

**Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Тверской области  
«Спортивная школа по адаптивным видам спорта»**

**ПРИНЯТО**

На заседании педагогического  
совета  
Протокол № 2  
от «18» апреля 2023г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБУ ДО «СШ  
по адаптивным видам спорта»



*Л.А. Шакко* / Л.А. Шакко/  
« 18 » апреля 2023 г.

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

(дисциплины – плавание, лыжные гонки)

срок реализации: без ограничений

Составители программы:

инструктор-методист: Кузьмина М.В.

тренеры - преподаватели: Заклюковская М.А.,

Фаркаш О.И.

**Тверь  
2023**

## Содержание

<b>I. Общие положения</b>	3
1.1. <b>Цель Программы</b>	3
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	3
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы ли, проходящих спортивную подготовку	3
2.2. Объем Программы	3
2.3. Виды (формы) обучения	4
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	7
2.5. Календарный план воспитательной работы	8
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	8
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	9
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	11
<b>III. Система контроля</b>	15
3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки	14
3.2. Оценка результатов освоения Программы	16
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	15
<b>IV. Рабочая программа по виду спорта</b>	17
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	16
4.2. Учебно-тематический план	38
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам</b>	38
<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	41
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	41
6.2. Кадровые условия реализации Программы	42
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	43

## І. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями (далее –ЛИН), с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1082 от 28 ноября 2022 г. (далее – ФССП) с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утверждённой приказом Минспорта России от 21.11.2022 г. № 1308.

1.2. **Целью Программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

## ІІ. Характеристика Программы

**2.1. Сроки реализации этапов** спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Наполняемость (человек)	
<b>Для спортивной дисциплины лыжные гонки</b>				
Начальной подготовки	не ограничивается	9	до года	7
			свыше года	6
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	не ограничивается	11	до года	5
			второй и третий годы	4
			четвертый и последующие годы	3
Совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	все периоды	1
<b>Для спортивной дисциплины плавание</b>				
Начальной подготовки	не ограничивается	7	до года	6
			свыше года	5
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	не ограничивается	9	до года	5
			второй и третий годы	4
			четвертый и последующие годы	3
Совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	11	все периоды	1

Спортом ЛИН занимаются лица, имеющие интеллектуальные нарушения.

Физическое развитие спортсменов с нарушением интеллекта зависит от целой совокупности факторов, как социальных, так и биологических (степени основного дефекта, сопутствующих заболеваний), в том числе и генетических.

Отмечается также наличие сопутствующих соматических заболеваний со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем; ЛОР-патология, патология желудочно-кишечного тракта, мочевыделительной системы.

У спортсменов с интеллектуальными нарушениями мышление носит наглядно практический характер, слаба способность к отвлечению от конкретной ситуации; затруднены сравнения и обобщение. Речь малоразвита, косноязычна, словарь беден, спортсмены затрудняются в понимании словесных инструкций.

**2.2. Объем Программы** установлен в соответствии с возрастом и уровнем спортивной квалификации обучающихся и выражается в годовом объеме часов по отдельным этапам спортивной подготовки и не должен превышать:

дисциплина – лыжные гонки:

- ✓ начальной подготовки до года обучения – 312 часа;
- ✓ начальной подготовки свыше года обучения – 416 часов;
- ✓ учебно-тренировочный этап до трех лет – 520 часов;
- ✓ учебно-тренировочный этап свыше трех лет -624 часа;
- ✓ совершенствования спортивного мастерства – 1040 часов;

дисциплина – плавание:

- ✓ начальной подготовки до года обучения – 312 часа;
- ✓ начальной подготовки свыше года обучения – 416 часов;
- ✓ учебно-тренировочный этап до трех лет – 520 часов;
- ✓ учебно-тренировочный этап свыше трех лет -624 часа;
- ✓ совершенствования спортивного мастерства – 1040 часов;

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

*Таблица 2*

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
<b>Для спортивной дисциплины лыжные гонки</b>					
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	16
Общее количество	234	312	416	520	832

часов в год					
<b>Для спортивной дисциплины плавание</b>					
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	16
Общее количество часов в год	234	312	416	520	832

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

- **учебно-тренировочные занятия:** групповые, индивидуальные, смешанные учебно-тренировочные и теоретические занятия, занятия по индивидуальным планам.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

- **учебно-тренировочные мероприятия:** учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям обучающихся, организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач согласно перечню учебно-тренировочных мероприятий (приложение № 1).

Состав участников в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников, утверждаемым руководителем ГБУ ДО «СШ по адаптивным видам спорта» (далее – Учреждение).

При проведении в обязательном порядке необходимо:

- ✓ утвердить персональные списки обучающихся и других участников учебно-тренировочных мероприятий;
- ✓ разработать и утвердить планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки обучающихся, планы работы по методическому сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы с обучающимися;
- ✓ организовать качественное проведение учебно-тренировочного процесса, способствующее выполнению Программы;
- ✓ назначить начальника учебно-тренировочного мероприятия и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров-преподавателей);
- ✓ утвердить смету расходов на проведение учебно-тренировочных мероприятий в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами учреждения, нормативными актами Комитета по физической культуре и спорту Тверской области, Минспорта РФ;
- ✓ осуществлять контроль за проведением учебно-тренировочных мероприятий, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на учебно-тренировочных мероприятиях и учета выполняемых мероприятий начальником и тренерско-преподавательским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые Учреждением:

- ✓ план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества учебно-тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема учебно-тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы на весь период сборов;
- ✓ распорядок дня обучающихся;
- ✓ журнал учета проведения и посещения учебно-тренировочных занятий.

- **спортивные соревнования:** контрольные, отборочные, основные.

Планируемый объем соревновательной деятельности в Программе установлен, с учетом особенностей вида спорта, с задачами спортивной подготовки на различных этапах и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт ЛИН»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских

и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### Объем соревновательной деятельности

Таблица 3

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
<b>Для спортивной дисциплины лыжные гонки</b>			
Контрольные	2	4	6
Отборочные	-	3	3
Основные	-	2	3
<b>Для спортивной дисциплины плавание</b>			
Контрольные	2	5	6
Отборочные	-	3	4
Основные	-	2	4

**Контрольные соревнования** проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

**Отборочные соревнования** проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях.

**Основные соревнования** проводятся с целью достижения спортивных и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план** формируется в соответствии с соотношением видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение № 2). Разрабатывается и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в астрономических часах).

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

План определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки реализуется с учетом трудоемкости Программы (объемом времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядком и сроками формирования учебно-тренировочных групп.

Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

**2.5. Календарный план воспитательной работы** составлен на учебно-тренировочный год с учетом учебно-тренировочного плана, учебно-тренировочного графика (приложение № 3).

Основные задачи воспитательной работы:

- ✓ формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- ✓ всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ✓ укрепление здоровья обучающихся;
- ✓ привитие навыков здорового образа жизни;
- ✓ формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- ✓ развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

**2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним** составлен на учебно-тренировочный год с учетом учебно-тренировочного плана (приложение №4).

В план включены:

- ✓ мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- ✓ мероприятия по научно-методическому обеспечению (научная, творческая, исследовательская, методическая, подготовительная, организационная работы и др.).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами-преподавателями, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов,



запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных *Всемирным антидопинговым агентством*.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- ✓ установление ответственности спортсменов, тренеров-преподавателей, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- ✓ предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- ✓ включение в дополнительные образовательные программы спортивной подготовки раздела об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- ✓ проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- ✓ проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов.

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики.**

При реализации Программы, обучающиеся постоянно совершенствуют свои знания по организации, проведению и судейству соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на учебно-тренировочных занятиях и вне их.

Обучающиеся должны овладеть принятой в легкой атлетике терминологией и командным языком для построения групп, необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также правильно показывать упражнения из пройденного материала. Для воспитания начальных инструкторских навыков занимающиеся поочередно назначаются в качестве дежурного по группе на каждый день занятий. В обязанности дежурного входит: подготовить места для занятий, получить и проверить необходимый инвентарь, оборудование и сдать их после проведения занятий. Для этого преподаватель должен давать специальные задания отдельным обучающимся по наблюдению за выполнением упражнений группой, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполнения упражнений.

Обучающиеся осваивают практические навыки учебно-тренировочной работы и судейства соревнований. В процессе учебно-тренировочной работы обучающиеся приобретают следующие знания:

- нормативных и методических документов, определяющих развитие физической культуры и спорта в стране;
- правил техники безопасности проведения учебно-тренировочных занятий в спортивном зале, на местности, на катке;
- санитарно-гигиенические требований к содержанию спортивных сооружений, мест занятий и т.д.;

- особенностей проведения учебно-тренировочных занятий, а также основ планирования учебно - тренировочного процесса;

- истории, состояния и перспектив развития легкой атлетики в стране и за рубежом;

- ведения учета выполнения учебно-тренировочной нагрузки;

- проведения учебно-тренировочных занятий в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- иметь представление о содержании положения о соревновании;

- знать основные правила соревнований;

- получать практические навыки в судействе соревнований на различных должностях;

- участвовать в судействе соревнований в поле;

- участвовать в судействе соревнований в секретариате;

- знать принципы жеребьевки;

В группах совершенствования спортивного мастерства обучающихся привлекают в качестве помощников при подготовке мест занятий и инвентаря, при проведении подготовительной и основной части учебно-тренировочного занятия, при разучивании отдельных приемов с обучающимися младших возрастов и при проведении соревнований.

**Таблица 4.**

Этап подготовки	Год обучения	Минимум знаний и умений	Формы проведения
Учебно-тренировочный этап	1	Овладение специальной терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях.	Беседы, семинары, практические занятия.
	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. Судейство: знать основные правила соревнований, обязанности судей.	Беседы, семинары, практические занятия.
	3	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивание различных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований. Судейская документация.	Беседы, семинары, практические занятия.
	4 - 5	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятель

		элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися. Помогать тренеру-преподавателю при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и хронометриста.	ные и практические занятия.
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 - 3	Регулярное привлечение в качестве помощников тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам. Умение составлять конспекты проведения учебно-тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники бега, грамотно вести записи выполненных учебно-тренировочных нагрузок. Судейство: знать правила соревнований, привлекать к систематическому судейству соревнований и проведения в младших возрастных группах. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.

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

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спорта.

Обучающийся, должен иметь допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Начиная с этапа начальной подготовки второго года обучения и на

учебно-тренировочном этапе, обучающиеся проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере один раз в год, на этапе совершенствования спортивного мастерства - 2 раза в год (приложение 1 к приказу Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н).

Эти мероприятия предусматривают диспансерное обследование, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, а также после болезни или травмы.

Совместная работа врача и тренера-преподавателя – основа эффективности учебно-тренировочного процесса. Она должна охватывать все основные его звенья: отбор, допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям, предупреждение и выявление заболеваний и травм, своевременное выявление и устранение переутомления, контроль переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, контроль режима подготовки (учебно-тренировочное занятие, отдых, питание, условия жизни, состояние мест занятий, личная гигиена и др.). В результате комплексно оценивается состояние обучающегося, определяется эффективность режима и методики учебно-тренировочного занятия, осуществляется качественное управление учебно-тренировочным процессом.

Комплексная методика обследования включает клинические данные плановых диспансерных обследований, текущего контроля функционального состояния физиологических систем, лечебно-профилактической работы, восстановительных мероприятий на всех этапах подготовки. Целесообразно проводить диспансерное обследование перед соревновательным этапом подготовки и после его окончания. При диспансерном обследовании проводится беседа с обучающимся о перенесенных заболеваниях, режиме учебно-тренировочных занятий, о самочувствии; антропометрические измерения; осмотр врачами-специалистами; функциональные исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; лабораторные анализы крови и т. п. В заключении дается оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния, выявляются лимитирующие факторы, способные препятствовать повышению физических нагрузок и успешному выступлению в соревнованиях.

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсменов до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

В современном спорте, восстановительные мероприятия являются одним из важных звеньев сложной цепочки учебно-тренировочного процесса, ведущей к высоким результатам.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

К педагогическим средствам восстановления относится рациональное построение учебно-тренировочного процесса, предполагающее:

- ✓ соответствие учебно-тренировочной нагрузки функциональным возможностям обучающегося;

- ✓ рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- ✓ эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах учебно-тренировочного занятия;
- ✓ правильное сочетание работы и отдыха;
- ✓ введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- ✓ использование среднегорья в организации годичного цикла подготовки;
- ✓ правильное распределение учебно-тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- ✓ рациональная организация учебно-тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами учебно-тренировочного занятия).

*Медико-биологические средства восстановления:*

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

*Физические факторы.* Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после учебно-тренировочного занятия. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после учебно-тренировочных занятий или перед сном. При объемных учебно-тренировочных занятиях аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (учебно-тренировочное занятие или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 минут при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному.

Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. В случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых учебно-тренировочных занятиях, целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°C).

*Массаж.* Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

*Фармакологические средства восстановления и витамины.*

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

При организации фармакологического обеспечения необходимо иметь в виду, что фармакологические воздействия, направленные на ускорение процессов восстановления или повышения физической работоспособности, малоэффективны при наличии у спортсменов предпатологических состояний и заболеваний, неадекватном дозировании тренировочных нагрузок.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач и в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам-преподавателям, категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к нему, что обуславливает увеличение его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

*Психологические средства* восстановления условно подразделяются на *психолого-педагогические* средства (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и *психогигиенические* (регуляция и саморегуляция психических

состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

### **III. Система контроля**

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным Программой.

3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки:

#### **Этап начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

#### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях; и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- изучить антидопинговые правила;
- не иметь их нарушений антидопинговых правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- изучать антидопинговые правила;
- не иметь их нарушений антидопинговых правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

**3.2. Оценка результатов освоения** Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

**3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки** разработаны с учетом приложений 6-8 к ФССП (приложения 5-7).

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки разработан с учетом приложений 6-8 к ФССП.

### **Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) на этапах спортивной подготовки по виду спорта ЛИН (дисциплины – лыжные гонки, плавание)**

*Таблица 5.*

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Период обучения на этапах спортивной подготовки</b>	<b>Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>
Учебно - тренировочный	первый год	не устанавливается
	второй, третий годы	1,2,3 юношеские разряды
	свыше трех лет	1,2,3 спортивные разряды
Совершенствования спортивного мастерства	весь период	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»



## **IV. Рабочая программа по виду спорта «спорт ЛИН»**

Рабочая программа составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки.

### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий**

Обучение двигательным действиям у лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИН), является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Ее эффективность значительно повысится при умелом сочетании традиционных методов обучения, используя физические упражнения с методами объяснения и наглядности.

В начале обучения следует очень осторожно подходить к соревновательным моментам, т.к. в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к появлению ошибок, которые труднее исправить, чем предупредить.

Особенностями построения учебно-тренировочного процесса является:

построение процесса спортивной подготовки, направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека; направленность на коррекцию основного дефекта (сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата и других), коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств и методов; профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;

обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

Лица с интеллектуальными нарушениями имеют своеобразие системы управления движениями в результате расстройства ее высших иерархических уровней. Основные классификации задержек психического развития строятся по степени тяжести, а также по этиопатогенетическому принципу.

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

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

По степени тяжести интеллектуального дефекта различают разные степени олигофрении: легкая – дебильность; средней тяжести – имбецильность; тяжелая – идиотия. У умственно отсталых наблюдается недоразвитие целенаправленности деятельности, при отсутствии необходимого направляющего воздействия олигофрены приступают к выполнению поставленной задачи без должной предварительной ориентировки в ней. При столкновении с определенными препятствиями и трудностями в процессе деятельности: они обнаруживают тенденцию производить такие действия и операции, которые уводят их в сторону от первоначальной цели. В результате органического поражения мозга у умственно

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

Все спортсмены с нарушением интеллекта в независимости от возраста проходят спортивную классификацию во время проведения 14 региональных, всероссийских соревнований, где устанавливается спортивный класс и дается оценка тяжести заболевания и принадлежности к определенному классу. Комиссия состоит из врача-психолога, психиатра, физиолога, технического специалиста. Чтобы быть допущенным к соревнованиям спортсмены с интеллектуальными нарушениями должны соответствовать хотя бы минимальным критериям, которые в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) выражаются следующим образом: уровень интеллекта в баллах не превышает 70 IQ (средний человек имеет около 100 IQ) наличие ограничений в овладении обычными навыками (такими как общение, социальные навыки, самообслуживание и т.п.) проявление умственной отсталости до достижения возраста 18 лет. Полная подробная оценка спортсмена должна проводиться клиническим (медицинским) психологом с целью подтверждения диагноза интеллектуальной недостаточности следующим образом: оценка интеллектуального функционирования должна проводиться с использованием признанного на международном уровне IQ теста под руководством специалиста. Инас признаёт новейшие стандартные версии: Шкала Интеллекта Векслера – ВИКС (от 6 до 16 лет) и ВАИС (от 16 до 90 лет), в том числе региональные версии, такие как ХАВИЕ, С-САИС и МАВИЕ. Допускается применение шкалы интеллекта Стенфорд – Бине (от 2 лет) и Прогрессивных Матрицы Рейвена (СПМ не принимается). Ограничения в адаптивном поведении влияют как на повседневную жизнь, так и на способность давать адекватный ответ на изменения в жизни и требования окружающей среды. Оценка адаптивного поведения должна проводиться с использованием стандартных измерений, соотносящихся с нормами, касающимися всех слоёв общества включая инвалидов, например, Шкалы Адаптивного Поведения Вайнленда, Шкалы Адаптивного Поведения АБАС или ААМР. Кстати, в странах, где таких тестов не существует, по требованию Инас, оценка должна проводиться посредством тщательных и систематических клинических наблюдений за определённый период времени, подкреплённых дополнительными свидетельствами на основе имеющихся записей и свидетельств (актов) со стороны тех людей, которые знают этого человека хорошо. Оценка и составление отчёта должны осуществляться в сферах общения, ухода за собой, саморегуляции, социальных/межличностных 15 навыков и способности

давать ответ на изменения в жизни и требования окружающей среды. Время наступления интеллектуальных нарушений должно быть показано результатами теста IQ, проведённого до достижения спортсменом 18 лет, или подписанным заявлением психолога с чётким свидетельством, на основе которого, ставится диагноз. К этому могут быть приложены имеющие отношение к делу история образования, история семьи или отчёты предыдущей оценки.

Для спортсменов с умственной отсталостью характерны неустойчивость и рассеянность внимания, вялость мышления, низкий уровень воображения и фантазии, склонность к штампам и стереотипам. Эти особенности психики распространяются и на двигательную деятельность. Спортсмены приходят на тренировку с разным настроением: чаще пассивным и неинициативным, реже — агрессивным и конфликтным. Для оптимизации состояния есть различные приемы психологопедагогической регуляции:

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

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

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

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

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

Основные задачи этапа начальной подготовки при занятиях с детьми с интеллектуальными нарушениями:

- 1) коррекция и развитие физических качеств;

- 2) коррекция соматического состояния, обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа);

- 3) коррекция и развитие познавательных процессов (память на двигательные действия, внимание к своим движениям и действиям и т.п.);

- 4) коррекция эмоционально-волевой сферы.

### **Общая и специальная физическая подготовка**

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной подготовки позволяет достигать необходимый результат.

Физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена, обеспечивающих эффективную

соревновательную деятельность, а также уровнем развития основных физических качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости.

Физическая подготовленность подразделяется на общую и специальную.

Общая подготовленность (ОФП) связана с уровнем развития качеств и способностей, опосредованно оказывающих влияние на спортивные достижения и эффективность учебно-тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Специальная подготовленность характеризуется уровнем развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

Средства спортивной тренировки (физические упражнения) разделены на две группы: общеподготовительные, специальноподготовительные, соревновательные.

К общеподготовительным относятся упражнения, служащие всестороннему функциональному развитию организма спортсмена.

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег и ходьба; бег и ходьба в гору, по снегу, песку и т. д.).

К специальным средствам подготовки относятся прыжковые и скоростно-силовые упражнения. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге и ходьбе. Кроме этих упражнений, в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, прыжки через барьеры на обеих ногах, ходьба выпадами, с отягощением, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры).

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат, способствует эффективности и экономичности техники движений во время бега и спортивной ходьбы.

Уровень силовых способностей зависит от структуры мышечной ткани; площади физиологического поперечника мышц; совершенства нервной регуляции; степени внутримышечной и межмышечной координации; эффективности энергообеспечения силовой работы и развитием скоростных качеств и гибкости. Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей соревновательному упражнению, и должна сопровождаться развитием гибкости – важным фактором, обеспечивающим рост спортивного мастерства.

Подвижности в суставах и эластичности мышц нижних конечностей уделяется особое внимание. Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности. С этой целью в подготовительном периоде развитию специальной выносливости должна предшествовать силовая подготовка и развитие гибкости. Такая подготовка начинается сразу же по окончании переходного периода и ведется параллельно с совершенствованием техники и постепенным повышением общего объема тренировочных нагрузок. Этот этап в зависимости от структуры годичного цикла может продолжаться от 2 до 6 недель, и по его окончании следует переходить к

целенаправленному повышению уровня подготовленности за счет специфических средств. В дальнейшем средства силовой подготовки и развития гибкости применяются систематически на протяжении всего годового цикла и способствуют более эффективному решению комплексных задач.

Специально-подготовительные упражнения занимают центральное место в системе тренировки квалифицированных спортсменов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, а также действия, приближенные к ним по форме, структуре и по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

Соревновательные упражнения предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с правилами соревнований.

Методы спортивной тренировки условно подразделяются на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе спортивной тренировки все эти методы применяют в различных сочетаниях.

**Скоростные способности.** Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

**Методика развития скоростных способностей.** Средствами скоростной подготовки являются различные упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений, максимальной частоты движений.

Эти упражнения могут носить общеподготовительный, вспомогательный и специальный характер. Специальноподготовительные упражнения могут быть направлены как на развитие отдельных составляющих скоростных способностей, так и на их комплексное совершенствование в целостных двигательных актах. Это прыжки, метания, удары в боксе, броски мяча и удары по мячу, приемы в борьбе и спортивных играх, рывки, ускорения, прохождение отрезков дистанции и т. д.

Эффективное средство комплексного совершенствования скоростных способностей – соревновательные упражнения. В условиях соревнований при соответствующей предварительной подготовке и мотивации удастся достичь таких показателей быстроты, которые, как правило, трудно показать в процессе тренировки.

Работа над повышением скоростных качеств спортсмена может быть подразделена на два взаимосвязанных направления – дифференцированного совершенствования отдельных составляющих скоростных способностей (времени реакции, времени одиночного движения, частоты движений и др.) и интегрального совершенствования, которое предусматривает объединение локальных способностей в целостных двигательных актах, характерных для данного вида спорта.

Эффективность скоростной подготовки определяется интенсивностью выполнения упражнений, способностью спортсмена предельно мобилизовать скоростные качества, выполнять скоростные упражнения на предельном и околопредельном уровнях, максимально часто превышать личные результаты.

**Силовые способности.** Сила – способность человека противодействовать сопротивлению и преодолевать его за счет мышечных напряжений; может проявляться при статическом режиме работы мышц, когда они не изменяют своей длины, и при динамическом режиме, связанном либо с уменьшением длины мышц (преодолевающий режим), либо с ее увеличением (уступающий режим). Выделяют следующие основные виды силовых способностей: максимальную силу, взрывную силу и силовую выносливость.

**Методика развития силовых способностей.** Упражнения силовой направленности выполняются в следующих режимах: изометрическом (статическом), изотоническом (динамическом), изокинетическом, в режиме переменных сопротивлений.

При планировании программ занятий силовой направленности во всех случаях, когда это возможно, надо стремиться к тому, чтобы тренировка наряду с повышением уровня максимальной силы, силовой выносливости и взрывной силы способствовала также совершенствованию способности к реализации этих качеств. Кроме того, целесообразно планировать специальные программы, направленные на повышение эффективности реализации. По всем параметрам нагрузки (темп движений, их форма, координационная структура и др.), кроме величины отягощений, упражнения должны максимально приближаться к основным специально-подготовительным и соревновательным.

При выполнении упражнения, направленных на развитие силовой выносливости, очень важно поддерживать темп, обеспечивающий максимальную мощность движений.

**Выносливость.** Различают два вида: общую и специальную.

**Общая выносливость** – это способность к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера, оказывающую положительное влияние на процесс становления специфических компонентов спортивного мастерства благодаря повышению адаптации к нагрузкам и наличию явлений «переноса» тренированности с неспецифических видов деятельности на специфические.

**Специальная выносливость** – это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта. Выделяют также «специальную тренировочную выносливость», которая выражается в показателях суммарного объема и интенсивности специфической работы, выполняемой в учебно-тренировочных занятиях, микроциклах и более крупных образованиях учебно-тренировочного процесса, от «специальной соревновательной выносливости», которая оценивается по работоспособности и эффективности двигательных действий, особенностям психических проявлений в условиях соревнований.

**Методика развития выносливости.** В процессе развития выносливости применяются разнообразные по характеру и продолжительности упражнения: упражнения циклического характера, направленные на развитие общей выносливости, могут продолжаться 2-3 ч и более. В то же время развитию

алактатных анаэробных возможностей способствуют упражнения, длящиеся не более 20-30 с. Эффективность различных упражнений во многом зависит от методических условий их выполнения. Решающую роль играют интенсивность работы, продолжительность и характер пауз между упражнениями, общее число повторений. Соревновательные упражнения являются мощным средством целостного совершенствования специальной выносливости.

**Развитие специальной выносливости.** Основными тренировочными упражнениями при развитии специальной выносливости к отдельным компонентам нагрузки являются специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма. Интенсивность работы планируют так, чтобы была близкой к соревновательной. Широко используют упражнения с интенсивностью, несколько превышающей соревновательную.

**Гибкость** – комплекс свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга. Показателем уровня развития гибкости является максимальная амплитуда (размах) движения. Различают активную и пассивную гибкость.

**Методика развития гибкости.** Основные средства воспитания гибкости это обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения в растягивании. Все они характеризуются предельным увеличением амплитуды движений по ходу серийного выполнения упражнения. Их подразделяют на активные, пассивные и комбинированные (активно-пассивные).

Большинство упражнений «в растягивании» выполняются в динамическом режиме – в виде относительно плавных движений или махообразно в сочетании с рывками (в заключительной части траектории). И в тех, и в других случаях при повторениях, как правило, выражен амортизационный момент («пружинистое» выполнение). Динамические активные упражнения включают в себя разнообразные наклоны туловища, пружинистые, маховые, рывковые, прыжковые движения, которые могут выполняться с отягощениями, амортизаторами или другими сопротивлениями или без них.

В числе динамических пассивных применяют упражнения с помощью воздействий партнёра, с преодолением внешних сопротивлений, с использованием дополнительной опоры или массы собственного тела (барьерный сед, шпагат и др.). Используются также статические упражнения «в растягивании» с удержанием определённого положения тела с растягиванием мышц, близким к максимальному за счёт сокращений мышц, окружающих суставы и осуществляющих движения. В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся до 5-10 с.

Эффект комбинированных упражнений в растягивании обеспечивается как внутренними, так и внешними силами. При их выполнении возможны различные варианты чередования активных и пассивных движений.

Упражнения «в растягивании» могут включаться во все части учебно-тренировочного занятия. Если наряду с другими задачами предусматривается массажное воздействие на гибкость, упражнения «в растягивании»

целесообразно сосредоточить во второй половине основной части, выделяя их в относительно самостоятельный раздел. При этом их следует выполнять несколькими сериями с поочерёдным воздействием на различные звенья опорно-двигательного аппарата, в сочетании с упражнениями «в расслаблении». Когда упражнения «в растягивании» имеют преимущественно «поддерживающую» направленность или играют сугубо вспомогательную роль (как элемент специальной разминки), их выполняют отдельными сериями в интервалах между основными упражнениями.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, который предполагает выполнение упражнений на растягивание сериями, по несколько повторений в каждой, и интервалами активного отдыха между сериями, достаточными для восстановления работоспособности.

**Ловкость** – это способность выполнять движения рационально и экономично во внезапно возникающих ситуациях.

**Методика развития ловкости.** В качестве конкретных методических приемов для тренировки ловкости рекомендуются следующие: выполнение несложных гимнастических и акробатических элементов; выполнение упражнений оригинальным (необычным) способом; зеркальное выполнение упражнения; применение необычных исходных положений; изменение скорости или темпа движений; сочетание видов деятельности (ходьба и прыжки, бег и ловля).

Особенно богатым арсеналом разнообразных движений, способствующих развитию координационных способностей, располагают подвижные и спортивные игры, гимнастика, акробатика. Воспитание специальной ловкости достигается за счет применения подготовительных упражнений, близких по характеру к соревновательным упражнениям.

#### **Методы выполнения упражнений**

Гибкость – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный.

Быстрота – соревновательный, игровой метод.

Ловкость – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный и игровой метод.

Сила – интервальный и комбинированный.

Выносливость – повторный, переменный, равномерный, интервальный, игровой и соревновательный.

#### **Место упражнений в отдельном занятии**

Подбор упражнений для тренировки строится на специальном тренировочном эффекте нагрузки. Сначала упражнения яркого силового характера, затем скоростно-силового, скоростные в режиме субмаксимальной мощности, и в конце аэробные движения не менее 10-12 минут.

Гибкость – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки и в конце занятия для расслабления.

Быстрота – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки.

Ловкость – начало и конец занятия.

Сила – начало занятия.



Выносливость – целое занятие или в конце тренировки.

Гибкость – ежедневно в течение семи недель развития двигательного качества.

Быстрота – две недели работы, одна неделя отдыха.

Ловкость – постоянно.

Сила – раз в четыре дня.

Выносливость – два раза в неделю.

### **Дисциплина – лыжные гонки.**

#### ***Особенности подхода к обучению технике передвижения на лыжах детей с отклонениями в развитии.***

Прежде, чем приступить к обучению технике выполнения того или иного способа передвижения, необходимо обратить внимание на:

а) подготовку костно-мышечного аппарата, участвующего или способствующего этому движению;

б) развитие координации движений, необходимых для выполнения данного движения

в) обучение основным, базовым элементам, необходимым для овладения данным приемом («школа лыжника»), научить пользоваться ими в различных условиях;

г) развитие скоростных качеств и выносливости, необходимых для овладения данным приемом

д) подведение к выполнению данного приема путем обучения соответствующим имитационным и подводящим упражнениям.

Что касается лиц с выраженной умственной отсталостью (20-34 IQ), то при соответствующей подготовке можно их поставить на лыжи, научить их передвигаться ступающим и скользящим шагом, одновременными бесшажным и одношажным ходами (при условии хорошего скольжения или движения под уклон), подъему лесенкой, спуску в основной стойке, торможению и повороту 41 плугом.

То есть, можно обучить их навыкам самостоятельного передвижения на лыжах, позволяющим совершать небольшие прогулки на свежем воздухе и участвовать в специальных мероприятиях для данной категории лиц. В лыжных гонках выбор способа передвижения и его применение зависит от конкретных условий рельефа и трассы, а также от тактических задач. Способы передвижения на лыжах разделяются на основные группы: ходы, подъемы, спуски, повороты, торможения и преодоления неровностей.

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

(для всех этапов подготовки)

1. Общеразвивающие упражнения. Они должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

2. Бег, спортивная ходьба

3. Упражнения из других видов спорта:

- Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, средние дистанции, кроссы, прыжки длину.

Наибольший эффект дает интервальная тренировка в беге на отрезках от 300 до 1000 м, направленная на развитие общей выносливости.

- Гимнастика: Подтягивания на перекладине, упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук на скорость, поднятие туловища из положения лежа, ноги согнуты, лазанье по канату с помощью ног и без помощи ног.

- Спортивные игры: обучение технике, ознакомление с тактикой и правилами игр — футбол, мини-футбол.

- Подвижные игры и эстафеты

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

(для всех этапов подготовки)

Кроссовая подготовка, имитационные упражнения. Ходьба преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников-гонщиков.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Этап начальной подготовки

Упражнения в бесснежный период:

1. Изучение стойки лыжника
2. маховые движения руками вперед-назад
3. имитация попеременного двухшажного хода без палок.
4. то же с палками.

Подготовительные упражнения на снегу и на месте:

- Надевание и снятие лыж,
- прыжки на лыжах на месте,
- передвижение приставными шагами в стороны на лыжах,
- Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком; и в движении.

- садиться и ложиться на лыжи и рядом с лыжами.

- быстро и правильно вставать

Подготовительные упражнения для овладения техникой спуска с горы:

- стойки в основной, высокой, низкой стойках,
- обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках,
- спуски с различным положением головы,
- спуски при снегопаде и закрытыми глазами.

Знакомство с основами техники передвижения лыжными ходами.

- Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными шагами.

- Обучение подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

- Обучение торможением «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

- Знакомство с основами техники передвижения коньковым ходом.

### ***Учебно-тренировочный этап до 2 лет обучения***

Основной задачей технической подготовкой на тренировочном этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода :

- обучение подседанию,
- отталкиванию,
- махами руками и ногами,
- активной постановке палок.

конькового хода:

- обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору,
- подседание на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором,
- ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками.

Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическим и коньковыми ходами.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковым лыжными ходами, на тренировках и соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например лидирование – для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей. А так же затруднительных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическим и коньковым ходами.

### ***Учебно-тренировочный этап свыше 2 лет обучения***

Основной задачей технической подготовки на данном этапе является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми ходами.

Пристальное внимание необходимо уделять совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке палок, овладению жесткой системой рукатуловище. В тренировке широко используются многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На данном этапе техническое совершенствование тесным образом связано с развитием двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

### ***Этап совершенствования спортивного мастерства***

На этапе совершенствования спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация. На этом этапе ставятся следующие педагогические задачи технической подготовки:

- совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжников.

- обеспечение максимальной согласованности двигательных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала при передвижении классическим и коньковыми стилями.

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

На данном этапе совершенствование технического мастерства как правило проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями (лыжероллеры). С выходом на снег совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75-80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки. По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях и в различных условиях скольжения. В тренировку включают прохождение участков трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления.

#### **Дисциплина – плавание.**

При реализации метода коррекционно-оздоровительной направленности спортивных занятий с обучающимися, имеющими нарушения интеллекта, следует придерживаться следующих рекомендаций:

1. индивидуализация в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от первичного дефекта интеллекта и вторичных отклонений в развитии;
2. системность воздействия с обеспечением определенного индивидуального подбора упражнений и последовательности их применения;
3. регулярность;
4. длительность применения и упорное повторение;
5. нарастание физической нагрузки в течение учебного года;
6. разнообразие и новизна (10-15% упражнений обновляются, а 85-90% - повторяются для закрепления ранее приобретенных умений и навыков);
7. умеренность воздействия;
8. цикличность - чередование выполнения упражнений с отдыхом необходимо для профилактики переутомления, поскольку у детей утомление наступает быстрее;
9. всестороннее воздействие;
10. учет возрастных особенностей (функциональных, физиологических).

## **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие занимающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения. Основными средствами ОФП являются физические упражнения: ОРУ, бег, прыжки, метания и др.

Развитие силы.

Сила как физическое качество представляет собой способность человека преодолевать различные сопротивления за счет необходимого уровня напряжения отдельных мышц или группы мышц. Когда спортсменов 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 название 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 (например, толкание ядра). 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; 71 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; 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; подтягивания, 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, быстроты 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 спортивной тренировке различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость характеризуется длительной работоспособностью спортсмена 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 спортсмена.

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 (модифицированные): баскетбол, футбол, волейбол, хоккей, целесообразно шашки и шахматы; 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 спортсмену 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, вверху, 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 спортсмена 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 спортивной 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; 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 общефизической подготовке часто используется метод круговой тренировки.

### **Специальная физическая подготовка**

Плавание. На суше: упражнения для увеличения силы мышц, несущих основную нагрузку при плавании; для развития специальной гибкости, необходимой для совершенного овладения основным способом плавания и повышения функциональной подготовленности в упражнениях, которые идентичны главным тренировочным упражнениям в воде (например, бег 10х400 м и плавание 10 х100 м с одним и тем же интервалом отдыха).

В воде эти упражнения классифицируют по длине составных частей, способу выполнения (с помощью рук, ног или в координации) и условиям проведения (на тренировках или соревнованиях). Различают воздействие упражнений на коротких отрезках (10; 12.5; 25 и 50 м) и отрезках дистанции (для 1500 м - 25, 50, 100, 200, 400, 500, 750, 800, 1000, 1200 м), а также от преодоления коротких (50 и 100 м), средних (200 и 400 м) и длинных (800 м и более) дистанций.

Упражнения по элементам позволяют при умеренной общей нагрузке на организм спортсмена, особенно на его сердечно-сосудистую систему, добиваться значительного воздействия на отдельные мышечные группы, несущие основную нагрузку в том или ином способе плавания.

Конечный эффект от преодоления какой-либо дистанции на тренировке и в соревнованиях далеко не один и тот же. Любой старт в соревнованиях требует значительно большей мобилизации физических и волевых качеств пловца. Именно поэтому участие в серии контрольных соревнований рассматривается как одно из основных средств специальной плавательной подготовки пловца. В процессе специальной плавательной подготовки сила, быстрота и гибкость спортсмена уже не играют самостоятельной роли, поскольку они проявляются в его скоростных возможностях и скоростной выносливости. Скоростные возможности характеризуются максимальными скоростями, которые развивает пловец на отрезках 25 и 50 м, а скоростная выносливость — способностью удерживать максимально высокую среднюю скорость на протяжении всей дистанции.

### **Технико-тактическая подготовка**

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах

соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся: беседы, объяснения, рассказ, описание и др.; показ техники изучаемого движения; демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманускриптов записей; использование предметных и других ориентиров; звуко и светолидирование; различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений: общеподготовительные упражнения позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта; специально-подготовительные и соревновательные упражнения направлены на овладение техникой своего вида спорта; методы целостного и расчлененного упражнения направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов; равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном, и многолетних циклах тренировки.

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды - называют спортивной тактикой.

Смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает

рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (бой, поединок, схватка, старт и др.) и ситуационным целям.

Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований.

Ниже приведены особенности технико-тактической подготовки в различных дисциплинах спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями:

### ***Лыжные гонки.***

Основной задачей технической подготовки является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников-гонщиков, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания (сгибания ноги в коленном суставе), эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище.

В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам.

На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

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

Задачи технической подготовки сводятся к следующим: совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей лыжников - гонщиков и многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности; обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативной функций, совершенствование способностей лыжника-гонщика к максимальной реализации функционального потенциала /силового, скоростного, энергетического и др./ при передвижении классическим и коньковым стилями; эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе лыжной гонки.

В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без специальных приспособлений (имитационные), лыжероллеры, роликовые коньки, лыжи.

С выходом на снег в процессе вкатывания совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75-80 % от соревновательной скорости для данного этапа подготовки. По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях и в различных условиях передвижения.

В тренировку включаются участки трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления.

У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства лыжника специализированных восприятий (чувства ритма, чувство развиваемых усилий, чувство снега), а также способность управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата. Для подготовки используются технические упражнения, пройденные ранее.

По мере необходимости акцент в их применении делается на упражнения, способствующие устранению погрешностей в технике и ее совершенствованию в соответствии с уровнем индивидуальной подготовленности занимающихся. Применение изученных упражнений при прохождении с высокой и переменной скоростью в конце учебно-тренировочного занятия.

Совершенствование техники лыжных ходов и сочетаний их в процессе контрольных тренировок и соревнований. Совершенствование тактики спусков с поворотами при прохождении участков соревновательных дистанции при различной степени сложности.

Техническая подготовка в бесснежное время осуществляется с использованием специальных средств подготовки лыжника-гонщика, специальных и имитационных упражнений, в принятии граничных поз, фаз скользящего шага и их смены, имитация с палками поперечного хода в подъемы, передвижение на легких лыжероллерах для совершенствования эффективности отталкивания ногой и координации движений в лыжных ходах, передвижение на тяжелых лыжероллерах для соревнования техники отталкивания палками; передвижение по искусственной лыжне для уточнения параметров техники при передвижении в условиях затрудненного скольжения.

Применение указанных упражнений с соответствующей дозировкой позволяет не только совершенствовать технику лыжника-гонщика в бесснежное время, но в большей мере решает задачи функциональной подготовки.

Группы начальной подготовки. При занятиях на лыжах с юными лыжниками целесообразно начинать с разучивания классических способов передвижения. На первоначальном этапе лыжной подготовки необходимо использовать упражнения для овладения лыжным инвентарём как спортивным снаряжением, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами.

### ***Плавание.***

Техническая подготовка направлена на непрерывное совершенствование движений пловца во время различных режимов работы, которые изменяются в зависимости от развития двигательных и волевых качеств, функциональной подготовленности спортсмена. Конечной целью этой подготовки является формирование и совершенствование стиля пловца.

Основными задачами технической подготовки пловца являются: развитие двигательной ориентировки в воде и способности управлять своими движениями; выявление и исправление ошибок; формирование и совершенствование стиля пловца.

Средствами развития двигательной ориентировки могут быть любые плавательные движения циклического типа. Наилучшим образом эти движения представлены в комплексном плавании: пловец лежит в воде на груди и на спине, движения конечностями выполняются одновременно и попеременно, движение головы для выполнения вдоха происходит в разных направлениях.

После приобретения навыка ориентировки в различных положениях основных частей тела (голова, туловище, руки и ноги) пловец должен приобрести эти навыки для определения различных положений кистей, стоп, голеней, предплечья и других частей тела во время плавания.

Параллельно с развитием двигательной ориентировки пловец учится управлять своими движениями в воде. Этот процесс является более сложным: правильно управлять своими движениями — это значит уметь тонко их координировать, т. е. точно заполнить отведенное для движения каждой части тела место в полном цикле движений, определить форму, характер (усилие и скорость) каждого движения и временные соотношения движений (ритм).

Если при формировании стиля пловца его индивидуальные особенности были в достаточной степени учтены, то в процессе его дальнейшей тренировки совершенствование техники будет проходить успешно и осуществляться в основном за счет достижения более высоких показателей в развитии двигательных качеств. Если стиль пловца сформирован неудачно, необходимо прекратить его совершенствование и начать тренировку в другом способе, ослабить навык основного способа, а затем начать формирование нового стиля. Тренировка с тактической направленностью строится с учетом поставленных задач и соответствующей подготовленности пловцов и содержит разнообразные задания, как правило, плавания со сменой интенсивности по ходу дистанции или ориентировке на соперников.

Например, задание на выигрыш того или иного отрезка, или «не уступить лидерство» на отрезке, или попеременное лидирование, особенно на длинных и сверхдлинных дистанциях.

Существуют следующие основные тактические варианты проплывания дистанции: относительно равномерное проплывание дистанции (наиболее энергетически экономный вариант); относительно быстрое начало дистанции с продолжительным стартовым ускорением и дальнейшее лидирование; относительно медленное начало дистанции с финишным ускорением; с ускорениями по ходу

дистанции, включая стартовое, финишное, или без них (наиболее сложный и энергетически неэкономный вариант).

Тренировка с тактической направленностью предъявляет особые требования к специальной физической подготовке пловца, которая является совокупностью физической, технической и психологической сторон подготовки.

В тактике необходима тщательная теоретическая подготовка, основанная как на изучении опыта ведущих пловцов, так и на тесном взаимодействии тренера-преподавателя и спортсменов в процессе постановки задания и анализе проделанной работы.

**4.2. Учебно-тематический план** раскрывает технологию изучения Программы, определяет последовательность тем и количество часов на каждую из них.

В учебно-тематическом плане обозначены разделы и темы Программы (приложение № 11).

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт ЛИН» основаны на особенностях вида спорта и его спортивных дисциплин. Реализация Программ проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спорт ЛИН», по которым осуществляется спортивная подготовка.

#### **Спортивные дисциплины согласно Всероссийскому реестру видов спорта «спорт ЛИН» (номер-код вида спорта) 149 000 7 7 1 1 Я**

№	наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
		149	000	7	7	1	1	Я
1.	лыжные гонки - классический стиль - спринт	149	164	3	7	1	1	Я
2.	лыжные гонки - классический стиль 2,5 км	149	064	3	7	1	1	Б
3.	лыжные гонки - классический стиль 3 км	149	165	3	7	1	1	Я
4.	лыжные гонки - классический стиль 5 км	149	065	3	7	1	1	Я
5.	лыжные гонки - классический стиль 7,5 км	149	166	3	7	1	1	Л
6.	лыжные гонки - классический стиль 7,5 км (масстарт)	149	167	3	7	1	1	Ж
7.	лыжные гонки - классический стиль 10 км	149	066	3	7	1	1	А
8.	лыжные гонки - классический стиль 12,5 км (масстарт)	149	168	3	7	1	1	М
9.	лыжные гонки - классический стиль 15 км	149	169	3	7	1	1	Ю
10.	лыжные гонки - свободный стиль - спринт	149	170	3	7	1	1	Я
11.	лыжные гонки - свободный стиль 2,5 км	149	061	3	7	1	1	Б

12.	лыжные гонки - свободный стиль 3 км	149	171	3	7	1	1	Я
13.	лыжные гонки - свободный стиль 5 км	149	062	3	7	1	1	Я
14.	лыжные гонки - свободный стиль 7,5 км	149	172	3	7	1	1	Л
15.	лыжные гонки - свободный стиль 7,5 км (масстарт)	149	173	3	7	1	1	Ж
16.	лыжные гонки - свободный стиль 10 км	149	063	3	7	1	1	А
17.	лыжные гонки - свободный стиль 12,5 км (масстарт)	149	174	3	7	1	1	М
18.	лыжные гонки - свободный стиль 15 км	149	175	3	7	1	1	М
19.	лыжные гонки - эстафета 4х3 км	149	176	3	7	1	1	С
20.	лыжные гонки - эстафета 4х5 км	149	177	3	7	1	1	Г
21.	лыжные гонки - эстафета 4х7,5 км	149	178	3	7	1	1	М
22.	плавание - баттерфляй 50 м	149	080	1	7	1	1	Я
23.	плавание - баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	149	196	1	7	1	1	Я
24.	плавание - баттерфляй 100 м	149	081	1	7	1	1	Я
25.	плавание - баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	149	197	1	7	1	1	Я
26.	плавание - баттерфляй 200 м	149	082	1	7	1	1	Л
27.	плавание - баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	149	198	1	7	1	1	Л
28.	плавание - брасс 50 м	149	071	1	7	1	1	Я
29.	плавание - брасс 50 м (бассейн 25 м)	149	199	1	7	1	1	Я
30.	плавание - брасс 100 м	149	072	1	7	1	1	Я
31.	плавание - брасс 100 м (бассейн 25 м)	149	200	1	7	1	1	Я
32.	плавание - брасс 200 м	149	073	1	7	1	1	Я
33.	плавание - брасс 200 м (бассейн 25 м)	149	201	1	7	1	1	Я
34.	плавание - вольный стиль 50 м	149	074	1	7	1	1	Я
35.	плавание - вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	149	202	1	7	1	1	Я
36.	плавание - вольный стиль 100 м	149	075	1	7	1	1	Я
37.	плавание - вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	149	203	1	7	1	1	Я
38.	плавание - вольный стиль 200 м	149	076	1	7	1	1	Я
39.	плавание - вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)	149	204	1	7	1	1	Я
40.	плавание - вольный стиль 400 м	149	077	1	7	1	1	Л
41.	плавание - вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	149	205	1	7	1	1	Л
42.	плавание - вольный стиль 800 м	149	078	1	7	1	1	Ж
43.	плавание - вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	149	206	1	7	1	1	Ж
44.	плавание - вольный стиль 1500 м	149	079	1	7	1	1	М
45.	плавание - вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	149	207	1	7	1	1	М
46.	плавание - на спине 50 м	149	083	1	7	1	1	Я
47.	плавание - на спине 50 м (бассейн 25 м)	149	208	1	7	1	1	Я
48.	плавание - на спине 100 м	149	084	1	7	1	1	Я

49.	плавание - на спине 100 м (бассейн 25 м)	149	209	1	7	1	1	Я
50.	плавание - на спине 200 м	149	085	1	7	1	1	Я
51.	плавание - на спине 200 м (бассейн 25 м)	149	210	1	7	1	1	Я
52.	плавание - комплексное 100 м (бассейн 25 м)	149	211	1	7	1	1	Я
53.	плавание - комплексное 200 м	149	086	1	7	1	1	Л
54.	плавание - комплексное 200 м (бассейн 25 м)	149	212	1	7	1	1	Л
55.	плавание - комплексное 400 м	149	087	1	7	1	1	Л
56.	плавание - комплексное 400 м (бассейн 25 м)	149	213	1	7	1	1	Л
57.	плавание - эстафета 4x50 м вольный стиль	149	088	1	7	1	1	Я
58.	плавание - эстафета 4x50 м вольный стиль (бассейн 25 м)	149	214	1	7	1	1	Я
59.	плавание - эстафета 4x100 м вольный стиль	149	089	1	7	1	1	Я
60.	плавание - эстафета 4x100 м вольный стиль (бассейн 25 м)	149	215	1	7	1	1	Я
61.	плавание - эстафета 4x100 м вольный стиль - смешанная	149	218	1	7	1	1	Я
62.	плавание - эстафета 4x100 м вольный стиль - смешанная (бассейн 25 м)	149	219	1	7	1	1	Я
63.	плавание - эстафета 4x200 м вольный стиль	149	090	1	7	1	1	Л
64.	плавание - эстафета 4x200 м вольный стиль (бассейн 25 м)	149	216	1	7	1	1	Л
65.	плавание - эстафета 4x50 м комбинированная	149	091	1	7	1	1	Я
66.	плавание - эстафета 4x50 м комбинированная (бассейн 25 м)	149	217	1	7	1	1	Я
67.	плавание - эстафета 4x100 м комбинированная	149	092	1	7	1	1	Я
68.	плавание - эстафета 4x100 м комбинированная (бассейн 25 м)	149	220	1	7	1	1	Я
69.	плавание - эстафета 4x100 м комбинированная - смешанная	149	221	1	7	1	1	Я

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта учитываются при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а



также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».

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

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы.**

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 9);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 10);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **6.2. Кадровые условия реализации Программы:**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия

в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт ЛИН», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

### **Уровень квалификации тренеров-преподавателей:**

Должность	Образование	Квалификационная категория	К-во чел.
Тренер-преподаватель	Высшее	Высшая	2

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

### **Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.**

Каждому специалисту необходимо повышать квалификацию, получать новую информацию для улучшения профессиональных качеств и навыков.

Тренеры-преподаватели регулярно и своевременно проходят курсы повышения квалификации, также непрерывность профессионального развития обеспечивается проведением мастер-классов с известными спортсменами и тренерами-преподавателями для отработки практических навыков по различным методикам и технологиям с целью повышения профессионального уровня и обмена передовым опытом.

### **Мероприятия профессионального развития тренеров-преподавателей**

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения
1	Проведение учебно-тренировочных советов	1 раз в квартал
2	Проведение мастер-классов	1 раз в год
3	Проведение учебно-тренировочных семинаров	1 раз в год
4	Проведение аттестации тренеров-преподавателей	1 раз в 3 года

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.**

#### ***Нормативные правовые акты***

1. Федеральный закон РФ от 04.12.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным образовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки».
5. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 № 1082).
7. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1308).

#### ***Теоретическая литература***

1. *Берестовская А.Л.* Индивидуализация многолетней подготовки в метании диска на этапе углубленной тренировки и спортивного совершенствования. Автореферат. - М., 1992.
2. *Бувеская И.П.* Построение и содержание тренировочного процесса учащихся спортивных школ: Сборник научных трудов. - М.: ВНИИФК, 1990.
3. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. *Волков Л.В.* Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоровья, 1984.
5. Всероссийский реестр видов спорта.

6. *Годик М.А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
7. *Гужаловский А.А.* Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
8. *Губа В., Вольф М., Никитушкин В.* Современные проблемы ранней спортивной ориентации. - М., 1998.
9. *Зотов В.П.* Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990.
10. *Ивочкин В.В.* Построение тренировки юных спортсменов: Сборник научных трудов. - М.: ВНИИФК, 1988.
11. *Курамшин Ю.Ф.* Теория и методика физической культуры. - М: Советский спорт, 2010.
12. *Курамшин Ю.Ф., Буйлин Ю.Ф.* Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
13. *Майфат С.П., Малафеева С.Н.* Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003.
14. *Матвеев Л.П.* Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
15. *Мельникова В.М.* Психология: Учебник для институтов физической культуры.- М.: Физкультура и спорт, 1987.
16. *Никитушкин В.Г.* Система подготовки спортивного резерва. - М.: ВНИИФК, 1994.
17. Основы управления подготовкой юных спортсменов. / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
18. *Платонов В. Н.* Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
19. *Платонов В.Н.* Теория спорта. – К: Виша школа, 1987.
20. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 № 1082).
21. *Филин В.П., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
22. *Филин В. П.* Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
23. *Филин В. П.* Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
24. *Фомин А.А., Филин В.П.* На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). - М.: Физкультура и спорт, 1986.

### *Интернет-ресурсы*

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Комитет по физической культуре и спорту Тверской области ([sportkom69.ru](http://sportkom69.ru))
4. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
5. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)

6. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
7. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
8. Консультант Плюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru):
9. Всероссийский реестр видов спорта. // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
10. Единая всероссийская спортивная классификация 2015-2018 гг // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>
11. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyu-kalendarnyu-p/>
12. Библиотека международной спортивной информации. // <http://bmsi.ru>
13. <https://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
14. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
15. <http://www.imsaworld.com/> - Международная ассоциация интеллектуального спорта
16. <http://www.paralympic.org/> - Международный Паралимпийский Комитет
17. <http://www.europaralympic.org/> - Европейский Паралимпийский Комитет
18. <http://www.fis-ski.com/> - Международная федерация лыжного спорта
19. <http://www.fina.org/> - Международная федерация плавания
20. <http://www.flgr.ru/> - Федерация лыжных гонок России
21. <http://www.russwimming.ru/> - Всероссийская федерация плавания

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно- тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятия в год		
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 дней	

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки**  
*Для спортивной дисциплины – лыжные гонки*

Виды подготовки и иные мероприятия		Этапы и годы подготовки				
		НП		УТ		ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	8	10	16
		Наполняемость групп (человек)				
		6	5	4-5	5	1
1	Общая физическая подготовка	110	140	168	208	174
2	Специальная физическая подготовка	65	87	133	168	341
3	Техническая подготовка	42	63	75	94	166
4	Тактическая подготовка	7	10	8	10	17
5	Психологическая подготовка	-	-	8	10	25
6	Теоретическая подготовка	-	-	4	5	8
7	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	8	10	42
8	Интегральная подготовка	5	6	4	5	17
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	5	6	8	10	42
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>832</b>

Для спортивной дисциплины – плавание (мужчины)

Виды подготовки и иные мероприятия		Этапы и годы подготовки				
		НП		УТ		ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	8	10	16
		Наполняемость групп (человек)				
		6	5	4-5	5	1
1	Общая физическая подготовка	73	91	97	120	150
2	Специальная физическая подготовка	45	60	104	114	200
3	Техническая подготовка	68	91	104	130	216
4	Тактическая подготовка	-	6	8	10	16
5	Психологическая подготовка	9	12	21	26	42
6	Теоретическая подготовка	9	12	21	21	25
7	Участие в спортивных соревнованиях	-		8	21	50
8	Интегральная подготовка	7	9	12	10	33
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	23	31	41	68	100
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>832</b>



Для спортивной дисциплины – плавание (женщины)

Виды подготовки и иные мероприятия		Этапы и годы подготовки				
		НП		УТ		ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	8	10	16
		Наполняемость групп (человек)				
		6	5	4-5	5	1
1	Общая физическая подготовка	68	90	88	109	133
2	Специальная физическая подготовка	44	59	112	140	233
3	Техническая подготовка	70	94	104	130	216
4	Тактическая подготовка	-	-	8	10	25
5	Психологическая подготовка	12	16	21	26	42
6	Теоретическая подготовка	12	16	17	21	17
7	Участие в спортивных соревнованиях	-		12	16	33
8	Интегральная подготовка	5	6	12	16	33
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	23	31	42	52	100
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>832</b>

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
1	Общая физическая подготовка	27-31	25-29	23-27	21-25	18-22	16-20
2	Специальная физическая подготовка	15-19	15-19	21-25	23-27	24-28	28-32
3	Техническая подготовка	28-32	28-32	25-29	25-29	23-27	23-27
4	Тактическая подготовка	0-2	0-2	0-2	0-2	0-3	0-3
5	Психологическая подготовка	3-7	5-9	2-6	3-7	2-6	2-6
6	Теоретическая подготовка	3-7	3-7	3-7	3-7	2-6	2-6
7	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	0-4	0-3	2-6	0-4
8	Интегральная подготовка	1-5	1-5	1-5	1-5	4-8	4-8
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	10-14	10-14	9-13	9-13	8-12	8-12

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- участие в судейских семинарах, сдача зачетов и экзаменов, с дальнейшим присвоением квалификационной категории спортивный судья.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- формирование здорового образа жизни среди</li> </ul>	В течение года

		обучающихся.	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после учебно-тренировочного занятия, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - сочетание разностороннего внешнего, физиотерапевтического воздействия воды и воздуха путем гидропроцедур, суховоздушных бань (сауны), массажа.	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи и другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - использование символики Тверской области для спортивной экипировки; - пропаганда традиций российского спорта.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b>	В течение года

	достижению спортивных результатов)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов.</li> </ul>	
--	------------------------------------	---	--

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Родительское собрание	1-2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Объяснить родителям, как пользоваться сервисом по проверке препаратов.
	4. «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Семинар для тренеров-преподавателей	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации.
	3. «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Родительское собрание	1-2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Объяснить родителям, как пользоваться сервисом по проверке препаратов.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации.

**Примечание:** Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7-13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 14 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>Для спортивной дисциплины лыжные гонки</b>						
1.	Бег 30м	с	не более		не более	
			6,7	7,5	6,6	7,7
2.	Бег 60м	с	не более		не более	
			12,7	13,7	13,0	14,1
3.	Бег 600м	-	без учета времени	-	без учета времени	-
4.	Бег 400м	-	-	без учета времени	-	без учета времени
<b>Для спортивной дисциплины плавание</b>						
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			3	2	4	3
2.	Маховые движения рук в положении лежа на спине	мин	не менее		не менее	
			2	1,5	2,5	2,0
3.	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	кол-во раз	не менее		не менее	
			3	2	4	3
4.	Многоскок (5 прыжков)	м	не менее		не менее	
			3,5	3	3,6	3,1

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и  
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и  
перевода обучающихся на учебно-тренировочный этап (этап спортивной  
специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>Для спортивной дисциплины лыжные гонки</b>				
1.	Бег 100м	с	не более	
			14,5	-
2.	Бег 60м	с	не более	
			-	12,5
3.	Бег 1000м	мин	не более	
			4,45	-
4.	Бег 800м	мин	не более	
			-	5,0
5.	Лыжи классический стиль 5 км	мин	не более	
			23,0	-
6.	Лыжи классический стиль 2,5 км	мин	не более	
			-	14,0
7.	Лыжи свободный стиль 5 км	мин	не более	
			22,0	-
8.	Лыжи свободный стиль 2,5 км	мин	не более	
			-	13,0
<b>Для спортивной дисциплины плавание</b>				
1.	Плавание 1000 м	-	без учета времени	
2.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг	кол-во раз	не менее	
			11	7
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки	кол-во раз	не менее	
			11	8
4.	Поднимание туловища лежа на спине за 20с	кол-во раз	не менее	
			12	10



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и  
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и  
перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>Для спортивной дисциплины лыжные гонки</b>				
1.	Бег 100м	с	не более	
			14,3	-
2.	Бег 60м	с	не более	
			-	12,0
3.	Бег 1000м	мин	не более	
			3,45	-
4.	Бег 800м	мин	-	3,45
5.	Лыжи классический стиль 5 км	мин	не более	
			17,40	-
6.	Лыжи классический стиль 2,5 км	мин	-	10,30
7.	Лыжи свободный стиль 10 км	мин	34,45	-
8.	Лыжи свободный стиль 5 км	мин	-	19,30
<b>Для спортивной дисциплины плавание</b>				
1.	Плавание избранным видом	-	оценка техники выполнения	
	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,2кг		не менее	
			18	-
2.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1кг	кол-во раз	не менее	
			-	14
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки	кол-во раз	не менее	
			20	12
4.	Прыжок в длину с места		не менее	
			210	170

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым  
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<b>Для спортивной дисциплины лыжные гонки</b>			
1.	Палки лыжные 130 см. стеклопластиковые	пар	4
2.	Лыжные палки Madshus Alulite	пар	4
3.	Комплект лыжный	комплект	4
4.	Беговые лыжи FISCHER RCS SKATING	пар	8
5.	Станок SWIX в сборе	комплект	1
6.	Лыжероллеры START 71 Skate	пар	7
7.	Беговые лыжи FISCHER RCS CLASSIC	пар	4
8.	Ботинки Лыжные комбинированны "Salomon pro combi"	пар	8
9.	Мяч баскетбольный В МАХ № 6,	штук	1
10.	Мяч волейбольный MIKASA MVB 310,	штук	1
11.	Мяч ф/б MIKASA FT 5,	штук	1
12.	Мяч ф/б SELECT Assist №5,	штук	1
13.	Мяч ф/б Torres Clud иск.кожа,	штук	1
<b>Для спортивной дисциплины плавание</b>			
14.	Доска для плавания Mad Wave	штук	5
15.	Медицинбол TORRES 1 кг	штук	1
16.	Медицинбол TORRES 2 кг	штук	1
17.	Медицинбол TORRES 3 кг	штук	1
18.	Медицинбол TORRES 1 кг,	штук	1
19.	Палка гимнастическая пластмассовая	штук	6
20.	Поясной тренажер Break Beit, one size, Green M0827 01 0 00W	штук	2
21.	Тренажер Mad Wave Stretch Band	штук	1

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочны й этап (этап спортивной специализаци и)		Этап совершенствов ания спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
<b>Для спортивной дисциплины лыжные гонки</b>									
1.	Крепления лыжные	штук	на обучающегося	1	2	2	1	3	1
2.	Лыжероллеры	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Лыжи гоночные	штук	на обучающегося	1	2	2	1	3	1
4.	Палки для лыжных гонок		на обучающегося	1	2	1	2	2	1
<b>Для спортивной дисциплины плавание</b>									
5.	Доска для плавания	штук	на обучающегося	1	3	1	3	3	1
6.	Лопатки для плавания	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
7.	Попловок для ног	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
8.	Пояс для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3

Приложение № 10  
к программе по виду спорта  
«спорт ЛИН»

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировоч- ный этап (этап спортивной специализац ии)		Этап совершенствов ания спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки лыжные для классического стиля	шт	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
2.	Ботинки лыжные для конькового стиля	шт	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
3.	Комбинезон для лыжных гонок (костюм гоночный)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
4.	Очки защитные	шт	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
6.	Чехол для лыж	пар	на обучающегося	1	1	1	3	1	2
7.	Шлем для лыжероллеров	шт	на обучающегося	1	1	1	1	1	1

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	февраль	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Закаливание организма	март	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	май, ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом Режим дня и питание обучающихся	июнь, сентябрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме, профилактика травматизма. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	апрель, август	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июль, октябрь	Понятийность классификации спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Правила вида спорта. Нормы и условия для присвоения спортивных разрядов. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Учебно-трениро-	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	
	Роль и место физической	февраль	Физическая культура и спорт как социальные

вочный этап (этап спортивной специализации)	культуры в формировании личностных качеств		феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	март	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	май	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	июнь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	август	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	сентябрь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	ноябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Правила вида спорта. Нормы и условия для присвоения спортивных разрядов.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые

			волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Единая всероссийская спортивная классификация.
	Восстановительные средства и мероприятия		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.