

Государственное бюджетное учреждение Тверской области  
«Спортивно-адаптивная школа»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ «САШ»

 / Л.А. Шакко  
Приказ № 145 / ОД от  
«29» декабря 2017 г.



**Программа спортивной подготовки по  
виду спорта спорт лиц с  
интеллектуальными нарушениями**

разработана на основании федерального стандарта спортивной  
подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными  
нарушениями

(утв. приказом Министерства спорта РФ от 27 января 2014 г. № 33, с  
изменениями внесенными приказом Минспорта России  
от 15.07.2015 г. № 738)

(новая редакция программы 10.01.2017 года)

Срок реализации программы – бессрочно

Разработчики:

**Данилова Мария Ильинична**, зам. директора по спортивной подготовке  
ГБУ «САШ»

Рецензенты:

**Буня Алла Владимировна**, заместитель директора по методической работе  
ГБУ ТО ЦСП «ШВСМ»

**Федорова Наталья Алексеевна**, кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры физического воспитания факультета физической культуры  
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»

Тверь  
2017 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
1.1. Характеристика вида спорта	3
1.2. Отличительные особенности отдельных дисциплин спорта лиц с интеллектуальными нарушениями	29
1.3. Специфика организации тренировочного процесса	29
1.4. Структура системы многолетней подготовки	31
2. Нормативная часть	39
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления, наполняемость групп	39
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса	41
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности	41
2.4. Режим тренировочной работы	45
2.5. Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	45
2.6. Предельные тренировочные нагрузки	46
2.7. Объем соревновательной деятельности	48
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	52
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	58
2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки	59
2.11. Структура годичного цикла	59
3. Методическая часть	67
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий	68
3.2. Требования техники безопасности	69
3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	73
3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов	77
3.5. Требования к организации и проведению контроля	88
3.6. Программный материал для практических занятий	99
3.6.1. Этап начальной подготовки	99
3.6.2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	104
3.6.3. Этап совершенствования спортивного мастерства	108
3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки	114
3.8. Планы применения восстановительных средств	122
3.9. Планы антидопинговых мероприятий	124
3.10. Планы инструкторской и судейской практики	126
4. Система контроля и зачетные требования	128
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку	129
4.2. Требования к результатам реализации Программы	130
4.3. Виды контроля	132
4.4. Комплексы контрольных упражнений	136
5. Перечень информационного обеспечения	148
6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	152

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (далее – Программа) ГБУ «САШ» (далее – Учреждение) разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 27 января 2014 г. № 33, с изменениями внесенными приказом Министерства спорта РФ от 15 июля 2015 г. № 738 и является новой редакцией программы ГБУ «САШ», утвержденной 10.01.2017.

Программа составлена для подготовки спортсменов в следующих группах спортивных дисциплин вида спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями: лыжные гонки, настольный теннис, плавание.

В данном разделе Программы дается характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

### **1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА**

Признание Международным Паралимпийским комитетом (МПК) спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИН), включение его в программу XIV Паралимпийских игр 2012 г. в Лондоне придало новый импульс развитию этого направления адаптивного спорта. Активную позицию по развитию в России адаптивного спорта ЛИН занял Паралимпийский комитет России (ПКР).

В то же время, данное обстоятельство обострило ряд противоречий, обусловленных тем, что спорт лиц с интеллектуальными нарушениями является предметом внимания и деятельности двух международных организаций: Special Olympics International - SOI (Международный комитет Специальной Олимпиады) и International Sports Association for Persons with an Intellectual Disability - INAS-FID (Международная спортивная ассоциация (Федерация) лиц с поражением интеллекта). Каждая из них реализует разные

модели соревновательной деятельности; имеет собственные философские и идеологические основы своих движений; разнятся и экономические отношения между организаторами и участниками международных соревнований, которые проводятся каждой из указанных организаций по своим правилам и непересекающимся календарным планам.

Обе эти международные организации (SOI и INAS-FID) имеют свои национальные представительства, работающие в рамках, установленных международными лидерами.

В нашей стране идеологию и философию Специального Олимпийского движения, разработанных и контролируемых SOI, воплощает в жизнь Специальная Олимпиада России, а паралимпийского направления спорта ЛИН, находящегося под патронажем INAS-FID - Всероссийская федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями.

Столь большое внимание к спорту лиц с интеллектуальными нарушениями в международной социальной практике обусловлено, как минимум, двумя факторами.

Во-первых, огромным потенциалом спорта как направления реабилитации, социальной интеграции и повышения уровня качества жизни данной категории населения.

И, во-вторых, наибольшим количеством лиц с интеллектуальными поражениями по сравнению с лицами с другими нозологическими формами ограничений возможностей здоровья. Так, например, в мире насчитывается более 300 миллионов людей с интеллектуальной недостаточностью; умственная отсталость встречается в 9 раз чаще церебрального паралича, в 15 раз чаще полной слепоты, в 35 раз чаще мышечной дистрофии; более 70% от общего числа обучающихся в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях Российской Федерации составляют дети с нарушением интеллекта.

Для определения направлений и путей интеграции Специального олимпийского и паралимпийского движений, реализующих спорт ЛИН,

прежде всего, необходимо четко обозначить сходства и принципиальные различия между ними.

Общими для движения Специальных олимпиад и паралимпийского движения являются такие черты:

- соблюдение принципов, предложенных Пьером де Кубертенем:

= содействие развитию физических и моральных качеств человека;

= воспитание молодежи в духе взаимопонимания и дружбы;

= распространение по всему миру доброй воли человечества;

= честные и равноправные соревнования спортсменов;

= отсутствие дискриминации по расовым, национальным, религиозным или политическим мотивам;

- кульминации процессов Специального олимпийского и паралимпийского движений представляют собой массовые, всемирные соревнования-праздники, в которых принимают участие представители стран со всех континентов - Всемирные игры (летние и зимние) Специальных олимпиад и Паралимпийские игры (летние и зимние);

- выполнение большинства церемоний и ритуалов, используемых как в Олимпийских играх, так и в других соревнованиях среди здоровых атлетов: церемоний торжественного открытия и закрытия соревнований (парад спортсменов, внесение факела Специальных олимпиад или паралимпийских игр); принятие торжественной клятвы спортсменов; церемоний награждения и др.;

- совпадение главной целевой направленности спорта лиц с интеллектуальными нарушениями в Специальном олимпийском и паралимпийском движениях - максимально возможная самореализация (или самоактуализация по Maslow) в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности, повышение их реабилитационного потенциала и уровня качества жизни, социализация и последующая социальная интеграция;

- совпадение основных задач, стоящих перед спортом лиц с интеллектуальными нарушениями в обоих рассматриваемых направлениях адаптивного спорта:

= нормализация образа жизни лиц с нарушениями интеллекта, приобщение их к образу жизни большей части общества (в пределах возможного);

= освоение характерных для адаптивного спорта социальных ролей и функций (участие в работе общественной организации, федерации, клуба, выполнение функций судьи, помощника тренера, организатора соревнований и др.);

= освоение мобилизационных, технологических, двигательных ценностей физической культуры, овладение жизненным опытом, социально-бытовыми навыками;

= формирование спортивной культуры лиц с нарушениями интеллекта, приобщение их к общественно-историческому опыту в данной сфере социальной практики;

= расширение круга лиц для осуществления коммуникации;

- обязательность соревнований - главного, центрального компонента любого вида и направления адаптивного и обычного спорта - публичной, строго регламентированной соответствующими правилами процедуры сопоставления (сравнения) достижений атлетов и определение среди них победителей;

- обязательность специально организованного, как правило, многолетнего процесса подготовки спортсмена к соревнованиям (минимальное время участия в организованной тренировочной программе по виду спорта, установленное в Специальном олимпийском движении - 8 недель), который должен приносить пользу и совершенствовать физические, умственные, этические и духовные качества человека, формировать у него умения, смелость, искренность и радость, то есть универсальные ценности,

проходящие через все границы, как географические, так и философские, политические, религиозные, национальные, расовые и т. д.;

- обязательность медицинского контроля и сопровождения как тренировочного, так и соревновательного процессов;

- использование в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями многих одинаковых (традиционных) видов спорта и спортивных дисциплин, применяющихся, в том числе, и в олимпийских соревнованиях (плавание, легкая атлетика, баскетбол, велоспорт, конный спорт, футбол, теннис, волейбол, настольный теннис, горнолыжный спорт, лыжный спорт и др.);

- для участия в тренировочном и соревновательном процессах, как по программам Специальной олимпиады, так и паралимпийским - необходимо пройти процедуры альтернативной медицинской классификации, которая должна подтвердить либо наличие у атлета минимального уровня поражения и, соответственно, разрешения заниматься спортом лиц с интеллектуальными нарушениями, либо его отсутствие и соответствующий запрет и рекомендации для занятий обычным спортом;

- для участия в тренировках и соревнованиях для детей с интеллектуальными нарушениями требуется письменное разрешение их родителей или опекунов, поскольку эти занятия не являются для детей обязательными и проводятся на добровольной основе.

Несмотря на большое количество общих черт, Специальное олимпийское и паралимпийское движения имеют и принципиальные различия (таблица 1).

Принципиальные различия паралимпийского и Специального олимпийского направлений адаптивного спорта

№ п/п	Предмет различий	Принципиальные позиции по рассматриваемому предмету	
		Паралимпийское движение (куратор INAS-FID)	Специальное олимпийское движение (куратор SOI)
1	Определение победителей и их статус	Определяется один победитель (чемпион) и один проигравший (занявший последнее место), остальные спортсмены со второго места до предпоследнего имеют статус победителя/проигравшего (например, атлет, занявший второе место, - победитель по отношению к занявшему третье место и проигравший по отношению к чемпиону и т. д.).	Определяются только победители, по существу, ими являются все участники соревнований, а не только чемпион, занявший первое место, но и все призеры, занявшие второе, третье, четвертое, пятое, шестое, седьмое и восьмое места - в зависимости от наполнения дивизиона.
2	Ранжирование участников соревнований	По результатам соревнований все участники (как в индивидуальных, так и в командных видах) ранжируются с первого до последнего места, что представляется в итоговых протоколах соревнований.	Ранжирование участников соревнований по предварительным результатам, полученным до основных стартов, по предшествующим соревнованиям, используется для неафишируемой предварительной процедуры разделения всех участников на дивизионы (от трех до восьми человек).

3	Регистрация рекордов	Регистрируются для публичного обсуждения рекорды Паралимпийских игр, мира, Европы, других континентов, национальные, региональные, вплоть до рекордов учреждений или организаций.	Регистрация рекордов не осуществляется и не поощряется, потому что «основная ценность Специальных олимпиад - человек, а не результат».
4	Отбор на соревнования более высокого уровня, в том числе на международные соревнования	Отбор осуществляется по спортивному принципу (по лучшему результату); на крупные международные соревнования по лицензии за спортивные достижения.	Отбор осуществляется по жеребьевке, прежде всего, между лицами, занявшими первые места во всех дивизионах, затем вторые и третьи места.
5	Определение соревновательных групп (дивизионов) спортсменов	Определение соревновательных групп осуществляется строго по спортивным результатам в квалификационных соревнованиях для формирования групп спортсменов участвующих в четвертьфиналах, полуфиналах, финалах. Для попадания в финал необходимо пройти отбор во всех предшествующих стартах в борьбе за один комплект наград в данной спортивной дисциплине.	Распределение по группам (дивизионам), насчитывающим не более восьми и не менее трех участников, осуществляется из принципа «10 процентов», на которые могут отличаться результаты спортсменов одной группы (дивизиона). Данные группы (дивизионы) по существу, являются списками участников «финалов» соревнований, в каждом из которых разыгрывается комплект медалей и наградные ленты для

			всех, кто занял четвертое и более низкие места.
6	Отношение к выдающемуся достижению, к рекорду любого уровня, включая собственный рекорд	Заслуживает самой положительной оценки как способности сконцентрироваться, мобилизовать и максимально использовать свой потенциал. Поощряется, в том, числе, материально, за исключением случаев нечестной игры (уличение в использовании допинга и т. п.).	Спортсмены или команда, превысившие свой результат, показанный на предварительных отборочных соревнованиях или заявленный на 15%, дисквалифицируются. Как и все без исключения участники игр Специальных олимпиад они получают ленточку участника. Факт превышения своего результата на 15% трактуется как нечестность и категорически осуждается.
7	Охват занимающихся, имеющих различную степень умственной отсталости	В тренировках и соревнованиях атлеты не дифференцируются в зависимости от степени умственной отсталости. Доминирование спортивного принципа при отборе атлетов приводит к охвату занимающихся преимущественно с легкой и умеренной степенью умственной отсталости.	Правило дивизионирования и разыгрывание комплектов наград в каждом дивизионе, позволяют охватить занимающихся всех степеней умственной отсталости (легкой, умеренной, тяжелой, глубокой), включая атлетов с сопутствующими заболеваниями сенсорных систем и поражениями опорно-двигательного аппарата. Однако

			деление на классы в зависимости от степени умственной отсталости отсутствует.
8	Национально-политическая составляющая. Церемония награждения	Соревнования проводятся для атлетов, представляющих национальные федерации (государства), что иногда приводит к политическому противостоянию, национальному соперничеству. В честь победителя исполняется гимн страны и поднимается флаг страны. Награждаются победитель и атлеты (команды), занявшие второе и третье места.	Проведение соревнований не предусматривает подведение итогов между аккредитованными программами разных стран. Это соревнование не сборных команд страны, а спортсменов с интеллектуальными нарушениями, которые являются представителями национальных программ Специальных олимпиад территорий, а также государств. В честь победителя исполняется гимн Специальных олимпиад и поднимается флаг Специальных олимпиад. Награждаются все спортсмены всех дивизионов.
9	Составляющие массовых всемирных праздников	Спортивная программа Паралимпийских игр, включая торжественные церемонии открытия и закрытия игр, награждение победителей и др., составляет	Неотъемлемой частью игр Специальных олимпиад является целый комплекс творческих, социальных и

		доминирующую часть программы всех игр.	культурных мероприятий, а именно: выставок, концертов, экскурсий, театральных мероприятий и др.
10	Финансовое обеспечение	Участники Паралимпийских игр оплачивают (сами или посредством национальных спортивных организаций) питание и проживание, платят за подачу протестов. Спортсмены получают от своих государств финансовое вознаграждение за победу и призовые места.	Аккредитованные участники программ игр Специальных олимпиад не делают денежных взносов, бесплатно обеспечиваются питанием и проживанием, не платят за подачу протестов; спортсмены получают медали, а не денежные награды; не получают финансовых наград судьи, врачи, тренеры, волонтеры и весь обслуживающий персонал.

Анализ приведенных сходств и различий Специального олимпийского и паралимпийского направлений адаптивного спорта позволяет сделать некоторые обобщения и дать характеристику сегодняшнего состояния спорта лиц с интеллектуальными нарушениями в нашей стране.

Разумеется, Специальная Олимпиада России и все ее территориальные программы scrupulously исполняют требования SOI и четко реализуют разработанные ею принципы и, вообще, философию этого благородного движения.

Паралимпийское направление спорта ЛИН, получив сокрушительный удар в 2000 году, до настоящего времени находится на самых начальных стадиях своего развития.

Приведенные в таблице 1 особенности Специального олимпийского движения и, прежде всего, реализуемая в его рамках нетрадиционная модель соревновательной деятельности, сочетающиеся с совершенно не развитым паралимпийским направлением спорта ЛИН, создали в нашей стране ситуацию практически полного отсутствия полноценной системы этого направления адаптивного спорта, значительного его отставания от спорта глухих, слепых, лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

В чем же это проявляется?

1. Ограниченным, неполноценным представлением спорта лиц с интеллектуальными нарушениями во Всероссийском реестре видов спорта (ВРВС).

Во ВРВС включено всего восемь спортивных дисциплин спорта лиц с интеллектуальными нарушениями: три в плавании, три в легкой атлетике, и по одной - в настольном теннисе и академической гребле.

Помимо этого спорт ЛИН представлен в реестре как летний вид спорта, содержащий как игровые, так и неигровые спортивные дисциплины, к занимающимся отнесены только мужчины и женщины. Не ясно, почему спорт ЛИН не включает зимние виды спорта, а в перечень занимающихся не включены юноши (юниоры) и девушки (юниорки)?

Все другие виды адаптивного спорта согласно ВРВС включают в себя спортивные дисциплины, как по летним, так и по зимним видам спорта, а также предусматривают возможность привлечения занимающихся всех половозрастных категорий, что, безусловно, должно быть и в спорте ЛИН.

Тем более, что по данным IV раздела уже упоминавшейся Формы №3-АФК за 2011 год этим видом спорта (спортивными дисциплинами) помимо плавания, легкой атлетики, настольного тенниса и академической гребли занимаются баскетболисты, велосипедисты, лыжники, горнолыжники, футболисты и другие спортсмены, общее количество которых составляет 27978 человек в сфере массового спорта и 186 человек - спорта высших достижений.

2. Ограниченным, неполноценным представлением спорта лиц с интеллектуальными нарушениями в Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

Прежде всего, отметим, что требования и условия их выполнения по данному виду спорта впервые появились лишь в 2011 году и были утверждены приказом №109 Минспорттуризма России от 21 февраля 2011 г.

Причем, этим приказом были утверждены требования и условия их выполнения только для присвоения массовых спортивных разрядов (Ш, П и I) к тому же только для мужчин и женщин (согласно ВРВК).

Вопреки сложившимся в олимпийских, паралимпийских и сурдлимпийских видах спорта традициям, в соответствии с которыми заняты места (ранги) спортсменов в крупнейших международных соревнованиях (Олимпийских, Паралимпийских, Сурдлимпийских играх, чемпионатах мира, Европы, Всемирных играх и других международных спортивных соревнованиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), используются для присвоения, прежде всего, спортивных званий - мастера спорта России международного класса, мастера спорта России, в спорте ЛИН они используются для присвоения массовых спортивных разрядов - Ш, П и I. Спортивных званий (МСМК, МС), а также разрядов (КМС и юношеских разрядов) в ЕВСК для спорта ЛИН нет. Отсутствуют также и нормативы, требования и условия выполнения для массовых разрядов (Ш, П, I), что есть во всех без исключения видах адаптивного, олимпийского спорта, где результат измеряется мерами времени, пространства и массы.

Для того чтобы подчеркнуть невозможность применения для присвоения спортивных разрядов нетрадиционной модели соревновательной деятельности Специальной олимпиады в ЕВСК внесена следующая запись: «Требования не могут выполняться на соревнованиях, в которых участники делятся на соревновательные группы (дивизионы)».

3. Недостаточное количество мероприятий в Едином календарном плане (ЕКП) межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями.

Анализ части II ЕКП, а именно Календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий по подготовке к ним по различным видам спорта (собственно спортивная составляющая ЕКП) показывает, что, например, в 2010 году спорту ЛИН было посвящено всего три мероприятия.

В 2011 и 2012 годах ситуация несколько улучшилась - для спорта ЛИН выделено 36 мероприятий для основного состава в 2011 году и запланировано 38 мероприятий в 2012 году. Это примерно в 3 - 7 раз меньше, чем для других направлений адаптивного спорта.

Мероприятия Специальной олимпиады в план межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий по подготовке к ним не включаются. Они представляются в плане межрегиональных, всероссийских и международных официальных мероприятий, что означает непризнание спортивных соревнований, проводимых по программе Специальных олимпиад, как части спорта высших достижений, отнесение их к фестивальному движению, физкультурно-массовым, рекреативно-реабилитационным мероприятиям и т. п.

4. Невозможно получить почетное звание Заслуженного тренера России за подготовку спортсменов с интеллектуальными нарушениями. Заслуги тренеров, работающих в системе Специальных олимпиад, подготовивших десятки чемпионов игр Специальной олимпиады, даже в сильнейших дивизионах, в Минспорттуризме России не рассматриваются.

5. Очень незначительное количество отделений адаптивного спорта лиц с интеллектуальными нарушениями в образовательных учреждениях дополнительного образования детей, практически полное отсутствие таких

отделений в СДЮШОР, ЦСП, ЦОП и других структурах спортивной направленности.

Рассмотренные факты убедительно подтверждают, что в нашей стране спорт ЛИН находится в самом начале пути своего становления и развития.

Этому способствовали устоявшиеся психологические стереотипы, основанные на социалистических установках о том, что целый ряд негативных социальных реалий - алкоголизм, наркомания, инвалидизм и т. п. являются пережитками «загнивающего» капитализма (империализма) и по мере строительства социализма (а впоследствии и коммунизма) исчезнут сами по себе. А отсюда и стремление замалчивать проблемы инвалидов, приукрашивать ситуацию, не стараться обеспечить для них равные возможности во всех сферах социальной практики. В большей степени это коснулось именно лиц с интеллектуальными нарушениями.

Кроме того, доминирование в нашей стране программ Специального олимпийского движения, использование нетрадиционной модели соревновательной деятельности, оберегающей лиц с интеллектуальными нарушениями от жесткой традиционной системы спорта высших достижений, привели к новым стереотипам мышления, декларирующим, что для такой категории лиц с ограниченными возможностями здоровья спорт не нужен, им вполне достаточно программ Специальной олимпиады, в которой победителями являются все без исключения участники соревнований, а спортивный результат особого значения не имеет.

В этой связи, несмотря на очевидные гуманистические ценности Специального олимпийского движения, выбравшего спорт как магистральное направление работы с лицами с интеллектуальной недостаточностью, - повышение качества их жизни, нормализацию их образа жизни, приобщение их к образу жизни большей части общества и т. п., следует рассмотреть ряд положений философии Специальной олимпиады с критических позиций.

Выбрав в качестве основного направления работы с лицами с интеллектуальными нарушениями, их социализации уникальный социальный феномен спорт, подписав в 1988 году Протокол о сотрудничестве между Международным олимпийским комитетом и Международной организацией Специальных олимпиад, получив право использовать наименование «олимпиада», SOI в свои правила внесло ряд положений, направленных, казалось бы, на совершенствование соревновательного спорта, смягчение его жестких условий борьбы и оценки результатов, но, к сожалению, приведших к искажению его сути, первоосновы или, по-другому, к подмене понятий.

Если опираться на работы Кубертена и его многочисленных последователей, то кратко его «олимпийскую позицию», характеристику спортивного соревнования и, вообще, сути спорта можно сформулировать следующим образом: олимпийское поведение в соперничестве предусматривает не просто участие, а проявление мужества, воли, настойчивости, стремление к достижениям максимально возможного результата, к победе над соперниками, но при непременном отказе от желания победить любой ценой, за счет своего здоровья или причинения ущерба здоровью соперников, посредством обмана, насилия, нечестного судейства и других антигуманных действий. Олимпиец должен отдавать предпочтение честному, благородному поведению в спортивных поединках.

Таким образом, самой сутью спорта, соревнований является стремление к максимально возможному результату, к рекорду (в идеальном случае к мировому рекорду!), к честной победе над соперником, и, в том числе, к победе над собой.

Уместно вспомнить, что элементы соперничества, состязательности являются универсальным компонентом антропологии человека, что соревнования в духовной, интеллектуальной и физической культуре имеют универсальный характер и являются одним из важных социальных и этнологических принципов человечества.

Необходимо подчеркнуть, что соревнование является важнейшим моментом формирования самосознания, которое немислимо без сопоставления человеком себя с другим. Невозможно сказать о себе что-либо определенное, не соотнеся себя с иным субъектом, носителем такого же качества или такой же способности (сильный - слабый, быстрый - медленный, полный - худой и т. п.). При этом человек, сопоставляясь с другим, не может оставаться безразличным, индифферентным к развертыванию и, особенно, к результату этого процесса. И процесс, и результат неизменно остро эмоционально переживаются, оцениваются. Как отмечал родоначальник немецкой классической философии И. Кант, наиболее фундаментальное, сущностное в нас - наше «человеческое», во-первых, дано нам только сопоставительно (сравнительно), во-вторых, дано оценочно, в-третьих, дано в рамках тотального сопереживания - как себялюбие, имеющее определенное содержание, тот или иной эмоционально-волевой состав.

Этот небольшой теоретический экскурс позволяет констатировать, что спортивное соревнование без определения победителей и проигравших, ранжирования участников соревнований, регистрации рекордов, использования спортивного принципа при отборе на последующие стадии соревнований, поощрении победителей и принципов честной игры превращается во что-то другое - в подобие Спартанского движения, философия и основные принципы которого разработаны профессором В. И. Столяровым, игру, фестиваль, праздник и т. п.

Необходимо констатировать, что, несмотря на целый ряд принципов и установок Специальной олимпийской идеологии и философии, наличия правил, глубинная сущность спорта, соревнующегося человека проявляется во время игр Специальной олимпиады и других соревнований, проводящихся по этим правилам.

Каждый «специальный» спортсмен, независимо от количества человек в дивизионе (3 или 8) стремится выиграть именно золотую медаль,

то есть стать победителем, а не просто радоваться самим фактом участия в соревнованиях. Борьба и стремление победить соперников наиболее остро проявляется в единоборствах (дзюдо) и в спортивных играх (баскетбол, волейбол, теннис и др.). Особенно памятна в полном смысле этого слова сражения за золотые медали в сильнейших дивизионах по хоккею.

Несмотря на установки организаторов и идеологов игр Специальных олимпиад национальные программы всегда подсчитывают количество золотых, серебряных и бронзовых медалей, завоеванных их специальными спортсменами, и рассказывают об этом в своих странах. Кстати говоря, и в обычных играх Олимпиад и Паралимпийских играх лидерство государств определяется всегда, хотя этот зачет называется неофициальным. Такой же неофициальный подсчет медалей осуществляется и на играх Специальных олимпиад.

Нельзя согласиться с утверждениями разработчиков философии Специального олимпийского движения об отсутствии в нем стремления спортсменов к победе любой ценой, отсутствию допинга и других фактов обмана и нечестности. Сомнительны утверждения некоторых авторов, что соревнования Специальных олимпиад, в отличие от паралимпийских, лишены проблем с использованием допинга, с обманом и другими недостатками спорта». К сожалению, как и в любых других видах соревнований, такие факты имеют место и в Специальном олимпийском спорте. Убедительным подтверждением данного тезиса является правило «15 процентов», в соответствии с которым спортсмен, улучшивший свой предварительный результат или результат, заявленный до начала состязаний на 15%, дисквалифицируется и лишается любых медалей, получая только ленточку участника. Сам факт введения данного правила говорит о том, что случаи искусственного уменьшения реальных результатов в предварительных состязаниях или в заявочных протоколах имели и имеют место. А это, в свою очередь, подтверждает наличие отступлений от

принципов честной игры, фактов нечестности тренеров, а возможно и спортсменов.

В этой связи уместно вспомнить об интересной программе Специальной олимпиады - «Объединенный спорт», в которой объединяются в одну команду обычные и специальные спортсмены. Использование нетрадиционной модели соревновательной деятельности, правила «дивизионирования», правила 15% и т. п. превращают подобные соревнования для здоровых спортсменов в искусственные, «невзаправдашные», что снижает их мотивацию к участию в данной программе. Как сказал один из успешных тренеров, работающих в системе Специальной олимпиады, потребности и интересы здоровых спортсменов в программе «Объединенный спорт» приносятся в жертву идеологии и правилам соревнований Специальной олимпиады, что нельзя отнести к положительным моментам интеграционных процессов, ради которых и используется данная программа.

Однако, несмотря на целый ряд правил соревнований, философских принципов, призванных смягчить жесткие рамки спорта, Специальное олимпийское движение реализует все-таки спорт, в основе которого лежит соревнование, сопоставление спортсменов друг с другом.

В современных условиях развития рыночной экономики именно традиционная модель спорта с его жесткой конкуренцией, стремлением к честной победе, к рекордам или по научному -

к самоактуализации - наиболее востребована обществом, представляет собой наиболее удачную модель интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья в современную действительность, в которой нет «дивизионов», где есть победители и проигравшие, где победители поощряются, а проигравшие получают упреки, часто незаслуженные, но стимулирующие к дальнейшей работе и самосовершенствованию.

Сказанное позволяет заключить, что в настоящее время стала очевидной целесообразность объединения паралимпийского и Специального олимпийского движений в единую систему спорта лиц с интеллектуальными нарушениями. От такого объединения все участники этих движений окажутся в выигрыше.

Каковы же отличительные черты и компоненты системы спорта ЛИН, интегрирующей паралимпийское и Специальное олимпийское движения в нашей стране, каковы перспективы формирования этой системы?

Прежде всего, необходимо добиться признания спорта ЛИН как полноценного вида адаптивного спорта, устранения существующей дискриминации людей с интеллектуальными нарушениями в этой социальной сфере по отношению к здоровым спортсменам, а также спортсменам с поражениями слуха, зрения и опорно-двигательного аппарата.

Во-вторых, добиться реальной интеграции паралимпийского и Специального олимпийского движений в нашей стране, основываясь на выделенных в начале статьи их общих чертах и рассматривая эти движения как обязательные компоненты, как две равнозначные части (два равнозначных направления) полноценной системы спорта лиц с интеллектуальными нарушениями.

Дисциплины вида спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, согласно Всероссийскому реестру видов спорта, представлены в таблице 2.

*Таблица 2*

Дисциплины вида спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (номер-код 149 000 7 7 1 1 Я)

№ п/п	Номер-код	Название	Пол и возрастные категории
1	1490011711Я	академическая гребля – четверка распашная с рулевым - смешанная	все категории
2	1490022711Я	баскетбол	все категории
3	1490971711Л	академическая гребля – индор - одиночная	мужчины, женщины

		гребля 500 м	
4	1490981711Л	академическая гребля – индор - одиночная гребля 1000 м	мужчины, женщины
5	1490992711Я	бадминтон – одиночный разряд	все категории
6	1491002711Я	бадминтон – парный разряд	все категории
7	1491012711Я	бадминтон – смешанный парный разряд	все категории
8	1491022711Я	бадминтон – командные соревнования	все категории
9	1491032711Я	баскетбол 3х3	все категории
10	1491041711Я	велоспорт-трек – гит с ходу 200 м	все категории
11	1491051711Я	велоспорт-трек – гит с ходу 500 м	все категории
12	1491061711Я	велоспорт-трек – гит с места 200 м	все категории
13	1491071711С	велоспорт-трек – гит с места 500 м	юноши, девушки, женщины
14	1491081711А	велоспорт-трек – гит с места 1000 м	мужчины, юноши
15	1491091711Я	велоспорт-трек – спринт	все категории
16	1491101711Я	велоспорт-трек – командная гонка преследования 2 км	все категории
17	1491111711Я	велоспорт-трек – командная гонка преследования 3 км	все категории
18	1491121711Я	велоспорт-трек – командная гонка преследования 4 км	все категории
19	1491131711Я	велоспорт-трек – командный спринт	все категории
20	1491141711М	велоспорт-трек – гонка преследования 4 км	мужчины
21	1491151711С	велоспорт-трек – гонка преследования 2 км	юноши, девушки, женщины
22	1491161711Г	велоспорт-трек – гонка преследования 3 км	мужчины, юноши, женщины
23	1491171711С	велоспорт-трек – групповая гонка с выбыванием	юноши, девушки, женщины
24	1490031711А	велоспорт-шоссе – индивидуальная гонка 50 км	мужчины, юноши
25	1491181711Б	велоспорт-шоссе – индивидуальная гонка на время 5 км	женщины, девушки
26	1491191711Я	велоспорт-шоссе – индивидуальная гонка на время 10 км	все категории
27	1491201711Я	велоспорт-шоссе – индивидуальная гонка на время 15 км	все категории
28	1491211711Я	велоспорт-шоссе – индивидуальная гонка на время 20 км	все категории
29	1491221711С	велоспорт-шоссе – индивидуальная гонка на время 25 км	юноши, девушки, женщины
30	1491231711Я	велоспорт-шоссе – индивидуальная гонка на	все категории

		время	
31	1491241711Я	велоспорт-шоссе – индивидуальная гонка на время в гору 10 км	все категории
32	1491251711Я	велоспорт-шоссе – индивидуальная гонка на время в гору 15 км	все категории
33	1491261711Б	велоспорт-шоссе – командная гонка 10 км	женщины, девушки
34	1491271711Я	велоспорт-шоссе – командная гонка 25 км	все категории
35	1490041711Б	велоспорт-шоссе – командная гонка 50 км	женщины, девушки
36	1491281711Я	велоспорт-шоссе – парная гонка 25 км	все категории
37	1491291711Г	велоспорт-шоссе – парная гонка 50 км	мужчины, юноши, женщины
38	1491311711Я	велоспорт-шоссе – групповая гонка 25 км	все категории
39	1490051711Б	велоспорт-шоссе – групповая гонка 50 км	все категории
40	1491301711С	велоспорт-шоссе – критериум 40 км	юноши, девушки, женщины
41	1491322711А	гандбол	мужчины, юноши
42	1490063711Я	горнолыжный спорт – супер-гигант	все категории
43	1490073711Л	горнолыжный спорт – слалом - гигант	мужчины, женщины
44	1490083711Я	горнолыжный спорт – слалом	все категории
45	1491331711Н	дзюдо – весовая категория 24 кг	юноши, девушки
46	1491341711Ю	дзюдо – весовая категория 26 кг	юноши
47	1491351711Д	дзюдо – весовая категория 28 кг	девушки
48	1491361711Ю	дзюдо – весовая категория 30 кг	юноши
49	1491371711Д	дзюдо – весовая категория 32 кг	девушки
50	1491381711Ю	дзюдо – весовая категория 34 кг	юноши
51	1491391711Д	дзюдо – весовая категория 36 кг	девушки
52	1491401711Ю	дзюдо – весовая категория 38 кг	юноши
53	1491411711Д	дзюдо – весовая категория 40 кг	девушки
54	1491421711Ю	дзюдо – весовая категория 42 кг	юноши
55	1490091711Д	дзюдо – весовая категория 44 кг	девушки
56	1490101711Б	дзюдо – весовая категория 48 кг	женщины, девушки
57	1490111711Б	дзюдо – весовая категория 52 кг	женщины, девушки
58	1490121711С	дзюдо – весовая категория 57 кг	юноши, девушки, женщины
59	1490131711А	дзюдо – весовая категория 60 кг	мужчины, юноши
60	1490141711Б	дзюдо – весовая категория 63 кг	женщины, девушки
61	1490151711А	дзюдо – весовая категория 66 кг	мужчины, юноши
62	1490161711Б	дзюдо – весовая категория 70 кг	женщины, девушки
63	1490171711А	дзюдо – весовая категория 73 кг	мужчины, юноши
64	1490181711Б	дзюдо – весовая категория 78 кг	женщины, девушки
65	1490191711Я	дзюдо – весовая категория 78+ кг	все категории
66	1490201711А	дзюдо – весовая категория 81 кг	мужчины, юноши

67	1490211711А	дзюдо – весовая категория 90 кг	мужчины, юноши
68	1490221711Ю	дзюдо – весовая категория 90+ кг	юноши
69	1490231711М	дзюдо – весовая категория 100 кг	мужчины
70	1490241711М	дзюдо – весовая категория 100+ кг	мужчины
71	1490251711Я	конный спорт – выездка 3-ий уровень	все категории
72	1490261711Я	конный спорт – конкур	все категории
73	1490271711Я	конный спорт – пробеги	все категории
74	1490281711Я	легкая атлетика – бег 60 м	все категории
75	1490291711Я	легкая атлетика – бег 100 м	все категории
76	1490301711Я	легкая атлетика – бег 200 м	все категории
77	1490311711Я	легкая атлетика – бег 400 м	все категории
78	1491431711Я	легкая атлетика – бег 400 м (круг 200 м)	все категории
79	1490321711Я	легкая атлетика – бег 800 м	все категории
80	1491441711Я	легкая атлетика – бег 800 м (круг 200 м)	все категории
81	1490331711Я	легкая атлетика – бег 1500 м	все категории
82	1491451711Я	легкая атлетика – бег 1500 м (круг 200 м)	все категории
83	1490341711Я	легкая атлетика – бег 3000 м	все категории
84	1491461711Я	легкая атлетика – бег 3000 м (круг 200 м)	все категории
85	1490351711Л	легкая атлетика – бег 5000 м	мужчины, женщины
86	1490361711Л	легкая атлетика – бег 10 000 м	мужчины, женщины
87	1490371711Я	легкая атлетика – бег 60 м с барьерами	все категории
88	1490381711А	легкая атлетика – бег 110 м с барьерами	мужчины, юноши
89	1490391711Б	легкая атлетика – бег 100 м с барьерами	женщины, девушки
90	1490401711Я	легкая атлетика – бег 400 м с барьерами	все категории
91	1490411711Л	легкая атлетика – бег 3000 м с препятствиями	мужчины, женщины
92	1490421711Л	легкая атлетика – бег на шоссе 10-21,0975 км	мужчины, женщины
93	1490581711Я	легкая атлетика – эстафета 4 х 100 м	все категории
94	1490591711Я	легкая атлетика – эстафета 4 х 200 м	все категории
95	1491471711Я	легкая атлетика – эстафета 4 х 200 м (круг 200 м)	все категории
96	1490601711Я	легкая атлетика – эстафета 4 х 400 м	все категории
97	1491481711Я	легкая атлетика – эстафета 4 х 400 м (круг 200 м)	все категории
98	1491491711Я	легкая атлетика – эстафета 100 м + 200 м + 400 м + 800 м	все категории
99	1491501711С	легкая атлетика – кросс 1 км	юноши, девушки, женщины
100	1491511711С	легкая атлетика – кросс 2 км	юноши, девушки, женщины
101	1491521711Я	легкая атлетика – кросс 3 км	все категории
102	1491531711Б	легкая атлетика – кросс 4 км	женщины, девушки
103	1491541711Б	легкая атлетика – кросс 5 км	женщины, девушки
104	1491551711Я	легкая атлетика – кросс 6 км	все категории

105	1491561711Б	легкая атлетика – кросс 8 км	женщины, девушки
106	1491571711Я	легкая атлетика – кросс 10 км	все категории
107	1491581711М	легкая атлетика – кросс 12 км	мужчины
108	1491591711Я	легкая атлетика – кросс - командные соревнования	все категории
109	1490521711Я	легкая атлетика – ходьба 1500 м	все категории
110	1490531711Я	легкая атлетика – ходьба 3000 м	все категории
111	1490541711Л	легкая атлетика – ходьба 5000 м	мужчины, женщины
112	1490551711Л	легкая атлетика – ходьба 10000 м	мужчины, женщины
113	1490561711М	легкая атлетика – ходьба 20 км	мужчины
114	1490571711М	легкая атлетика – ходьба 50 км	мужчины
115	1490461711Я	легкая атлетика – прыжок в высоту	все категории
116	1491601711А	легкая атлетика – прыжок с шестом	мужчины, юноши
117	1490471711Я	легкая атлетика – прыжок в длину	все категории
118	1490481711Л	легкая атлетика – тройной прыжок	мужчины, женщины
119	1490431711Я	легкая атлетика – метание диска	все категории
120	1490451711Я	легкая атлетика – метание молота	все категории
121	1490441711Я	легкая атлетика – метание копья	все категории
122	1490491711Я	легкая атлетика – толкание ядра	все категории
123	1490501711Л	легкая атлетика – 5-борье	мужчины, женщины
124	1491611711Л	легкая атлетика – 5-борье (круг 200 м)	мужчины, женщины
125	1490511711Б	легкая атлетика – 7-борье	женщины, девушки
126	1491621711А	легкая атлетика – 7-борье (круг 200 м)	мужчины, юноши
127	1491631711М	легкая атлетика – 10-борье	мужчины
128	1491643711Я	лыжные гонки – классический стиль - спринт	все категории
129	1490643711Б	лыжные гонки – классический стиль 2,5 км	женщины, девушки
130	1491653711Я	лыжные гонки - классический стиль 3 км	все категории
131	1490653711Я	лыжные гонки – классический стиль 5 км	все категории
132	1491663711Л	лыжные гонки – классический стиль 7,5 км	мужчины, женщины
133	1491673711Ж	лыжные гонки – классический стиль 7,5 км (масстарт)	женщины
134	1490663711А	лыжные гонки – классический стиль 10 км	мужчины, юноши
135	1491683711М	лыжные гонки – классический стиль 12,5 км (масстарт)	мужчины
136	1491693711Ю	лыжные гонки – классический стиль 15 км	юноши
137	1491703711Я	лыжные гонки – свободный стиль - спринт	все категории
138	1490613711Б	лыжные гонки – свободный стиль 2,5 км	женщины, девушки
139	1491813711Я	лыжные гонки – свободный стиль 3 км	все категории
140	1490623711Я	лыжные гонки – свободный стиль 5 км	все категории
141	1491723711Л	лыжные гонки – свободный стиль 7,5 км	мужчины, женщины
142	1491733711Ж	лыжные гонки – свободный стиль 7,5 км (масстарт)	женщины

143	1490633711А	лыжные гонки – свободный стиль 10 км	мужчины, юноши
144	1491743711М	лыжные гонки – свободный стиль 12,5 км (масстарт)	мужчины
145	1491753711М	лыжные гонки – свободный стиль 15 км	мужчины
146	1491763711С	лыжные гонки – эстафета 4х3 км	юноши, девушки, женщины
147	1491773711Г	лыжные гонки – эстафета 4х5 км	мужчины, юноши, женщины
148	1491783711М	лыжные гонки – эстафета 4х7,5 км	мужчины
149	1490672711Я	настольный теннис – одиночный разряд	все категории
150	1490682711Я	настольный теннис – парный разряд	все категории
151	1490692711Я	настольный теннис – смешанный разряд	все категории
152	1490702711Л	настольный теннис – командные соревнования	мужчины, женщины
153	1491791711Д	пауэрлифтинг – троеборье - весовая категория 43 кг	девушки
154	1491801711Б	пауэрлифтинг – троеборье - весовая категория 47 кг	женщины, девушки
155	1491811711Б	пауэрлифтинг – троеборье - весовая категория 52 кг	женщины, девушки
156	1491821711Ю	пауэрлифтинг – троеборье - весовая категория 53 кг	юноши
157	1491831711Б	пауэрлифтинг – троеборье - весовая категория 57 кг	женщины, девушки
158	1491841711А	пауэрлифтинг – троеборье - весовая категория 59 кг	мужчины, юноши
159	1491851711Б	пауэрлифтинг – троеборье - весовая категория 63 кг	женщины, девушки
160	1491861711А	пауэрлифтинг – троеборье - весовая категория 66 кг	мужчины, юноши
161	1491871711Б	пауэрлифтинг – троеборье - весовая категория 72 кг	женщины, девушки
162	1491881711А	пауэрлифтинг – троеборье - весовая категория 74 кг	мужчины, юноши
163	1491891711А	пауэрлифтинг – троеборье - весовая категория 83 кг	мужчины, юноши
164	1491901711Б	пауэрлифтинг – троеборье - весовая категория 84 кг	женщины, девушки
165	1491911711Б	пауэрлифтинг – троеборье - весовая категория 84+ кг	женщины, девушки
166	1491921711А	пауэрлифтинг – троеборье - весовая категория 93 кг	мужчины, юноши
167	1491931711А	пауэрлифтинг – троеборье - весовая категория	мужчины, юноши

		105 кг	
168	1491941711А	пауэрлифтинг – троеборье - весовая категория 120 кг	мужчины, юноши
168	1491951711А	пауэрлифтинг – троеборье - весовая категория 120+ кг	мужчины, юноши
169	1490801711Я	плавание – баттерфляй 50 м	все категории
170	1491961711Я	плавание – баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	все категории
171	1490811711Я	плавание – баттерфляй 100 м	все категории
172	1491971711Я	плавание – баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	все категории
173	1490821711Л	плавание – баттерфляй 200 м	мужчины, женщины
174	1491981711Л	плавание – баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	мужчины, женщины
175	1490711711Я	плавание – брасс 50 м	все категории
176	1491991711Я	плавание – брасс 50 м (бассейн 25 м)	все категории
177	1490721711Я	плавание – брасс 100 м	все категории
178	1492001711Я	плавание – брасс 100 м (бассейн 25 м)	все категории
179	1490731711Я	плавание – брасс 200 м	все категории
180	1492011711Я	плавание – брасс 200 м (бассейн 25 м)	все категории
181	1490741711Я	плавание – вольный стиль 50 м	все категории
182	1492021711Я	плавание – вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	все категории
183	1490751711Я	плавание – вольный стиль 100 м	все категории
184	1492031711Я	плавание – вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	все категории
185	1490761711Я	плавание – вольный стиль 200 м	все категории
186	1492041711Я	плавание – вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)	все категории
187	1490771711Л	плавание – вольный стиль 400 м	мужчины, женщины
188	1492051711Л	плавание – вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	мужчины, женщины
190	1490781711Ж	плавание – вольный стиль 800 м	женщины
191	1492061711Ж	плавание – вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	женщины
192	1490791711М	плавание – вольный стиль 1500 м	мужчины
193	1492071711М	плавание – вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	мужчины
194	1490831711Я	плавание – на спине 50 м	все категории
195	1492081711Я	плавание – на спине 50 м (бассейн 25 м)	все категории
196	1490841711Я	плавание – на спине 100 м	все категории
197	1492091711Я	плавание – на спине 100 м (бассейн 25 м)	все категории
198	1490851711Я	плавание – на спине 200 м	все категории
199	1492101711Я	плавание – на спине 200 м (бассейн 25 м)	все категории
200	1492111711Я	плавание – комплексное 100 м (бассейн 25 м)	все категории
201	1490861711Л	плавание – комплексное 200 м	мужчины, женщины
202	1492121711Л	плавание – комплексное 200 м (бассейн 25 м)	мужчины, женщины

203	1490871711Л	плавание – комплексное 400 м	мужчины, женщины
204	1492131711Л	плавание – комплексное 400 м (бассейн 25 м)	мужчины, женщины
205	1490881711Я	плавание – эстафета 4x50 м вольный стиль	все категории
206	1492141711Я	плавание – эстафета 4x50 м вольный стиль (бассейн 25 м)	все категории
207	1490891711Я	плавание – эстафета 4 x 100 м вольный стиль	все категории
208	1492151711Я	плавание – эстафета 4x100 м вольный стиль (бассейн 25 м)	все категории
209	1492181711Я	плавание – эстафета 4x100 м вольный стиль - смешанная	все категории
210	1492191711Я	плавание – эстафета 4x100 м вольный стиль – смешанная (бассейн 25 метров)	все категории
211	1490901711Л	плавание – эстафета 4x200 м вольный стиль	мужчины, женщины
212	1492161711Л	плавание – эстафета 4x200 м вольный стиль (бассейн 25 м)	мужчины, женщины
213	1490911711Я	плавание – эстафета 4x50 м комбинированная	все категории
214	1492171711Я	плавание – эстафета 4x50 м комбинированная (бассейн 25 м)	все категории
215	1490921711Я	плавание – эстафета 4x100 м комбинированная	все категории
216	1492201711Я	плавание – эстафета 4x100 м комбинированная (бассейн 25 м)	все категории
217	1492211711Я	плавание – эстафета 4x100 м комбинированная - смешанная	все категории
218	1492221711Б	спортивная гимнастика – бревно	женщины, девушки
219	1492231711Я	спортивная гимнастика – вольные упражнения	все категории
220	1492241711А	спортивная гимнастика – кольца	мужчина, юноши
221	1492251711А	спортивная гимнастика – конь	мужчины, юноши
222	1492261711Я	спортивная гимнастика – опорный прыжок	все категории
223	1492271711А	спортивная гимнастика – параллельные брусья	мужчины, юноши
224	1492281711А	спортивная гимнастика – перекладина	мужчины, юноши
225	1492291711Б	спортивная гимнастика – разновысокие брусья	женщины, девушки
226	1492301711Я	спортивная гимнастика – многоборье	все категории
227	1492311711Я	спортивная гимнастика – командные соревнования	все категории
228	1490932711Я	теннис – одиночный разряд	все категории
229	1490942711Я	теннис – парный разряд	все категории
230	1492322711Л	теннис – смешанный парный разряд	мужчины, женщины
231	1492331711Я	тхэквондо – пхумсэ - индивидуальная программа	все категории

232	1492341711Я	тхэквондо – пхумсэ - двойки смешанные	все категории
233	1492351711Я	тхэквондо – пхумсэ - тройки	все категории
234	1492361711Я	тхэквондо – пхумсэ - пятерки смешанные	все категории
235	1490952711Я	мини-футбол (футзал)	все категории
236	1490962711А	футбол	мужчины, юноши

## 1.2. ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОТДЕЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН СПОРТА ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

### **Лыжные гонки**

Гонки на лыжах на определенную дистанцию по специально подготовленной трассе среди лиц определенной категории (возрастной, половой и т.д.). Соревнования проходят на дистанциях:

- девушки, женщины – 2.5км, 5 км свободным и классическим стилем;
- юноши, мужчины – 5км, 10км свободным и классическим стилем;

### **Настольный теннис**

Спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определенным правилам. Целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет отбит противником, или же отбитый мяч из-за слишком большого динамического усилия перелетит за территорию стола игрока.

### **Плавание**

Вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. Правила проведения соревнований регламентируются Международным паралимпийским комитетом по плаванию. Состязания проходят по следующим дистанциям группам дистанций: баттерфляй, брасс, вольный стиль, комплексное плавание, на спине, эстафета – вольный стиль, эстафета комбинированная.

## 1.3. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Спортивная подготовка – тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое

участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Ежегодное планирование спортивной подготовки осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

#### 1.4. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Система подготовки спортсмена – многолетний, круглогодичный, нацеленный, специально организованный и управляемый процесс воспитания, обучения и тренировки соответственно индивидуальным особенностям спортсмена и проводимый при его активной деятельности под руководством и контролем, научным, с соответствующим медико-биологическим и материально-техническим обеспечением, на основе использования средств восстановления и эффективной организации.

Подготовка спортсмена охватывает направленное использование всей совокупности таких факторов, как средства, методы, условия, с помощью которых обеспечивается повышение готовности спортсмена к спортивным достижениям.

При анализе всей совокупности педагогических средств и других факторов, которые целенаправленно используются для достижения высоких спортивных результатов, условно можно выделить три компонента подготовки:

Первый компонент — система соревнований. Соревнования в системе подготовки спортсменов являются средством контроля за уровнем подготовленности, способом выявления победителя, важнейшим средством повышения тренированности, совершенствования спортивного мастерства. При этом соревнования классифицируются на: подготовительные, контрольные, подводящие (модельные), отборочные и главные.

Очень важно, чтобы при планировании соревнований в течение года оптимально учитывалось единство тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе их подготовки.

Второй компонент — система спортивной тренировки. Она представляет в системе подготовки спортсменов основную (практическую) ее часть. Спортивная тренировка охватывает в определенной мере все виды подготовки спортсмена, хотя и не исчерпывает их. Наиболее полно в ней представлена физическая подготовка, а также практические разделы технической, тактической и психологической подготовки.

Цель спортивной тренировки: развитие личности спортсмена и на этом фоне достижение высоких спортивных результатов.

Основные задачи спортивной тренировки: развитие психических и физических качеств (общих и специальных), приобретение практических и теоретических знаний по специализации, гигиене, самоконтролю и т.д.

Основные направления спортивной тренировки: воспитание, обучение, повышение функциональных возможностей органов и систем организма.

Спортивная тренировка строится согласно закономерностям спортивной специализации и этим отличается от других видов физической культуры.

При характеристике суммарного эффекта системы тренировки и подготовки спортсменов пользуются следующими понятиями:

а) тренированность: степень биологической приспособленности организма к определенной работе (координация деятельности органов и систем со стороны ЦНС); выделяют общую и специальную тренированность;

б) подготовленность: это понятие более емкое, чем тренированность: физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовленность;

в) спортивная форма: оптимальная (наилучшая) готовность к спортивным достижениям для данного конкретного цикла тренировки. Все эти понятия означают определенное состояние спортсмена.

Третий компонент — система факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. Она включает в себя факторы

общего режима жизни, организованного в соответствии с требованиями спортивной деятельности, специализированное питание, специальные средства и методы восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок, а также внутренировочные формы воспитания и самовоспитания спортсмена.

Только объединенные в целостную систему все перечисленные компоненты могут обеспечить наивысший рост спортивных результатов и общий положительный эффект спортивной деятельности. При этом тренер должен искать новое, свое.

В специальной литературе выделяют различные виды и разновидности подготовки спортсменов. Обобщение разрозненных и относительно устоявшихся мнений позволяет предложить три наиболее значимых признака для их общей классификации: по преимущественному влиянию на те или иные компоненты готовности спортсмена к достижению (техническая, тактическая, физическая, психологическая, интеллектуальная (теоретическая) подготовка); по характеру взаимосвязи со спортивной специализацией (общая и специальная подготовка); по степени соединения, сочетания и реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности различных сторон подготовленности, качеств и способностей (интегральная подготовка) (рис. 1).

**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.

**Физическая подготовка** спортсмена направлена на укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения спортсмена, повышение функциональных возможностей организма, развитие физических

способностей — силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости.

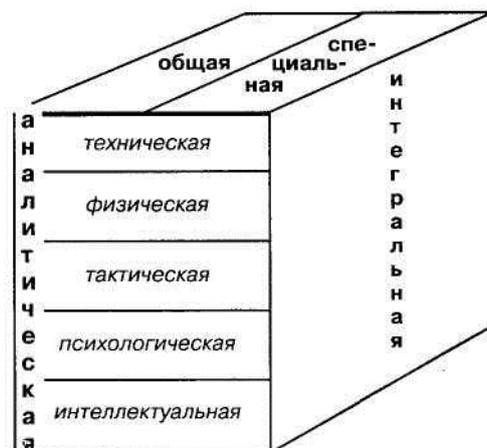


Рис. 1. Классификация видов подготовки спортсмена

Различают общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

ОФП представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности.

СФП направленно воздействует на те компоненты телосложения, от которых зависит успех в избранном виде спорта и которые можно целенаправленно изменять с помощью средств и методов спортивной тренировки. Основными средствами СФП спортсмена являются соревновательные специально-подготовительные упражнения.

Соотношение средств ОФП и СФП в тренировке спортсмена зависит от поставленных задач, возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена, вида спорта, этапов и периодов тренировочного процесса и др.

**Тактическая подготовка** спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика — это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

Под **психологической подготовкой** следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

**Теоретическая (интеллектуальная) подготовка** направлена на осмысление сути спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение высоких спортивных результатов.

**Интегральная подготовка** направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена — технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Тренировочный процесс состоит из относительно законченных структурных единиц, в рамках которых и происходит построение спортивной тренировки в любом виде спорта. В зависимости от времени, в течение которого осуществляется тренировочный процесс, различают три уровня структуры тренировки: микро-, мезо- и макроструктуру. Микроструктура — это структура отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий; мезоструктура — структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов; макроструктура — структура больших тренировочных циклов (микроциклов типа полугодовых, годовых и многолетних).

Построение тренировки на основе различных циклов позволяет систематизировать задачи, средства, методы тренировки; величину тренировочных воздействий, восстановительные процедуры и наилучшим

образом обеспечить рост спортивной работоспособности того или иного спортсмена в избранном виде спорта.

Структура отдельного тренировочного занятия в значительной степени определяется типичными изменениями спортивной работоспособности спортсменов. В течение отдельного занятия работоспособность изменяется следующим образом: в начале занятия уровень работоспособности возрастает, затем колеблется около некоторого повышенного уровня и к концу занятия снижается. В связи с этим в динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон:

- зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»);
- зону вработываемости;
- зону относительно устойчивого состояния работоспособности;
- зону снижения работоспособности.

Каждая из них характеризуется достаточно сложными перестройками в организме спортсменов, которые обеспечивают оптимальные условия использования энергии в процессе работы.

В годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла — структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов обще-подготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность обще-подготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного — увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода — создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка — повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах.

Соревновательный период. Основная цель тренировки в этом периоде — раннее приобретение спортивной формы и на основе этого — реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода — анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Программа предусматривает следующие этапы спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки;

- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства.

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки спортсменов. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход спортсмена от одного этапа подготовки к другому характеризуется прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Данный раздел разработан на основе действующего законодательства Российской Федерации, положений Федерального стандарта спортивной подготовки, методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации.

Принадлежность лица к ГБУ «САШ» определяется на основании приказа о зачислении на освоение Программы и договора оказания услуг по спортивной подготовке.

### **2.1. ПРОДОЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ, НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП**

При осуществлении спортивной подготовки в рамках Программы реализуются следующие этапы и периоды подготовки:

- этап начальной подготовки – периоды: первый год подготовки, свыше первого года подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – периоды: до двух лет подготовки, свыше двух лет подготовки;
- этап совершенствования спортивного мастерства – весь период.

В таблице 3 указана продолжительность этапов и периодов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, наполняемость групп.

**Продолжительность этапов и периодов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальная наполняемость в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями**

Этап спортивной подготовки	Периоды спортивной подготовки	Продолжительность периода (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)			Минимальная наполняемость групп (человек)
			лыжные гонки	настольный теннис	плавание	
Начальной подготовки	Первый год	1	9	7	7	8
	Свыше первого года	Без ограничений				6
Тренировочный (спортивной специализации)	До года	1	11	9	9	5
	Второй и третий годы	2				4
	Четвертый и последующие годы	Без ограничений				3
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	Без ограничений	15	13	10	2

## 2.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма юного спортсмена.

Утвержденные нормативы основных спортивных средств по их видам и годам подготовки регулируют их соотношение на этапах многолетнего тренировочного процесса.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями представлено в таблице 4.

## 2.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

При построении современной системы многолетней подготовки спортсменов особое значение уделяется параметрам соревновательной деятельности.

Основные показатели системы соревнований, планируемые на этапах спортивной подготовки, отражены в таблице 5 и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

Таблица 4

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями**

Разделы спортивной подготовки, %	Лыжные гонки			Настольный теннис			Плавание		
	ЭНП	ТЭ	ЭССМ	ЭНП	ТЭ	ЭССМ	ЭНП	ТЭ	ЭССМ
Общая физическая подготовка	45-51	40-45	21-27	26-34	17-23	13-17	25-31	21-27	16-22
Специальная физическая подготовка	28-30	32-36	39-43	17-23	17-23	17-23	15-19	21-27	24-32
Техническая подготовка	18-24	18-22	15-20	31-39	26-34	22-28	28-32	25-29	23-27
Тактическая подготовка	1-5	0-4	0-3	5-7	8-12	14-18	0-2	0-2	0-3
Психологическая подготовка	0-2	1-4	1-4	0-2	1-4	1-4	3-9	2-7	2-6
Теоретическая подготовка	0-2	1-3	1-3	0-2	1-3	1-3	3-7	3-7	2-6
Спортивные соревнования	1-4	1-5	4-5	1-5	1-4	1-3	0-3	0-4	2-6
Интегральная подготовка	1-5	1-4	1-3	1-4	1-5	3-7	0-3	1-5	4-8
Восстановительные мероприятия	0-2	1-4	1-5	0-2	1-4	1-5	10-14	9-13	8-12

ЭНП – этап начальной подготовки

ТЭ – тренировочный этап (этап спортивной специализации)

ЭССМ – этап совершенствования спортивного мастерства

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта  
спорт лиц с интеллектуальными нарушениями**

Виды спортивных соревнований	Лыжные гонки			Настольный теннис			Плавание		
	ЭНП	ТЭ	ЭССМ	ЭНП	ТЭ	ЭССМ	ЭНП	ТЭ	ЭССМ
Контрольный	12	12	10	1	1	2	2	5	7
Отборочные	4	8	10	1	1	2	1	3	5
Основные	-	2	4	-	3	6	-	2	4
Всего за год	16	22	24	2	5	10	3	10	16

ЭНП – этап начальной подготовки

ТЭ – тренировочный этап (этап спортивной специализации)

ЭССМ – этап совершенствования спортивного мастерства

**Недельный режим тренировочной работы  
по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями**

Этап подготовки	Период подготовки	Год подготовки	Объём тренировочной нагрузки в неделю (час)		
			Лыжные гонки	Настольный теннис	Плавание
Начальной подготовки	первый год	1	6	6	6
	свыше года	2 и свыше	7	9	7
Тренировочный (спортивной специализации)	до года	1	8	10	8
	второй и третий годы	2	8	10	8
		3	10	12	10
	четвертый и последующие годы	4 и свыше	12	12	12
Совершенствования спортивного мастерства	весь период	постоянно	17	16	17

## 2.4. РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Объем тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки устанавливается в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки и Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации и представлен в таблице 6.

## 2.5. ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки и данной Программой.

К освоению Программы допускаются лица с инвалидностью по нарушению интеллекта, прошедшие спортивный отбор в соответствии с частью 4 и соответствующие указанным ниже требованиям.

### **Медицинские требования**

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Учреждение только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год подготовки) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов), педиатров или терапевтов поликлиник по месту жительства.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры в специализированных медицинских учреждениях, с которыми Учреждение заключает договор о предоставлении медицинских услуг в установленном порядке.

Для осуществления полноценного процесса отбора необходимо тесное сотрудничество между тренером и врачом.

### **Возрастные требования**

Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку представлены в таблице 2.

Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования Программы, до окончания освоения Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.

Максимальный возраст лиц для зачисления и прохождения спортивной подготовки по Программе не ограничивается.

### **Психофизические требования**

Спортивная физиология располагает большим числом контрольных тестов по определению функционального состояния спортсменов. Тренеру необходимо выбрать те из них, которые могли бы дать наиболее точные сведения о пригодности спортсмена. Можно применять тесты с использованием как простой, так и специальной аппаратуры. Обследования целесообразно проводить во врачебно-физкультурном диспансере.

Для определения функционального состояния организма спортсмена необходимо знать минутный объем дыхания, потребление кислорода, выделение углекислого газа, эквивалент дыхания, легочную вентиляцию, кислородный долг; состояние сердца и системы кровообращения, анализ крови в состоянии покоя и после выполнения нагрузки, анализ мочи и др.

При прогнозировании способностей спортсменов необходимо учитывать уровень развития специальных психических качеств, проявляющихся непосредственно в спортивной деятельности.

### **2.6. ПРЕДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ**

В таблице 7 представлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных

особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

*Таблица 7*

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	2 и св. год	1-2 год	3 и св. год	
<b>Лыжные гонки</b>					
Количество часов в неделю	6	7	8	12	17
Количество тренировок в неделю	4	5	6	8	10
Общее количество часов в год	312	364	416	624	884
Общее количество тренировок в год	208	260	312	416	520
<b>Настольный теннис</b>					
Количество часов в неделю	6	9	10	12	16
Количество тренировок в неделю	4	5	5	7	9
Общее количество часов в год	312	364	416	624	884
Общее количество тренировок в год	208	260	312	416	520

<b>Плавание</b>					
Количество часов в неделю	6	7	8	12	17
Количество тренировок в неделю	4	5	6	8	10
Общее количество часов в год	312	364	416	624	884
Общее количество тренировок в год	208	260	312	416	520

## 2.7. ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламента) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется Учреждением, осуществляющим спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица 8).

## Перечень тренировочных сборов по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки		
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку	
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-		
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-		
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-		
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	до 14 дней			-	Участники соревнований

2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

Тренировочные сборы проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов.

## 2.8. ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ, СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие игрового зала для дисциплины «настольный теннис»;
- наличие места для толкания, состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) и сектора или коридора для приземления снарядов, для дисциплины «легкая атлетика - метания»
- наличие плавательного бассейна для дисциплины «плавание»;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблицы 9, 10);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 11);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 9

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<b>Лыжные гонки</b>			
1	Лыжи гоночные	пар	6
2	Крепления лыжные	пар	6
3	Палки для лыжных гонок	пар	6
4	Снегоход укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
5	Снегоход	штук	1
6	Измеритель скорости ветра	штук	2
7	Термометр наружный	штук	4
8	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
9	Весы медицинские	штук	2
10	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
11	Гантели переменного веса от 3 до 12 кг	пар	5
12	Доска информационная	штук	2
13	Зеркало (0,6x2 м)	комплект	4
14	Лыжероллеры	пар	6
15	Мат гимнастический	штук	8
16	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	6
17	Палка гимнастическая	штук	6
18	Рулетка металлическая (50 м)	штук	1
19	Секундомер	штук	4
20	Скакалка гимнастическая	штук	8
21	Скамейка гимнастическая	штук	2
22	Стенка гимнастическая	штук	2
23	Стол для подготовки лыж	комплект	2
24	Электрорегистратор	комплект	2
25	Эспандер лыжника	штук	6

<b>Настольный теннис</b>			
1	Теннисный стол	штук	2
2	Ракетка для настольного тенниса	штук	6
3	Мячи для настольного тенниса	штук	100
4	Гантели переменного веса от 1,5 до 10 кг	комплект	3
5	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	6
6	Перекладина гимнастическая	штук	1
7	Стенка гимнастическая	штук	3
8	Скамейка гимнастическая	штук	3
<b>Плавание</b>			
1	Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
2	Плавательная доска	штук	8
3	Плавательные поплавки-вставки для ног	штук	8
4	Ласты	комплект	8
5	Лопатки для плавания	комплект	8
6	Перекладина гимнастическая	штук	1
7	Кушетка массажная	штук	1
8	Гантели переменного веса от 1,5 до 10 кг	комплект	3
9	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	4
10	Мат гимнастический	штук	8
11	Зеркало (2х3 м)	штук	1
12	Скамейка гимнастическая	штук	4
13	Стенка гимнастическая	штук	4
14	Штанга спортивная	комплект	1
15	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	2
16	Фен	штук	1
17	Настенный секундомер	штук	2
18	Весы	штук	1
19	Секундомер	штук	10
20	Электромегафон	комплект	1

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование по виду спорта  
спорт лиц с интеллектуальными нарушениями**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				кол-во	срок экспл. (лет)	кол-во	срок экспл. (лет)	кол-во	срок экспл. (лет)
<b>Лыжные гонки</b>									
1	Крепления лыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
2	Лыжероллеры	пар		-	-	1	1	1	1
3	Лыжи гоночные	пар		-	-	2	1	3	1
4	Палки для лыжных гонок	пар		-	-	1	1	2	1
5	Чехол для лыж	штук		-	-	1	2	1	2
<b>Настольный теннис</b>									
1	Ракетка для настольного тенниса	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
2	Резиновая накладка для ракетки	штук		-	-	6	1	12	1

**Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование,  
по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				кол-во	срок экспл. (лет)	кол-во	срок экспл. (лет)	кол-во	срок экспл. (лет)
<b>Лыжные гонки</b>									
1	Очки солнцезащитные	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
2	Перчатки лыжные	пар		-	-	1	1	2	1
3	Ботинки лыжные	пар		-	-	2	1	3	1
4	Кроссовки для зала	пар		-	-	1	1	2	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пар		-	-	2	1	2	1
6	Комбинезон для лыжных гонок	штук		-	-	1	2	1	2
7	Костюм ветрозащитный	штук		-	-	1	2	1	2
<b>Настольный теннис</b>									
1	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
2	Костюм спортивный тренировочный летний	штук		-	-	1	1	1	1
3	Кроссовки для спортивного зала	пар		-	-	1	1	1	1
4	Спортивные брюки	пар		-	-	1	1	1	1
5	Фиксаторы для голеностопа	комплект		-	-	-	-	1	1
6	Фиксаторы коленных суставов	комплект		-	-	-	-	1	1
7	Фиксаторы локтевых суставов	комплект		-	-	-	-	1	1
8	Футболка	штук		-	-	1	1	1	1

9	Шорты	пар		-	-	1	1	1	1
<b>Плавание</b>									
1	Беруши	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
2	Костюм (комбинезон) для плавания	штук		-	-	-	-	1	1
3	Купальник (женский)	штук		2	1	2	1	2	1
4	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар		1	1	1	1	2	1
5	Очки для плавания	пар		2	1	2	1	2	1
6	Плавки (мужские)	штук		2	1	2	1	2	1
7	Полотенце	штук		2	1	1	1	1	1
8	Халат	штук		-	-	-	-	1	1
9	Шапочка для плавания	штук		2	1	2	1	3	1

## 2.9. ТРЕБОВАНИЯ К КОЛИЧЕСТВЕННОМУ И КАЧЕСТВЕННОМУ СОСТАВУ ГРУПП ПОДГОТОВКИ

Тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей спортсменов.

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста спортсмена.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями определяется в соответствии с таблицей 12. При комплектовании тренировочных групп максимальная наполняемость применяется при организации тренировочного процесса в инклюзивной форме.

*Таблица 12*

### **Требования к количественному и качественному составу групп подготовке в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями**

Этап подготовки	Год подготовки	наполняемость групп (чел.)			Мин. возраст (лет)	Мин. уровень подготовки
		миним.	оптим.	максим.		
<b>Лыжные гонки</b>						
Начальной подготовки	1 год	8	15	25	9	
	2 и св. год	6	12	20	10	
Тренировочный (спортивной специализации)	1 год	5	10	15	11	3р
	2 год	4	10	14	12	3р
	3 год	4	8	14	13	3р
	4 и св. год	3	8	13	14	3р
Совершенствования	весь период	2	4	12	15	КМС

спортивного мастерства						
<b>Настольный теннис</b>						
Начальной подготовки	1 год	8	15	25	7	
	2 и св. год	6	12	20	8	
Тренировочный (спортивной специализации)	1 год	5	10	15	9	3р
	2 год	4	10	14	10	3р
	3 год	4	8	14	11	3р
	4 и св. год	3	8	13	12	3р
Совершенствования спортивного мастерства	весь период	2	4	12	13	КМС
<b>Плавание</b>						
Начальной подготовки	1 год	8	15	30	7	
	2 и св. год	6	12	25	8	
Тренировочный (спортивной специализации)	1 год	5	10	20	9	3р
	2 год	4	10	20	9	3р
	3 год	4	8	20	9	3р
	4 и св. год	3	8	20	9	3р
Совершенствования спортивного мастерства	весь период	2	4	12	10	КМС

## 2.10 ОБЪЕМ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Для проведения занятий начиная с этапа начальной подготовки, кроме основного тренера по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

## 2.11. СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла — структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки, — это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки — типа годичного или полугодичного.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы, по мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому; высокой автоматизацией двигательных навыков.

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

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный — фазе ее стабилизации, а переходный — фазе временной ее утраты. В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

**Подготовительный период** подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного — увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода — создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка — повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа — непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде

спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Варианты структуры подготовительного периода. Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от: 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий; 2) вида спорта; 3) возраста, квалификации, стажа спортсменов; 4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе — базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы.

Основная цель втягивающего мезоцикла — постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного,

нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1—2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача — восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1—2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача — подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий.

Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

**Соревновательный период.** Основная цель тренировки в этом периоде — ранение спортивной формы и на основе этого — реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и социально-подготовительные упражнения, направленные на повышение социальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых.

Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима,

состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1—2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3—4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

**Переходный период.** Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятия, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода — анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Спортивная подготовка по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями проводится без учета групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями.

С учетом специфики вида спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, проводятся занятия, направленную на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом спортивных

дисциплин, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

### 3.1. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОНЫХ ЗАНЯТИЙ

При организации и проведении тренировочного процесса учитываются следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

- индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

- единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом

соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач; по мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

- непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня).

### 3.2. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

#### *Лыжные гонки*

Лыжи должны быть подобраны по росту занимающегося и находиться в исправном состоянии. Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к

лыжным ботинкам. Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник, кольцо и регулируемой длины ремень для кисти руки.

Выйдя на улицу не надо спешить вставать на лыжи, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать скольжению.

При передвижении на лыжах по дистанции необходимо соблюдать интервал 3-4 метра, при спусках – не менее 30 м. При спусках не выставлять вперед лыжные палки. Если возникает необходимость в быстрой остановке, приседая, падать на бок (обязательно держа при этом палки сзади). Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники. Не прыгать с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи. Категорически запрещается использовать лыжные палки для осаливания во время подвижных игр и эстафет: это можно делать только рукой.

При занятиях лыжным спортом могут быть обморожения. При потере чувствительности кожи ушей, носа, щек следует немедленно сделать растирание. Делать это нужно сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести инфекцию.

О поломке и порче лыжного снаряжения, о необходимости сойти с дистанции надо обязательно предупредить тренера. Нельзя уходить с тренировки без разрешения тренера.

Ограничения по температуре воздуха и погодным условиям при занятиях лыжными гонками следующие: температура не ниже  $-14^{\circ}\text{C}$ , тихий ветер.

Перед входом в помещение счистить снег с лыж.

При сильном морозе необходимо поручать обучающимся следить друг за другом и сообщать тренеру о первых признаках обморожения.

При утомлении или ухудшении самочувствия обучающийся должен быть отправлен на базу в сопровождении товарища.

В начале занятий по лыжной подготовке лыжня обязательно проверяется тренером.

Крепление лыж к обуви должно быть удобным для пользования, прочным и надежным. Во избежание путаницы, лыжи и ботинки к ним должны иметь один номер. Правая лыжа отличается от левой буквой «п» под номером.

Перед выходом с базы к месту занятий тренер обязан объяснить правила передвижения с лыжами в условиях, которые могут встретиться на пути передвижения – движение в строю с лыжами и т.п. При передвижении к месту занятий и обратно должны быть специально назначенные обучающиеся, ведущие и замыкающие колонну. Группу обучающихся разрешается водить с лыжами только по тротуару или левой обочине дороги не более чем в два ряда. Впереди и позади колонны должны находиться сопровождающие. Они обязаны иметь красные флажки, а с наступлением темноты и в тумане – зажженные фонари: впереди белого цвета, а позади – красного.

Спуск с гор должен проводиться только по сигналу тренера, строго поочередно для каждого занимающегося. Между спускающимися лыжниками необходимо выдерживать такие интервалы времени, которые исключают всякую возможность наезда лыжников друг на друга.

### ***Настольный теннис***

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта настольный теннис осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время командирования.

### ***Плавание***

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в бассейне в следующем порядке:

1. Тренер является в бассейн к началу прохождения обучающихся через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Тренер обеспечивает организованный выход группы из душевой в помещение ванны бассейна.

3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.

4. Тренер обеспечивает своевременный выход занимающихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

2. Тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

3. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера

при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

### 3.3. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК

В Учреждении тренировочный год начинается 1 января. Окончание – 31 декабря. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок представлены в таблицах 13-15.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

В расписании (графике) тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом руководителя организации на календарный год, спортивный сезон, согласованный с тренерским советом в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха спортсменов. При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки.

**Годовой тренировочный план по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями – лыжные гонки**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы и группы подготовки						ЭССМ
		ЭНП		ТЭ (ЭСС)				
		1	2 и св.	1	2	3	4 и св.	
1	Общая физическая подготовка (ОФП), час	146	164	168	167	210	250	238
2	Специальная физическая подготовка (СФП), час	87	102	137	136	170	206	380
3	Техническая подготовка (ТехП), час	56	66	75	75	95	112	176
4	Тактическая подготовка (ТакП), час	3	4	4	4	5	6	10
5	Психологическая подготовка (ПП), час	3	4	5	5	6	8	12
6	Теоретическая подготовка, час	3	4	5	5	6	8	10
7	Спортивные соревнования, час	4	8	8	10	12	14	30
8	Интегральная подготовка, час	3	4	5	5	6	8	10
9	Восстановительные мероприятия, час	3	4	5	5	6	8	10
10	Инструкторская и судейская практика, час	-	-	-	-	-	-	4
11	Врачебный контроль, час	2	2	2	2	2	2	2
12	Контроль и зачетные требования, час	2	2	2	2	2	2	2
	<b>Нагрузка в неделю, час</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>17</b>
	<b>ВСЕГО, час</b>	<b>312</b>	<b>364</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>884</b>

ЭНП – этап начальной подготовки

ТЭ – тренировочный этап

ЭСС – этап спортивной специализации

ЭССМ – этап совершенствования спортивного мастерства

**Годовой тренировочный план по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями  
– настольный теннис**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы и группы подготовки						ЭССМ
		ЭНП		ТЭ (ЭСС)				
		1	2 и св.	1	2	3	4 и св.	
1	Общая физическая подготовка (ОФП), час	106	140	119	114	143	125	141
2	Специальная физическая подготовка (СФП), час	64	104	119	118	140	143	191
3	Техническая подготовка (ТехП), час	109	170	176	176	210	212	232
4	Тактическая подготовка (ТакП), час	16	28	62	62	70	74	145
5	Психологическая подготовка (ПП), час	3	5	10	12	18	20	25
6	Теоретическая подготовка, час	3	5	10	12	14	16	20
7	Спортивные соревнования, час	1	2	6	8	10	12	16
8	Интегральная подготовка, час	3	5	6	6	6	8	29
9	Восстановительные мероприятия, час	3	5	8	8	9	10	25
10	Инструкторская и судейская практика, час	-	-	-	-	-	-	4
11	Врачебный контроль, час	2	2	2	2	2	2	2
12	Контроль и зачетные требования, час	2	2	2	2	2	2	2
	<b>Нагрузка в неделю, час</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>16</b>
	<b>ВСЕГО, час</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>832</b>

ЭНП – этап начальной подготовки

ТЭ – тренировочный этап

ЭСС – этап спортивной специализации

ЭССМ – этап совершенствования спортивного мастерства

**Годовой тренировочный план по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями – плавание**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы и группы подготовки						ЭССМ
		ЭНП		ТЭ (ЭСС)				
		1	2 и св.	1	2	3	4 и св.	
1	Общая физическая подготовка (ОФП), час	96	110	112	106	139	161	194
2	Специальная физическая подготовка (СФП), час	58	73	104	108	135	168	279
3	Техническая подготовка (ТехП), час	98	112	120	116	146	180	238
4	Тактическая подготовка (ТакП), час	-	-	4	4	5	6	8
5	Психологическая подготовка (ПП), час	10	12	12	12	14	14	18
6	Теоретическая подготовка, час	10	12	14	16	18	20	18
7	Спортивные соревнования, час	1	2	3	4	5	6	14
8	Интегральная подготовка, час	3	4	5	6	7	8	36
9	Восстановительные мероприятия, час	32	35	38	40	47	57	71
10	Инструкторская и судейская практика, час	-	-	-	-	-	-	4
11	Врачебный контроль, час	2	2	2	2	2	2	2
12	Контроль и зачетные требования, час	2	2	2	2	2	2	2
	<b>Нагрузка в неделю, час</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>17</b>
	<b>ВСЕГО, час</b>	<b>312</b>	<b>364</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>884</b>

ЭНП – этап начальной подготовки

ТЭ – тренировочный этап

ЭСС – этап спортивной специализации

ЭССМ – этап совершенствования спортивного мастерства

### 3.4. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Одним из главных условий, определяющих прогресс спортивных результатов в процессе многолетней подготовки, является постепенное повышение тренировочных воздействий. Это методическое положение определяет, прежде всего, общую динамику воздействий в масштабе многолетней подготовки. Для тренировочных воздействий на более коротких временных отрезках (от микроцикла до годового цикла подготовки) более характерной является волнообразная динамика, что обусловлено закономерностями адаптации и развития организма в онтогенезе.

При построении многолетней подготовки тренер должен предусматривать постепенное повышение тренировочных воздействий от года к году. Параметры тренировочных воздействий должны соответствовать росту морфофункциональных возможностей спортсменов и учитывать закономерности становления спортивного мастерства.

Первые годы многолетней подготовки характеризуются преимущественно увеличением объема тренировочной работы, в дальнейшем происходит постепенное увеличение процентного содержания интенсивной работы в общем объеме.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов (таблица 16).

При планировании спортивных результатов также необходимо ориентироваться на нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (таблицы 17-19).

**Оптимальные возрастные периоды физического развития,  
динамики физических качеств, периоды акцентированного развития  
двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности  
детей от 8 до 17 лет**

Показатели	Возрастные периоды, лет								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела		С	В	ОВ	ОВ	В	С		
Масса тела				С	В	ОВ	В	В	
ЖЕЛ				С	В	ОВ	В	В	С
МПК				С	В	ОВ	В	В	С
Координационные способности	С	В	В	В	С				
Подвижность в суставах	С	В	В	В	С				
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	С	В	В	В	В	С			
Базовая выносливость (на уровне МПК)			С	В	ОВ	В	С		
Анаэробно-гликолитические				С	В	В	В	С	
Скоростные способности	С	С	С	С	В	В	С		
Быстрота	ОВ	В	ОВ		В				
Абсолютная сила	В		ОВ	В					ОВ
Максимальная сила				С	В	В	В		
Общая силовая выносливость	С	С	В	В	В	С	С		
Специальная силовая выносливость				С	В	В	В	С	
Скоростно-силовые способности			С	В	ОВ	С			
Сила гребковых движений			С	В	В	ОВ	В	С	

*Условные обозначения. Темпы естественного прироста: С - средние, В - высокие, ОВ - очень высокие.*

Таблица 17

Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России и спортивного разряда кандидат в мастера спорта в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплины «лыжные гонки», «настольный теннис», «плавание»)

В спортивной дисциплине «плавание» МС выполняется с 12 лет, КМС – с 10 лет.

В спортивных дисциплинах «лыжные гонки» и «настольный теннис» МС выполняется с 15 лет, КМС – с 13 лет.

Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина	Пол, возраст	Требование: занять место	
			МС	КМС
Первенство мира	Лыжные гонки	Юниоры, юниорки (до 20 лет)	1-3	4-6
		Юноши, девушки (до 18 лет)	1	2-3
	Настольный теннис	Юниоры, юниорки (до 20 лет)	1-3	4-6
		Юноши, девушки (до 18 лет)	1	2-3
	Плавание - эстафета	Юниоры, юниорки (до 20 лет)	1-3	4-6
		Юноши, девушки (до 18 лет)	1-3	4-6
Условие: при участии не менее 6 спортсменов (пар, групп, команд) в виде программы				
Первенство Европы	Лыжные гонки	Юниоры, юниорки (до 23 лет)	1	2-3
		Юниоры, юниорки (до 20 лет)	1	2-3
		Юноши, девушки (до 18 лет)	1	2
	Настольный теннис – одиночный разряд	Юниоры, юниорки (до 23 лет)	1	2-3
		Юниоры, юниорки (до 20 лет)	1	2-3
		Юноши, девушки (до 18 лет)	1	2-3
	Настольный теннис (за исключение «одиночный разряд»)	Юниоры, юниорки (до 23 лет)	1	2-3
		Юниоры, юниорки (до 20 лет)	1	2-3
		Юноши, девушки (до 18 лет)	1	2
	Плавание - эстафета	Юниоры, юниорки (до 23 лет)	1	2-3
Юниоры, юниорки (до 20 лет)		1	2	

		Юноши, девушки (до 18 лет)	1	2
	Условие: при участии не менее 6 спортсменов (пар, групп, команд) в виде программы			
Другие международные соревнования, включенные в ЕКП	Лыжные гонки (за исключением «эстафета»)	Мужчины, женщины		1-3
		Юниоры, юниорки (до 20 лет)		1
	Настольный теннис – одиночный разряд	Мужчины, женщины		1-3
		Юниоры, юниорки (до 20 лет)		1
	Настольный теннис (за исключение «одиночный разряд»)	Мужчины, женщины		1-2
		Юниоры, юниорки (до 20 лет)		1
	Условие: при участии не менее 6 спортсменов (пар, групп, команд) в виде программы			
Чемпионат России, Всероссийская Спартакиада между субъектами Российской Федерации среди сильнейших спортсменов	Лыжные гонки (за исключением «эстафета»)	Мужчины, женщины	1	2
			Настольный теннис	1-2
	Условие: при участии не менее 6 спортсменов (пар, групп, команд) в виде программы			
Первенство России, Всероссийская Спартакиада между субъектами Российской Федерации	Лыжные гонки (за исключением «эстафета»)	Юниоры, юниорки (до 23 лет)		1-2
		Юниоры, юниорки (до 20 лет)		1-2
		Юноши, девушки (до 18 лет)		1
	Настольный теннис	Юниоры, юниорки (до 23 лет)		1-2
		Юниоры, юниорки (до 20 лет)		1-2
		Юноши, девушки (до 18 лет)		1
	Условие: при участии не менее 6 спортсменов (пар, групп, команд) в виде программы			
Другие всероссийские спортивные соревнования,	Лыжные гонки (за исключением	Мужчины, женщины		1-2

включенные в ЕКП	«эстафета»)			
	Настольный теннис			1-2
Условие: при участии не менее 6 спортсменов (пар, групп, команд) в виде программы				
Чемпионат федерального округа, двух и более федеральных округов, Спартакиада одного или двух и более федеральных округов	Лыжные гонки (за исключением «эстафета»)	Мужчины, женщины		1-2
	Настольный теннис			1-2
	Условие: при участии не менее 6 спортсменов (пар, групп, команд) в виде программы			
Первенство федерального округа, двух и более федеральных округов, этапы Всероссийской Спартакиады одного или двух и более федеральных округов	Лыжные гонки (за исключением «эстафета»)	Юниоры, юниорки (до 23 лет)		1
		Юниоры, юниорки (до 20 лет)		1
		Юноши, девушки (до 18 лет)		1
	Настольный теннис	Юниоры, юниорки (до 23 лет)		1
		Юниоры, юниорки (до 20 лет)		1
		Юноши, девушки (до 18 лет)		1
	Условие: при участии не менее 6 спортсменов (пар, групп, команд) в виде программы			
Иные условия	<p>1. В спортивных дисциплинах, содержащих в своих наименованиях слова «лыжные гонки»:</p> <p>1.1. Требования МС и КМС выполняются на чемпионате России первенстве России однократно. На остальных спортивных соревнованиях требования выполняются дважды в одной и той же спортивной дисциплине в течение спортивного сезона.</p> <p>2. В спортивных дисциплинах, содержащих в своих наименованиях слова «настольный теннис», «плавание» для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.</p> <p>3. В спортивных дисциплинах, содержащих в своих наименованиях слова «лыжные гонки» для участия в спортивных соревнованиях спортивного сезона с 1 июля по 30 июня спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год начала спортивного сезона.</p>			

Таблица 18

Требования и условия их выполнения для присвоения I – III спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина «настольный теннис»)

Разряды выполняются с 9 лет.

Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина	Пол, возраст	Требование: занять место						
			Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды			
			I	II	III	I	II	III	
Первенство России, Всероссийская Спартакиада между субъектами Российской Федерации	Настольный теннис	Юниоры, юниорки (до 23 лет)	3						
		Юниоры, юниорки (до 20 лет)	3						
		Юноши, девушки (до 18 лет)	2						
Условие: при участии не менее 6 спортсменов (пар, групп, команд) в виде программы									
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Настольный теннис	Мужчины, женщины	3						
	Условие: при участии не менее 6 спортсменов (пар, групп, команд) в виде программы								
Чемпионат федерального округа, двух и более федеральных округов, Спартакиада одного или двух и более Федеральных округов	Настольный теннис	Мужчины, женщины	3						
	Условие: при участии не менее 6 спортсменов (пар, групп, команд) в виде программы								

Первенство федерального округа, двух и более федеральных округов, Спартакиады одного или двух и более федеральных округов	Настольный теннис	Юниоры, юниорки (до 20 лет)	1	2	36			
		Юноши, девушки (до 18 лет)	1	2	3			
	Условие: при участии не менее 6 спортсменов (пар, групп, команд) в виде программы							
Чемпионат субъекта Российской Федерации	Настольный теннис	Мужчины, женщины	2					
	Условие: при участии не менее 5 спортсменов (пар, групп, команд) в виде программы							
Первенство субъекта Российской Федерации	Настольный теннис	Юниоры, юниорки (до 20 лет)	1	2	3			
		Юноши, девушки (до 18 лет)	1	2	3			
	Условие: при участии не менее 5 спортсменов (пар, групп, команд) в виде программы							
Другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации	Настольный теннис	Мужчины	1	2				
	Условие: при участии не менее 5 спортсменов (пар, групп, команд) в виде программы							
Чемпионат муниципального образования	Настольный теннис	Мужчины, женщины		1	2			
	Условие: при участии не менее 5 спортсменов (пар, групп, команд) в виде программы							
Первенство муниципального образования	Настольный теннис	Юниоры, юниорки (до 20 лет)		1	2			
		Юноши, девушки (до 18 лет)		1	2	3		
	Условие: при участии не менее 5 спортсменов (пар, групп, команд) в виде программы							

Другие официальные спортивные соревнования муниципального образования	Настольный теннис	Юниоры, юниорки (до 20 лет)		1	2			
		Юноши, девушки (до 18 лет)			2	3	4	
Условие: при участии не менее 5 спортсменов (пар, групп, команд) в виде программы								
Иные условия	<p>1. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения соревнований.</p> <p>2. Требования не могут выполняться на спортивных соревнованиях, в которых участники делятся на соревновательные группы (дивизионы).</p>							

Таблица 19

Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных званий и разрядов в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплины «лыжные гонки», «плавание»)

В спортивной дисциплине «плавание» МС выполняется с 12 лет, КМС – с 10 лет, I-III спортивные разряды, юношеские спортивные разряды – с 9 лет.

В спортивной дисциплине «лыжные гонки» МС выполняется с 15 лет, КМС – с 13 лет, I-III спортивные разряды, юношеские спортивные разряды – с 11 лет.

№ п/п	Спортивная дисциплина	Единицы измерения	Спортивные звания		Спортивные разряды						Юношеские спортивные разряды								
			МС		КМС		I		II		III		I		II		III		
			м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	ю	д	ю	д	ю	д	
<b>Лыжные гонки</b>																			
1	свободный стиль - спринт	мин,с					4:43,94	5:15,58	5:23,53	6:00,01			6:13,71		6:54,46		7:09,57		7:59,74
2	свободный стиль 2,5 км	мин,с						13:27,80		15:24,70				17:49,30					20:43,80
3	свободный стиль 3 км	мин,с					13:54,70	16:09,40	15:56,90	18:29,70			18:27,30		21:13,10		21:26,90		24:52,50
4	свободный стиль 5 км	мин,с					23:38,70	27:29,50	27:11,30	31:37,00			31:34,10		36:38,30		36:50,70		42:48,70
5	свободный стиль 7,5 км (масстарт)	мин,с					36:23,80	43:39,70											
6	свободный стиль 7,5 км	мин,с					36:23,80	43:39,70											
7	свободный стиль 10 км	ч,мин,с					49:39,60	1:01:22,60	57:26,80	1:10:55,70			1:07:12,60		1:22:58,60		1:19:09,60		1:37:54,90
8	свободный стиль 12,5 км (масстарт)	ч,мин,с					1:03:50,10												
9	свободный стиль 15 км	ч,мин,с					1:16:45,20												
10	классический стиль - спринт	мин,с					4:43,94	5:15,58	5:23,53	6:00,01			6:13,71		6:54,46		7:09,57		7:59,74
11	классический стиль 2,5 км	мин,с						13:27,50		15:47,40				18:01,00					20:38,70
12	классический стиль 3 км	мин,с					14:27,60	16:45,00	16:24,10	18:56,90			18:45,30		21:37,00		21:31,60		24:46,40
13	классический стиль 5 км	мин,с					24:40,90	28:41,40	28:05,20	32:34,50			32:14,50		37:19,60		37:11,00		43:00,40
14	классический стиль 7,5 км (масстарт)	мин,с					38:01,50	45:32,00											
15	классический стиль 7,5 км	мин,с					38:01,50	45:32,00											
16	классический стиль 10 км	ч,мин,с					51:53,30	1:03:56	59:27,1	1:13:09			1:08:50		1:24:37		1:20:11		1:38:38
17	классический стиль 12,5 км (масстарт)	ч,мин,с					1:07:15												
18	классический стиль 15 км	ч,мин,с					1:20:19												
Условия			1. Нормы I спортивного разряда выполняются на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже других официальных спортивных																

- соревнований субъекта Российской Федерации.
2. Нормы II и III спортивных разрядов выполняются на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже первенства муниципального образования.
  3. Нормы юношеских спортивных разрядов выполняются на официальных спортивных соревнованиях любого статуса.
  4. Первенство России, первенство федерального округа, первенство субъекта Российской Федерации и первенство муниципального образования проводятся в возрастных категориях: юниоры, юниорки (до 23 лет), юниоры, юниорки (до 20 лет), юноши, девушки (до 18 лет).
  5. Для участия в спортивных соревнованиях спортивного сезона с 1 июля по 30 июня спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год спортивного сезона.
  6. Требования не выполняются на спортивных соревнованиях, в которых участники делятся на соревновательные группы (дивизионы).

### Плавание

#### Бассейн 25 метров

19	вольный стиль 50 м	мин,с	27,43	30,93	28,60	32,94	30,32	34,60	33,12	37,90	36,77	41,71	42,12	47,41	54,10	59,50	1:06,00	1:11,10
20	вольный стиль 100 м	мин,с	1:00,86	1:04,23	1:04,49	1:08,84	1:08,72	1:14,03	1:17,42	1:22,71	1:27,23	1:34,87	1:39,38	1:48,75	1:59,38	2:08,75	2:19,38	2:27,75
21	вольный стиль 200 м	мин,с	2:13,28	2:24,11	2:21,23	2:31,14	2:32,64	2:46,39	2:51,23	3:07,50	3:13,26	3:32,12	3:40,49	4:02,48	3:55,49	4:42,00	4:55,00	5:20,00
22	вольный стиль 400 м	мин,с	4:46,62	5:13,97	5:01,78	5:37,53	5:25,03	6:01,66	6:04,38	6:46,51	6:53,19	7:43,83	7:49,19	8:54,00	8:45,00	9:54,00	9:41,00	11:05,00
23	вольный стиль 800 м	мин,с	10:02,87	11:10,00	10:38,24	11:57,20	11:49,00	12:57,90	13:36,16	14:34,63	15:05,11	16:37,38						
24	вольный стиль 1500 м	мин,с	18:47,92		20:08,56		21:55,41		24:52,81		28:26,51							
25	на спине 50 м	мин,с	32,98	36,00	35,54	38,62	38,06	41,00	41,88	45,36	46,96	50,00	53,00	57,00	1:05,00	1:08,00	1:17,42	1:20,00
26	на спине 100 м	мин,с	1:10,81	1:15,65	1:14,96	1:20,18	1:20,34	1:25,83	1:29,86	1:35,14	1:41,80	1:48,42	1:54,85	2:02,01	2:17,35	2:25,01	2:37,50	2:45,00
27	на спине 200 м	мин,с	2:40,93	2:44,77	2:53,29	2:57,96	3:03,15	3:08,15	3:27,31	3:31,95	3:53,36	4:01,21	4:29,52	4:37,06				
28	брасс 50 м	мин,с	33,95	40,66	35,77	44,16	37,66	45,34	42,01	50,09	46,55	56,07	52,79	1:03,21	1:05,34	1:18,22	1:16,52	1:30,21
29	брасс 100 м	мин,с	1:14,77	1:28,76	1:19,00	1:34,14	1:24,61	1:40,75	1:34,77	1:52,66	1:47,25	2:06,95	1:59,83	2:33,77	2:17,83	2:43,77	2:37,00	3:04,00
30	брасс 200 м	мин,с	2:44,04	2:56,13	2:53,98	3:20,49	3:06,32	3:35,80	3:30,45	4:03,29	3:58,69	4:35,06	4:33,88	5:15,55				
31	баттерфляй 50 м	мин,с	30,42	34,95	32,39	37,18	34,17	39,06	38,02	43,00	42,00	48,00	47,59	54,82	59,00	1:06,95	1:11,62	1:19,00
32	баттерфляй 100 м	мин,с	1:07,62	1:17,06	1:11,72	1:22,65	1:16,41	1:27,68	1:25,84	1:36,98	1:39,59	1:53,35	1:49,34	2:09,08	2:07,34	2:28,08	2:27,34	2:48,00
33	баттерфляй 200 м	мин,с	2:35,69	2:59,14	2:44,24	3:10,98	2:55,24	3:23,77	3:15,87	3:41,52	3:55,54	4:19,96	4:11,93	4:56,58				
34	комплексное 100 м	мин,с	1:10,25	1:26,50	1:14,00	1:30,00	1:18,00	1:34,50	1:26,50	1:44,00	1:36,50	1:47,50	1:48,00	2:00,00				
35	комплексное 200 м	мин,с	2:30,68	2:49,25	2:40,87	2:59,97	2:52,24	3:13,05	3:12,50	3:36,41	3:39,82	4:05,65	4:11,44	4:40,17				
36	комплексное 400 м	мин,с	5:30,57	6:04,27	5:50,12	6:31,03	6:26,55	7:03,59	7:16,30	7:55,49	8:14,07	8:58,68	9:24,57	10:15,40				

#### Бассейн 50м

37	вольный стиль 50 м	мин,с	27,66	31,59	28,94	33,37	30,56	35,12	33,58	38,62	36,97	42,74	43,59	47,99	55,10	59,72	1:06,61	1:11,42
38	вольный стиль 100 м	мин,с	1:01,21	1:09,65	1:04,68	1:13,18	1:08,75	1:17,88	1:17,77	1:27,21	1:28,02	1:38,92	1:41,29	1:52,40	2:01,00	2:12,40	2:21,00	2:31,40
39	вольный стиль 200 м	мин,с	2:14,06	2:28,84	2:22,10	2:37,41	2:33,95	2:47,80	2:54,00	3:08,45	3:16,99	3:32,61	3:45,48	4:02,61	4:25,00	4:42,48	5:05,49	5:25,48
40	вольный стиль 400 м	мин,с	4:46,70	5:23,19	5:02,38	5:42,31	5:31,07	6:05,98	6:12,42	6:50,20	7:03,59	7:47,02	7:59,59	8:43,02	8:55,00	10:05,00	9:51,00	11:16,00
41	вольный стиль 800 м	мин,с	10:15,53	11:24,10	10:58,87	12:09,18	11:51,43	13:20,90	13:47,93	15:04,63	15:16,79	17:14,38						
42	вольный стиль 1500 м	мин,с	19:35,98	22:30,04	20:58,30	24:05,30	22:38,82	26:00,55	25:36,47	29:24,00	29:12,55	33:30,96						
43	на спине 50 м	мин,с	33,44	36,60	35,91	39,05	38,38	41,47	42,36	45,99	47,05	50,94	53,31	57,97	1:05,63	1:08,97	1:18,02	1:20,78
44	на спине 100 м	мин,с	1:12,66	1:15,70	1:18,51	1:21,70	1:23,65	1:27,04	1:32,73	1:36,00	1:47,66	1:50,89	2:01,90	2:05,25	2:24,90	2:28,25	2:44,00	2:48,00
45	на спине 200 м	мин,с	2:44,23	2:48,66	2:53,74	2:58,18	3:05,10	3:11,06	3:26,67	3:34,78	3:55,50	4:03,04	4:26,29	4:38,47				
46	брасс 50 м	мин,с	34,24	42,24	35,88	42,95	38,04	46,66	42,01	51,73	47,09	58,04	53,54	1:04,96	1:04,15	1:15,17	1:15,51	1:27,10
47	брасс 100 м	мин,с	1:15,04	1:32,30	1:19,45	1:38,02	1:24,72	1:44,38	1:35,25	1:57,17	1:47,54	2:12,42	2:00,78	2:41,73	2:19,78	2:59,00	2:39,00	3:20,00
48	брасс 200 м	мин,с	2:54,76	3:12,49	3:05,10	3:23,91	3:18,51	3:38,54	3:42,73	4:05,06	4:11,89	4:36,47	4:47,67	5:16,28				

49	баттерфляй 50 м	мин,с	30,52	35,65	32,67	37,98	34,57	40,86	38,13	44,41	42,50	49,56	47,99	56,62	1:00,44	1:09,65	1:12,92	1:22,39
50	баттерфляй 100 м	мин,с	1:08,68	1:18,94	1:13,39	1:23,85	1:17,80	1:29,44	1:27,76	1:41,11	1:39,59	1:54,72	1:53,20	2:09,50	2:12,00	2:30,50	2:32,00	2:51,00
51	баттерфляй 200 м	мин,с	2:42,80	3:04,04	2:53,34	3:15,13	3:05,17	3:28,77	3:27,11	3:54,13	3:55,545	4:24,09	4:28,59	5:00,55				
52	комплексное 200 м	мин,с	2:33,03	2:53,22	2:42,35	3:03,85	2:54,07	3:16,88	3:14,99	3:40,68	3:40,69	4:09,13	4:11,44	4:43,56				
53	комплексное 400 м	мин,с	5:44,71	6:23,97	6:04,89	6:46,99	6:30,20	7:16,01	7:18,42	8:08,39	8:15,37	9:11,77	9:24,67	10:28,83				
Условия		<p>1. Норма МС выполняется при выполнении произвольной программы МС (в квалификации и/или финале) на спортивных соревнованиях не ниже статуса первенства федерального округа, двух и более федеральных округов, Спартакиады одного или двух и более федеральных округов.</p> <p>2. Норма КМС выполняется на спортивных соревнованиях не ниже статуса других официальных спортивных соревнований субъекта Российской Федерации.</p> <p>3. Норма I спортивного разряда выполняется на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже первенств муниципального образования.</p> <p>4. Норма II, III спортивных разрядов и юношеских спортивных разрядов выполняются на официальных спортивных соревнованиях любого статуса.</p> <p>5. Первенство России, первенство федерального округа, первенство субъекта Российской Федерации и первенство муниципального образования проводятся в возрастных группах: юниоры, юниорки (до 23 лет), юниоры, юниорки (до 20 лет), юноши, девушки (до 18 лет).</p> <p>6. Требования не выполняются на спортивных соревнованиях, в которых участники делятся на соревновательные группы (дивизионы).</p>																

### 3.5. ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ КОНТРОЛЯ

Врачебный и педагогический контроль - необходимое условие управления процессом подготовки спортсмена. В соответствии с задачами этапного, текущего и оперативного контроля определён состав средств и методов педагогического и врачебного контроля.

**Текущее медицинское наблюдение** за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи текущего медицинского наблюдения:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;
- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям;
- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение текущих медицинских наблюдений осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В ходе наблюдений независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы; вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного).

Заключение по итогам медицинского наблюдения включает: комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном текущем медицинском наблюдении спортсменов и подготовка соответствующей документации.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

**Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов** проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель этапного медицинского обследования - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей спортсмена составляется программа этапного

медицинского обследования, согласно которой оно проводится не реже 4-х раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годовичного цикла.

В процессе этапного медицинского обследования производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсменов после завершения определенного этапа подготовки.

Регистрируются: общая физическая работоспособность; функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья спортсмена и рекомендаций тренера и врача команды определяет порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития спортсмена.

К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений, относятся:

- системы, ответственные за сохранение гомеостаза; сердечно-сосудистая система, дыхательная система; центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат, при выполнении циклической работы большой и субмаксимальной мощности;

- сердечно-сосудистая система, дыхательная система; эндокринная система; центральная нервная система, при выполнении циклической работы умеренной мощности;

- центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат; сенсорные системы, при выполнении ациклических упражнений различных видов.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом

развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.

При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

**Врачебно-педагогический контроль** за лицами, занимающимися спортом, заключается в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена.

В процессе врачебно-педагогического контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

Врачебно педагогический контроль проводятся:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения врачебно-педагогического контроля является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных

планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи врачебно-педагогического контроля:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;

- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;

- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм физкультурника или спортсмена;

- оценка организации и методики проведения тренировок;

- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;

- предупреждение спортивного травматизма;

- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;

- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

Врачебно-педагогический контроль проводится на тренировочных занятиях, на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером.

Врачебно-педагогический контроль осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Анализ

результатов контроля, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и областных ВФД.

Врачебно-педагогический контроль проводится в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого физкультурника или спортсмена;

4-й этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий). Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки (занятия).

Врачебное заключение обсуждается с тренерами, а также с самим спортсменом. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера обо всех изменениях,

произошедших в состоянии спортсмена.

На основании результатов тренер со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы тренировочного процесса.

**Углубленное медицинское обследование** спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с

учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам углубленного медицинского обследования оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

Углубленное медицинское обследование спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Углубленное медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку, проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Углубленное медицинское обследование проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

Программа УМО составляется в зависимости от этапов подготовки спортсменов.

1-й этап: в соответствии с Положением об организации медицинского обследования лиц, занимающихся спортом.

1. Целью медицинского осмотра (обследования) для допуска к

занятиям и к участию в спортивных соревнованиях является определение состояния здоровья, оценка уровня его физического развития и функциональных возможностей с целью его допуска к занятиям спортом.

2. Задачи медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям спортом:

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня общей тренированности;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

3. Обследование лиц, занимающихся видами спорта, проводится на основании программы, виды и объем медицинских исследований определяются с учетом: пола; возраста; сбора анамнеза жизни и спортивного анамнеза; уровня физического развития; уровня полового созревания (для детей и юношей); осмотров врачей-специалистов: травматолога-ортопеда, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога и других врачей-специалистов в соответствии с медицинскими показаниями; исследований электрофизиологических показателей (ЭКГ, в том числе с нагрузочными пробами); ЭХО-кардиографических исследований, в том числе с нагрузкой; рентгенографических исследований органов грудной клетки; клинических анализов крови и мочи; осмотра специалистов по лечебной физкультуре и по

спортивной медицине.

По результатам медицинского осмотра (обследования) специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине составляется медицинское заключение, где функциональное состояние оценивается как недостаточное, удовлетворительное, вполне удовлетворительное или хорошее.

На основании медицинского заключения специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине определяется принадлежность к функциональной группе:

1 группа - возможны занятия спортом без ограничений и участие в соревнованиях,

2 группа - возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях,

3 группа - возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок,

4 группа - возможны занятия лечебной физической культурой.

По результатам медицинского осмотра (обследования) даются рекомендации о необходимости дополнительного обследования. Лица, отнесенные к 3 и 4 группам, подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

Результаты медицинского осмотра (обследования) заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

2-й этап: На данном этапе определяются:

- возрастная группа с учетом возрастной морфологии и физиологии: средний школьный период 11 - 14 лет; старший школьный период 14 - 18 лет; юношеский возраст 12 - 15 лет; юниорский возраст 18 - 21 год;

- соответствие возрастных сроков допуска к занятиям определенным

видом спорта;

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);

- уровень физического развития, учитывающий характеристики, отражающие процессы роста, формирования и зрелости тех или иных систем организма;

- уровень полового созревания, учитывающий биологический возраст и оценивающийся по степени развития вторичных половых признаков.

3-й этап: На этом этапе определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);

- уровень полового созревания;

- особенности физического развития к моменту обследования;

- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;

- уровень функционального состояния организма;

- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;

- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

4-й и 5-й этапы: На данных этапах определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

- определение факторов риска возникновения патологических

состояний (в том числе угроза жизни);

- степень развития вторичных половых признаков;
- особенности физического развития к моменту обследования;
- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;
- уровень функционального состояния организма;
- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;
- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

Данные обследований заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

### 3.6. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

#### 3.6.1. Этап начальной подготовки

##### *Лыжные гонки*

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

*Специальная физическая подготовка.* Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и

лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

*Техническая подготовка.* Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода. 4. Контрольные упражнения и соревнования. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

### ***Настольный теннис***

Обучение детей рекомендуется начинать с теннисным мячом, последовательно усложняя их упражнениями, близкими к теннисным ударам. Затем следует постепенно переходить к занятиям с ракеткой и мячом. Широкое распространение получили методы обучения с поролоновыми мячами и легкими ракетками. Работая с мячом, юный теннисист приобретает опыт в зрительном восприятии мяча, осваивается с различной скоростью его полёта и отскока от земли, учится ловить его в различных точках с отскока и с лёта, развивает правильную координацию движений, согласованных с полётом мяча. Упражнения с мячом применяют для правой и левой руки для

лучшего гармоничного развития ребенка и координации движений. Традиционно, обучение технике выполнения приёма осуществляется в несколько этапов.

**Первый этап** – ознакомление с разучиваемым приёмом. С самого начала важно акцентировать внимание на хватке ракетки, объяснить правильное положение кисти на ручке ракетки, положение продольной оси ракетки и струнной поверхности относительно земли в основной фазе - фазе взаимодействия ракетки с мячом. Затем используют показ и объяснение.

**Второй этап** – изучение приёма в упрощённых условиях. На этом этапе дети должны получить не только общее, но и детальное представление об изучаемом приёме. Прежде всего овладеть:

- начальной (подготовительной для данного действия) позой;
- конечной позой;
- приёмами самоконтроля при переходе из одной позы к другой;
- переходом от начальной позы к позе окончания фазы;
- переходом от одной позы к другой под визуальным контролем;
- выполнением движения медленно, контролируя его.

Далее, занимающихся подводят к выполнению движения в целом. Игрок имитирует движения удара, стараясь овладеть правильным ритмом (под команду тренера). Обучение на этом этапе во многом зависит от подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приёму и соответствовать физическим возможностям занимающихся.

**Третий этап** – изучение приёма в усложнённых условиях. Многократное повторение, обеспечивает становление и закрепление знаний и умений. Повторение предполагает изменения условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого умения: выполнение ударов в разных по высоте точках, с разным вращением, направлением, силой и

траекторией полёта мяча. На этом этапе осваивают чередование различных ударов, тактические комбинации. В занятия вносят элемент соревнований.

**Четвёртый этап** – закрепление приёма в игре. На этом этапе занимающиеся выполняют специальные задания в тренировочной игре, тесно связанные с задачами, решаемыми в занятии по технической подготовке. В дальнейшем используют задания - установки в контрольных играх со счётом.

### ***Плавание***

Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

**1-й год.** Год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине. Занятия плаванием состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются задачи тренировочного занятия, осуществляется организация юных спортсменов и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части тренировочного занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Заключительная часть занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части занятия улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает тренировку подведение итогов.

Обучение желательно проводить в мелком бассейне. Если в бассейне нет «лягушатника» и обучение начинается на глубокой воде, то темп освоения упражнений значительно снижается, особенно для детей 7-8 лет.

К концу первого полугодия занимающиеся должны проплыть 25 м кролем на груди и на спине со старта с оценкой техники. Во втором полугодии изучается способ дельфин. В этот период тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывается кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания дельфином и совершенствованию в ней. Последние недели отводятся для изучения техники плавания способом брасс и совершенствованию в ней. Занятия планируются так, что 60-70% от общего объема нагрузки выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и дельфином. Оставшиеся 30-40% времени посвящаются изучению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней.

Занятия на 2-м и 3-м году в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с

дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», отрытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

### **3.6.2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

#### ***Лыжные гонки***

Основной задачей технической подготовки на 1-2 годах освоения Программы является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами. С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

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

Основной задачей технической подготовки на 3 и последующих годах освоения Программы является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами. Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, 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.

### ***Настольный теннис***

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

Применяются те же средства, игры и эстафеты, что и в подготовительной группе, но при этом увеличиваются объем и интенсивность занятий и шире используются специальные упражнения.

#### **Основы техники и тактики игры**

Совершенствование изученных приемов игры.

Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча.

Сочетание сложных подач (атакующими и защитными ударами). Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой».

Парные игры с применением изученных атакующих ударов.

Защита «свечкой» С верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону.

Подачи: «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении, чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.

Отражение сложных подач: «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин». Удары: слева против «подставок» и контрударов с различными вращениями мяча, справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением, сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

Игры (на счет - двумя мячами) «подставкой» против «подставки» только ударами «накат» слева против защиты «подрезками» по углам, то же справа легкими «накатами», слева и справа неигровой рукой, в «крутиловку» втроем в одну и другую сторону.

Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками.

Особенности парных игр и тактика смешанных игр.

Совершенствование тактики игры в разных зонах.

Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1, 2, 3 мин, имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 мин, имитация перемещений

в 3-метровой зоне у стола по схеме “треугольник” на количество повторений за 30 с, имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 с, за 1 мин, имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 с., прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений за 30 с, за 1 мин, имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме “восьмерка”, игра на двух столах на счет, имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 1, 2, 3 мин.

### ***Плавание***

**1-й и 2-й годы.** Тренировочные занятия составляют три макроцикла: осенне-зимний, зимне-весенний и весенне-летний.

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

Во втором (зимне-весеннем) макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие - примерно 2000 м (широко используются элементы синхронного и прикладного плавания, игры с мячом и развлечения в воде, учебные прыжки в воду). Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и

экономичности движений, воспитания базовой выносливости. На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты. Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика. Юные пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для утренней зарядки, разминки на суше; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.

**3-й и последующие годы.** Год разбивается на два-три макроцикла. В связи с тем, что в современной системе соревнований в одну возрастную группу объединяются мальчики и девочки различного возраста, продолжительность макроциклов различается.

Суммарный объем плавания за неделю составляет примерно 6800 м. Основные задачи: повышение уровня разносторонней физической подготовленности на суше; дальнейшее освоение техники плавания, стартов и поворотов.

### **3.6.3. Этап совершенствования спортивного мастерства**

#### ***Лыжные гонки***

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

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

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

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

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

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

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

## ***Настольный теннис***

### **Основы техники и тактики игры**

Совершенствование техники и тактики игры по всему пройденному материалу.

Повышение точности ударов и контрударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча.

Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами. Углубленное изучение тактических комбинаций.

Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами «топ-спин».

Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами.

Тренировка различных финтов кистью рук.

Совершенствование ударов по «свече», «подрезкой» против «подставок» и «подрезок».

Сложные передвижения на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов.

Удары слева в броске по укороченному мячу.

Отражение ударов «топ-спин», «подставкой» и «подрезкой» и ударов справа и слева.

Парные игры с различными партнерами и противниками.

Игры двумя мячами «накатами» слева и справа и в «крутиловку» втроем.

### **Общефизические упражнения**

*Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног:* вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях.

Из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых ног до прямого угла ног по отношению к туловищу.

Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине. Подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лёжа на спине. Медленный бег на время. Бег на короткие дистанции на время- 20 м, 30 м, челночный бег 5х 15 м. Прыжки с места толчком обеих ног. Прыжки через скамейку. Прыжки боком вправо-влево.

Прыжки «Кенгуру» с подтягиванием колен к груди. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки в приседе вперед, назад, вправо, влево. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни. Подвижные игры с мячом и без мяча.

*Для развития силы мышц ног и туловища:*

Бег на короткие дистанции - от 15 до 30 м; Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях; Многоскоки; Прыжки в приседе вперед, назад, вправо, влево. Приставные шаги и выпады. Бег скрестным шагом в различных направлениях. Прыжки через гимнастическую скамейку. Имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад. Приседания. Выпрыгивания из приседа. Выпрыгивания с подтягиванием колен к груди. Повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание). Поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине.

*Для развития мышц рук и верхней части туловища:*

Упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях; Метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель; Имитация ударов по ракетке, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами;

Упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов.

### **Технико-тактическая подготовка**

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.

Упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стенку с ловлей мяча правой (левой) руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой. Различные виды жонглирования мячом, подвешенный «на удочке» подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно. Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой, левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и её игровой поверхностью. Упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары. Удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером; Сочетание ударов справа и слева ракеткой по мячам у тренировочной стенки, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером.

### ***Плавание***

Планирование годичной тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства и максимальной реализации индивидуальных возможностей существенно отличается от планирования подготовки на

предыдущих этапах. С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки. Необходимо регулярно оценивать и сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейшим спортсменом.

*Прогнозирование целевого спортивного результата.* Для этого темпы роста спортивного мастерства сопоставляются с модельными показателями, рассчитанными на основе анализа спортивных биографий сильнейших пловцов, учитываются динамика тренировочных нагрузок на предыдущих этапах тренировки и те сдвиги, которые могут быть реально обеспечены в текущем году.

*Определение параметров соревновательной деятельности* (показатели технико-тактического мастерства спортсмена), необходимых для достижения планируемого спортивного результата, а также соответствующие им характеристик специальной физической подготовленности.

Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о *количестве годичных макроциклов и их продолжительности*. Составляются графики динамики спортивного результата и показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т.п.).

*Разработка системы мезоциклов*, определение частных задач и последовательности их решения. Для этого необходимо тщательно проанализировать динамику нагрузок, спортивных результатов и показателей подготовленности в предыдущих годичных макроциклах. После чего разрабатывается примерная схема распределения объемов нагрузки

различной направленности, применения средств восстановления и стимуляции работоспособности. Именно от решения этой задачи и будет зависеть соответствие фактической динамики состояния спортсмена планируемому.

С ростом спортивного мастерства все более важным становится индивидуализация параметров соревновательной деятельности, определение оптимальных для отдельного пловца значений технико-тактических параметров прохождения соревновательной дистанции. В настоящее время к числу важнейших параметров относят:

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

дистанции.

### 3.7. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную. Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом

высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

Компонентами психологической подготовки являются: психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой; свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях.

К числу процессов и качеств, способствующих овладению техникой и управлению двигательными действиями, относятся, в частности, тонко развитые мышечные ощущения и восприятия, позволяющие осуществлять контроль над различными параметрами движения; «чувства» времени, ритма, темпа, расстояния; способность ориентироваться в пространстве; высокоразвитые качества внимания (концентрация, переключение, распределение); совершенная идеомоторика; оперативная память; быстрота и точность простых и сложных реакций (реакции выбора, переключения, предугадывания, реакции на движущийся объект и др.). Овладению тактикой способствуют развитые специфические мыслительные качества: способность к мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников и принятию адекватного обстановке решения; гибкость мышления и др.

Специфика легкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- *вербальные* (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- *комплексные* - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. **Сопряженные** методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

**Специальными** методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах начальной подготовки и тренировочном важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

На этапах совершенствования спортивного мастерства основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять

все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных легкоатлетов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

*Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.* В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система ауто воздействий.

*Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса.*

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к само регуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На этапе совершенствования спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, само регуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и само регуляции, повышается уровень психологической специальной готовности

спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к само регуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

### 3.8. ПЛАНЫ ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер, врач, врач-клинический фармаколог, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач-диетолог, врач-рефлексотерапевт, медицинский психолог, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета организации, врачебно-физкультурного диспансера, центра лечебной физкультуры и спортивной медицины, отделения реабилитации медицинской организации.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом

определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачами-специалистами (учитывается характер патологии): специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине, врачом по функциональной диагностике, врачом-физиотерапевтом (по медицинским показаниям), мануальным терапевтом (по медицинским показаниям), рефлексотерапевтом (по медицинским показаниям), психотерапевтом (по медицинским показаниям), врачом-профпатологом (по медицинским показаниям), травматологом-ортопедом (по медицинским показаниям) и тренером спортсмена. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

### 3.9. ПЛАНЫ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

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).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-

контроля;

- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;

- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускается нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, 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, 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 образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области

физической культуры и спорта, разделов 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.

### 3.10. ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для групп совершенствования спортивного мастерства, проводится с целью получения спортсменами категории судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Спортсмены этапов совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений, занимающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения категории судьи по спорту.

#### **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта плавание;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных мероприятиях (в том числе на тренировочных сборах) и соревнованиях.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Данный раздел Программы включает в себя:

- конкретизацию критериев подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;
- требования к реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки спортсменов, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

#### 4.1. КРИТЕРИИ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

Условием эффективной подготовки спортсменов является система педагогического контроля уровня физической, спортивно-технической, тактической и теоретической подготовленности спортсмена, позволяющая корректировать содержание тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировки. В управлении подготовкой юных спортсменов эффективной является система контрольных нормативов, которых должен достигнуть спортсмен на соответствующем году подготовки.

Определение на каждом из этапов уровня физической, технической и функциональной подготовленности, сопоставление его с нормативными требованиями позволяет индивидуализировать ход подготовки, выявить слабые звенья и своевременно устранить недостатки в методике тренировки. В таблице 20 указано влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями.

Таблица 20

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния
<i><b>Лыжные гонки</b></i>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3

Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1
<b><i>Настольный теннис</i></b>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1
<b><i>Плавание</i></b>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения, используемые в таблице:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Важное значение имеет подбор контрольных упражнений, позволяющих объективно оценить состояние спортсмена, выявить динамику его подготовленности. Комплекс тестов должен удовлетворять метрологическим требованиям: надежность, информативность, эквивалентность. Упражнения, используемые для контроля состояния спортсменов, должны быть доступны для лиц, осваивающих Программу на этапах спортивной подготовки и занимать минимум времени для выполнения.

#### 4.2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Результатом реализации Программы является:

**на этапе начальной подготовки:**

- углубленная физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями;

**на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- социальная адаптация и интеграция;
- положительная динамика двигательных способностей;
- участие в спортивных соревнованиях;
- положительная тенденция социализации спортсмена;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями;
- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация;

**на этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

- углубленная физическая реабилитация.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

#### 4.3. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

*Цель контроля* – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля - на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Различают четыре основные формы контроля — годичный, этапный, текущий и оперативный.

Годичный контроль подразумевает проверку выполнения запланированной на год программы подготовки. Оцениваются следующие показатели: уровень реализации основной и промежуточной цели подготовки спортсменов. Здесь рассматриваются спортивные результаты на основных и подготовительных соревнованиях; степень реализации нормативов физической, технической, функциональной и других видов подготовленности, выполнение которых должно было бы обеспечить запланированный результат; выполнение плана тренировочных и соревновательных нагрузок (в целом за год и по периодам).

Важной составной частью годичного контроля является анализ результатов углубленного медицинского обследования (УМО) спортсменов, которое проводится два раза в год.

Поэтапный контроль предполагает регулярную регистрацию целого ряда показателей в начале и в конце какого-то этапа годичного цикла.

Длительность этапа может колебаться от 2—5 микроциклов (20—40 дней) до года, количество этапов в году зависит от вида спорта, квалификации спортсменов, задач, которые решаются в процессе тренировки, и т.д. Этот вид контроля включает анализ спортивных результатов и его составляющих элементов соревновательной деятельности, анализ данных о тренировочных и соревновательных нагрузках, которые обычно представляются в виде соответствующих матриц, по результатам которых и осуществляется оценка эффективности различных тренировочных программ, оценку уровня общей и специальной физической подготовленности по данным тестирования физических способностей, в этом случае используются как сквозные, так и несквозные тесты. Они подбираются таким образом, чтобы оценить, насколько успешно решены основные задачи: конкретного этапа подготовки, функционального состояния спортсменов по результатам контрольных упражнений функциональных проб с использованием физиологических и биохимических методов контроля; анализа техники движений; психического состояния спортсменов; определения биологической зрелости путем соматоскопии.

Текущий контроль позволяет оценить повседневные изменения в состоянии спортсмена, его подготовленности, определить параметры нагрузки в микроциклах, длительность которых в разных видах спорта колеблется от 5 до 14 дней. Информация, полученная в ходе текущего контроля, служит основой для планирования ближайших тренировочных занятий, или, иначе говоря, отставленного тренировочного эффекта. Это особенно важно на этапах непосредственной подготовки к главным соревнованиям, при проведении интенсивных (ударных) и объемных тренировок.

Наиболее информативными тестами для оценки текущего состояния спортсмена считаются те, результаты в которых в наибольшей степени изменяются после выполнения тренировочных заданий. Например, после

нагрузок скоростно-силового характера (прыжков, упражнений с отягощениями) увеличивается твердость расслабленных мышц. Тесты и методика при осуществлении текущего контроля могут быть различными и зависят от периода и этапа подготовки. Целесообразно при этом использовать тесты, не требующие громоздкого сопряжения и сложных измерительных процедур. При организации текущего контроля желательно показатели текущего состояния сопоставлять с характеристиками выполняемой нагрузки. Все это позволяет тренеру вносить своевременные коррекции в тренировки в микроциклах.

Оперативный контроль предназначен для срочной оценки функционального состояния спортсмена, его поведения, техники движений после выполнения упражнения, серии упражнений, тренировочного занятия. Он служит основой для планирования срочного тренировочного проекта, т.е. тренировки в пределах одного занятия. Оперативная оценка состояния спортсмена имеет важное значение при определении длительности разминки, продолжительности упражнения, интенсивности его выполнения, числа повторений, интервалов и характера отдыха, при этом рациональной последовательности выполнения тренировочных движений в занятии и т.д. При проведении оперативных обследований необходимо пользоваться тестами, которые отличаются большой чувствительностью к выполняемой нагрузке. Предпочтительнее всего здесь биологические, физиологические и другие показатели, отражающие уровень функционирования ведущих для данного упражнения систем организма.

Программа определяет следующие основные требования к контролю подготовки и спортивной подготовленности в легкой атлетике:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей

информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами спортивной подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех ее этапах. Перечень этапных нормативов общей физической подготовленности спортсменов определяется администрацией организации, осуществляющей спортивную подготовку, в зависимости от особенностей подготовки в данном виде спорта.

Дополнительные нормативы (в том числе – по годам подготовки) могут использоваться по усмотрению администрации организации, которая осуществляет спортивную подготовку, исходя из особенностей подготовки в данном виде спорта.

4. Контроль подготовки на этапах годового цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся. Значимость текущего и оперативного

контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах спортивной подготовки.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения организации, где спортсмены проходят спортивную подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

Контроль проводится в сентябре-октябре в конце тренировочного года.

#### 4.4. КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Нормативы по видам спортивной подготовки для зачисления на этапы представлены в таблицах 21-23. При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

*Таблица 21*

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
<b><i>Лыжные гонки</i></b>		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,3 с)	Бег на 30 м (не более 7,1 с)
	Бег 60 м (не более 12,1 с)	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)
<b><i>Настольный теннис</i></b>		
Выносливость	Жим гантелей из положения лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)	
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)	
Скоростно-силовые	Маховые движения рук в положении лежа на спине	

способности	(не менее 1 мин)	
	Бег 200 м (без учета времени)	
	Многоскок 5 прыжков (не менее 3,5 м)	
<b>Плавание</b>		
Выносливость	Бег 600 м (без учета времени)	Бег 400 м (без учета времени)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 11,9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 13,1 с)
Силовая выносливость	Жим гантелей из положения лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)	Жим гантелей из положения лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 1 мин)	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 1 мин)
Скоростно-силовые способности	Многоскок 5 прыжков (не менее 3,8 м)	Многоскок 5 прыжков (не менее 3,5 м)

*Таблица 22*

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной  
специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
<b>Лыжные гонки</b>		
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 15,5 с)	Бег 60 м (не более 11,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 25 с)	Бег 800 м (не более 4 мин 15 с)
	Лыжи классический стиль 5 км (не более 24:41)	Лыжи классический стиль 2,5 км (не более 16:45)
	Лыжи классический стиль 10 км (не более 51:54)	Лыжи классический стиль 5 км (не более 28:42)
	Лыжи свободный стиль 5 км (не более 24:39)	Лыжи свободный стиль 2,5 км (не более 16:10)
	Лыжи свободный стиль 10 км (не более 49:40)	Лыжи свободный стиль 5 км (не более 27:30)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
<b>Настольный теннис</b>		
Сила	Кистевая динамометрия	Кистевая динамометрия

	максимальная (не менее 18 кг)	максимальная (не менее 15 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 4,80 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 4,00 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 25 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 15 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
<b>Плавание</b>		
Выносливость, координация	Плавание 1000 м (без учета времени)	Плавание 1000 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей из положения лежа на спине весом 1кг (не менее 15 раз)	Жим гантелей из положения лежа на спине весом 1кг (не менее 10 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 4,0 м)	Многоскок 5 прыжков (не менее 3,7 м)
	Сгибание и разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 35 кг)	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 15 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

*Таблица 23*

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
<b>Лыжные гонки</b>		
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 14,3 с)	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 45 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 45 с)

	Кросс 3 км (не более 13 мин)	Кросс 2 км (не более 10 мин)
	Лыжи классический стиль 5 км (не более 17:40)	Лыжи классический стиль 2,5 км (не более 11:30)
	Лыжи классический стиль 10 км (не более 37:15)	Лыжи классический стиль 5 км (не более 20:45)
	Лыжи свободный стиль 5 км (не более 16:55)	Лыжи свободный стиль 2,5 км (не более 10:55)
	Лыжи свободный стиль 10 км (не более 34:45)	Лыжи свободный стиль 5 км (не более 19:30)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
<b><i>Настольный теннис</i></b>		
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 25 кг)	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 18 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 5,50 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 4,80 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 28 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 20 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
<b><i>Плавание</i></b>		
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Выносливость	Плавание избранным способом (выполнение норматива кандидата в мастера спорта)	Плавание избранным способом (выполнение норматива кандидата в мастера спорта)
Силовая выносливость	Жим гантелей из положения лежа на спине весом 1кг (не менее 18 раз)	Жим гантелей из положения лежа на спине весом 1кг (не менее 15 раз)
	Сгибание и разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 12 раз)

Скоростно-силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 50 кг)	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 25 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

На основании представленных выше данных в таблицах 24-29 представлены комплексы контрольных испытаний по годам и этапам подготовки.

Прием на освоение Программы осуществляется в группу начальной подготовки первого года подготовки. При успешном выполнении требований таблиц 24-29 и предоставлении документов, подтверждающих занятия спортом лиц с интеллектуальными нарушениями, возможно зачисление в соответствующую уровню группу подготовки.

При большом количестве заявлений от поступающих Учреждение вправе организовать конкурсный отбор и введение шкалы оценок для представленных в таблицах 24-29 нормативов.

Особенности поступления на освоение Программы утверждаются локальным актом Учреждения.

Ежегодно среди лиц, зачисленных на освоение Программы, проводится аттестация в соответствии с испытаниями указанными в таблицах 24-29, на основании которого принимается одно из следующих решений:

- при успешном выполнении нормативов соответствующих группе подготовки – перевод в следующую группу подготовки;
- при успешном выполнении нормативов одной из следующих групп, а также на основании результатов соревнований – перевод в соответствующую уровню группу подготовки;
- при невыполнении нормативов соответствующей группы – повторное освоение Программы в данной группе подготовки;

- при повторном невыполнении нормативов в группе подготовки – возможен перевод на освоение программы подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

Особенности организации итоговой и промежуточной аттестации, сдачи контрольных испытаний утверждаются локальным актом Учреждения.

Таблица 24

Комплекс контрольных испытаний по годам и этапам подготовки по виду спорта  
спорт лиц с интеллектуальными нарушениями – лыжные гонки  
(юноши, мужчины)

Контрольные упражнения	Группы и этапы подготовки							
	зачис. в НП-1	перев. в НП-2,...	перев. в Т-1	перев. в Т-2	перев. в Т-3	перев. в Т-4,...	перев. в ССМ-1	перев. в ССМ- 2,...
Бег 30 м, с	6,3	6,1						
Бег 60 м, с	12,1	11,5						
Бег 100 м, с	-	-	15,5	15,2	14,9	14,6	14,3	14,0
Прыжок в длину с места, см	120	140	160	170	180	180	190	200
Бег 1000 м, мин:с			4:25	4:15	4:05	3:55	3:45	3:35
Кросс 3 км, мин:с							13:00	12:30
Лыжи классический стиль 5 км, мин:с			24:41	22:40	20:40	18:40	17:40	16:40
Лыжи классический стиль 10 км, мин:с			51:54	48:30	44:30	40:00	37:15	36:00
Лыжи свободный стиль 5 км, мин:с			24:39	22:00	20:00	18:00	16:55	16:00
Лыжи свободный стиль 10 км, мин:с			49:40	46:30	42:30	38:00	34:45	33:00
Оценка техники выполнения: - элементов классического хода, - элементов конькового хода, - спусков, - подъемов			Оценка техники выполнения не ниже «удовлетворительно»					

Комплекс контрольных испытаний по годам и этапам подготовки по виду спорта  
спорт лиц с интеллектуальными нарушениями – лыжные гонки  
(девушки, женщины)

Контрольные упражнения	Группы и этапы подготовки							
	зачис. в НП-1	перев. в НП-2,...	перев. в Т-1	перев. в Т-2	перев. в Т-3	перев. в Т-4,...	перев. в ССМ-1	перев. в ССМ- 2,...
Бег 30 м, с	7,1	6,8						
Бег 60 м, с			11,8	11,6	11,4	11,2		
Прыжок в длину с места, см	100	110	120	140	150	160	170	180
Бег 800 м, мин:с			4:15	4:05	3:55	3:50	3:45	3:30
Кросс 2 км, мин:с							10:00	9:45
Лыжи классический стиль 2,5 км, мин:с			16:45	15:00	14:00	13:00	11:30	11:00
Лыжи классический стиль 5 км, мин:с			28:42	26:40	24:40	22:40	20:45	19:00
Лыжи свободный стиль 2,5 км, мин:с			16:10	15:00	14:00	13:00	10:55	10:00
Лыжи свободный стиль 5 км, мин:с			27:30	26:00	24:00	20:00	19:30	18:00
Оценка техники выполнения: - элементов классического хода, - элементов конькового хода, - спусков, - подъемов			Оценка техники выполнения не ниже «удовлетворительно»					

Таблица 26

Комплекс контрольных испытаний по годам и этапам подготовки по виду спорта  
спорт лиц с интеллектуальными нарушениями – настольный теннис  
(юноши, мужчины)

Контрольные упражнения	Группы и этапы подготовки							
	зачис. в НП-1	перев. в НП-2,...	перев. в Т-1	перев. в Т-2	перев. в Т-3	перев. в Т-4,...	перев. в ССМ-1	перев. в ССМ- 2,...
Жим гантелей из положения лежа на спине весом 1 кг, раз	12	14						
Кистевая динамометрия максимальная, кг			18	20	22	24	25	26
Бросок набивного мяча весом й кг двумя руками из-за головы из положения сидя, м			4,8	5,0	5,2	5,4	5,5	5,6
Подъем туловища лежа на спине, раз			25	26	26	27	28	28
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	4	8	12	14	15	16	18	20
Маховые движения рук в положении лежа на спине, мин	1	1,5						
Бег 200 м	б/уч	б/уч						
Многоскок 5 прыжков, м	3,5	3,8						

Комплекс контрольных испытаний по годам и этапам подготовки по виду спорта  
спорт лиц с интеллектуальными нарушениями – настольный теннис  
(девушки, женщины)

Контрольные упражнения	Группы и этапы подготовки							
	зачис. в НП-1	перев. в НП-2,...	перев. в Т-1	перев. в Т-2	перев. в Т-3	перев. в Т-4,...	перев. в ССМ-1	перев. в ССМ- 2,...
Жим гантелей из положения лежа на спине весом 1 кг, раз	12	14						
Кистевая динамометрия максимальная, кг			15	15	16	16	18	18
Бросок набивного мяча весом й кг двумя руками из-за головы из положения сидя, м			4,0	4,2	4,4	4,6	4,8	5,0
Подъем туловища лежа на спине, раз			15	16	17	18	20	22
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	4	5	7	7	8	8	9	9
Маховые движения рук в положении лежа на спине, мин	1	1,5						
Бег 200 м	б/уч	б/уч						
Многоскок 5 прыжков, м	3,5	3,6						

Таблица 28

Комплекс контрольных испытаний по годам и этапам подготовки по виду спорта  
спорт лиц с интеллектуальными нарушениями – плавание  
(юноши, мужчины)

Контрольные упражнения	Группы и этапы подготовки							
	зачис. в НП-1	перев. в НП-2,...	перев. в Т-1	перев. в Т-2	перев. в Т-3	перев. в Т-4,...	перев. в ССМ-1	перев. в ССМ- 2,...
Бег 600 м, с	б/уч	б/уч						
Плавание 1000 м			б/уч	б/уч	б/уч	б/уч	б/уч	б/уч
Челночный бег 3 x 10 м, с	11,9	11,5						
Жим гантелей из положения лежа на спине весом 1 кг, раз	8	10	15	16	17	18	18	19
Маховые движения рук в положении лежа на спине, мин	1	1,5						
Многоскок 5 прыжков, м	3,8	3,9	4,0	4,7	4,3	4,0		
Прыжок в длину с места, см			160	165	170	180	190	195
Сгибание и разгибание рук от гимнастической скамьи, раз			15	16	17	18	20	22
Жим штанги из положения лежа на спине, кг			35	40	40	45	50	50
Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)							не ниже «удовлетворительно»	

Таблица 29

Комплекс контрольных испытаний по годам и этапам подготовки по виду спорта  
спорт лиц с интеллектуальными нарушениями – плавание  
(девушки, женщины)

Контрольные упражнения	Группы и этапы подготовки							
	зачис. в НП-1	перев. в НП-2,...	перев. в Т-1	перев. в Т-2	перев. в Т-3	перев. в Т-4,...	перев. в ССМ-1	перев. в ССМ- 2,...
Бег 400 м, с	б/уч	б/уч						
Плавание 1000 м			б/уч	б/уч	б/уч	б/уч	б/уч	б/уч
Челночный бег 3 x 10 м, с	13,1	12,5						
Жим гантелей из положения лежа на спине весом 1 кг, раз	8	9	10	11	12	13	15	16
Маховые движения рук в положении лежа на спине, мин	1	1,5						
Многоскок 5 прыжков, м	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0		
Прыжок в длину с места, см			140	145	150	155	160	165
Сгибание и разгибание рук от гимнастической скамьи, раз			10	10	11	11	12	12
Жим штанги из положения лежа на спине, кг			15	15	20	20	25	25
Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)			-	-	-	-	не ниже «удовлетворительно»	

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. *Байгулов Ю.П.* Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. - М.: ФиС, 2000.
2. *Барчукова Г.В.* Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. - М.: РГАФК, 1997.
3. *Бувевская И.П.* Построение и содержание тренировочного процесса учащихся спортивных школ: Сборник научных трудов. - М.: ВНИИФК, 1990.
4. *Булгакова Н.Ж.* Игры у воды, на воде, под водой. – М: Физкультура и спорт, 2000.
5. *Булгакова Н.Ж.* Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
6. *Викулов А.Д.* Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
7. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
8. *Волков Л.В.* Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоровья, 1984.
9. Всероссийский реестр видов спорта.
10. *Годик М.А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
11. *Горбунов Г.Д.* Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
12. *Готовцев П.И., Дубровский В.И.* Спортсменам о восстановлении. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
13. *Грачев Н.П.* Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). - М.: ВНИИФК, 2001.
14. *Губа В., Вольф М., Никитушкин В.* Современные проблемы ранней спортивной ориентации. - М., 1998.

15. *Гужаловский А.А.* Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
16. *Евсеев С.П.* Теория и организация адаптивной физической культуры. т.1. - М., 2002.
17. *Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М.* Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
18. *Зернов В.И., Ярошевич В.Г.* Плавание. Методическое пособие, 1998.
19. *Зотов В.П.* Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990.
20. *Ивочкин В.В.* Построение тренировки юных спортсменов: Сборник научных трудов. - М.: ВНИИФК, 1988.
21. *Козлов А.В.* Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва. - М., 1993.
22. *Курамшин Ю.Ф.* Теория и методика физической культуры. - М: Советский спорт, 2010.
23. *Курамшин Ю.Ф., Буйлин Ю.Ф.* Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
24. *Майфат С.П., Малафеева С.Н.* Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003.
25. *Макаренко Л.П.* Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. - М., 1983.
26. *Макаренко Л.П.* Юный пловец. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
27. *Макаренко Л.П., Абсалямова Т.М.* Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ). - М., 1977.
28. *Матвеев Л.П.* Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
29. *Мельникова В.М.* Психология: Учебник для институтов физической

- культуры.- М.: Физкультура и спорт, 1987.
- 30.Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004.
- 31.*Никитушкин В.Г.* Система подготовки спортивного резерва. - М.: ВНИИФК, 1994.
- 32.*Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора и игровые виды спорта. - М., 1998.
- 33.Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125)
- 34.*Платонов В. Н.* Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
- 35.*Платонов В.Н.* Теория спорта. – К: Виша школа, 1987.
- 36.Сборник нормативных правовых документов в области Паралимпийского спорта. - М.: Советский спорт,2009.
- 37.*Сладкова Н.А.* Типовая программа спортивной подготовки спортсменов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, 2010.
- 38.Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999).
- 39.*Уилмор Дж., Костил Д.Л.* Физиология спорта. -Киев. Олимпийская литература, 2001.
- 40.Федеральный закон РФ от 04.12.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»
- 41.Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и

спорте в Российской Федерации».

42. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2014 № 33).
43. *Филин В.П., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
44. *Филин В. П.* Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
45. *Филин В. П.* Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
46. *Фомин А.А., Филин В.П.* На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). - М.: Физкультура и спорт, 1986.
47. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
48. <http://paralymp.ru/> - Паралимпийский комитет России
49. <http://www.imsaworld.com/> - Международная ассоциация интеллектуального спорта
50. <http://www.paralympic.org/> - Международный Паралимпийский Комитет
51. <http://www.europaralympic.org/> - Европейский Паралимпийский Комитет
52. <http://www.fis-ski.com/> - Международная федерация лыжного спорта
53. <http://www.ittf.com/> - Международная федерация настольного тенниса
54. <http://www.fina.org/> - Международная федерация плавания
55. <http://www.flgr.ru/> - Федерация лыжных гонок России
56. <http://ttfr.ru/> - Федерация настольного тенниса России
57. <http://www.russwimming.ru/> - Всероссийская федерация плавания

## 6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется Учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований, ежегодно утверждается приказом директора и является неотъемлемой частью данной Программы.