УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО СО
«СШОР «Надежда Губернии»
_____ Д.П. Точилкин
«25» 01 2023г.
Пр. от «25» 01 2023 г. № 7

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ»

Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Саратовской области
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «НАДЕЖДА ГУБЕРНИИ»

на 2023-2026г.

Программа принята на заседании
методического совета
Протокол №1 от «20» 01 2023г.

Саратов 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	**ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**	3
1.1.	**Характеристика вида спорта**	3
II.	**ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**	4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной программы спортивной подготовки.	5
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	9
2.5.	Календарный план воспитательной работы	10
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	13
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	18
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	18
III.	**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**	21
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы на каждом этапе спортивной подготовки.	21
3.2.	Оценка результатов освоения Программы.	23
IV.	**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)**	27
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	27
4.2.	Учебно-тематический план по этапам, годам спортивной подготовки	35
V.	**ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**	40
5.1.	Особенности организации учебно-тренировочного процесса	40
VI.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**	43
6.1.	Требования к материально-техническим условиям	43
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	46
VII.	**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**	47
7.1.	Примерные комплексы информационно-образовательных ресурсов	47
7.2.	Перечень информационно-методического обеспечения	48

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденным приказом Министерства спорта России от 28 ноября 2022 года № 1082, зарегистрированного министерством юстиции Российской Федерации от 20 декабря 2022 года № 71674 (далее – ФССП).

Программа регламентирует построение, содержание и организацию учебно-тренировочного процесса по виду спорта – спорт лиц с интеллектуальными нарушениями по спортивной дисциплине «легкая атлетика» на различных этапах многолетней подготовки в ГБУ ДО СО «СШОР «НГ» (далее – Учреждение).

Цель Программы – создание условий для достижения спортсменами максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (в избранной спортивной дисциплине «легкая атлетика») и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности.

Задачами Программы являются:

- организация единой системы подготовки спортсменов высокого класса, кандидатов в сборные команды региона и России;
- обеспечение стабильности высоких результатов спортсменов в международных, всероссийских и региональных соревнованиях;
- максимально возможная самореализация спортсменов с отклонениями здоровья посредством адаптивного спорта, повышение уровня качества жизни и реабилитационного потенциала и, как следствие, - социализация и последующая социальная интеграция.

1.1 Характеристика вида спорта

На современном этапе адаптивный спорт становится одним из важнейших, а в ряде случаев – единственным условием всесторонней реабилитации, адаптации и, в конечном итоге, социализации лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Легкая атлетика - один из древнейших видов спорта.

Соревнования по бегу — один из самых старых видов спорта, по которым были утверждены официальные правила соревнований, и были включены в программу с самых первых паралимпийских игр. Для бегунов важнейшими качествами являются: способность поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливость (для средних и длинных), скоростная выносливость (для длинного спринта), реакция и тактическое мышление.

Настоящая Программа регламентирует вопросы организации учебно-тренировочного процесса по следующим спортивным дисциплинам:

- Бег - на короткие (100, 200, 400 м), средние (800 и 1500 м) дистанции;
- Эстафетный бег (4 х 100 и 4 х 400 м);
- Бег с барьерами (100 м - женщины, 100 м - мужчины, 400 м - мужчины и женщины).

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Программа регламентирует построение системы многолетней спортивной подготовки основанной на оптимальном соотношении организационных форм, методов, объемов учебно-тренировочного процесса в зависимости от возраста и подготовленности обучающихся, в соответствии с этапами (годами) обучения.

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

Программой устанавливаются следующие этапы и периоды подготовки:

1) этап начальной подготовки – без ограничения;

периоды:

- до года подготовки;
- свыше года подготовки

2) тренировочный этап (этап спортивной специализации) – без ограничения;

периоды:

- до трех лет подготовки;
- свыше трех лет подготовки;

3) этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничения;

4) этап высшего спортивного мастерства – без ограничения.

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Периоды спортивной подготовки	Наполняемость (человек)*
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	от 9	До года	8
			Свыше года	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	от 11	До года	5
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 13	Все периоды	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 15	Все периоды	1

***** Максимальный состав в учебно-тренировочных группах на этапах спортивной подготовки определен приказом Министерства спорта РФ № 634 от 03.08.2022г.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Требования к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции						
Количество часов в неделю	6	8	10	14	20	20
Общее количество часов в год	312	416	520	728	1040	1040

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

Учебно-тренировочный процесс ведется в Учреждении в соответствии с годовым планом спортивной подготовки и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с применением дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные и тестовые мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- текущие и этапные обследования, проводимые в рамках научно-методического обеспечения;
- методическая работа, связанная с планированием, ведением первичной учетно-отчетной документации, анализом выполнения планов спортивной подготовки, их корректировкой, подготовкой отчетов и прочего.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (см. Таблицу № 3 Программы).

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)*			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18

2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

*Продолжительность мероприятия в условиях учебно-тренировочного сбора определяется количеством полных календарных суток без учета времени проезда к месту проведения мероприятия и обратно.

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях планируется с учетом требований, приведенных в положениях (регламентах) об официальных спортивных соревнованиях, правилах вида спорта, а также требований к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки и количество соревнований			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции				
Контрольные	4	5	5	5
Отборочные	-	4	5	6
Основные	-	2	3	4

Требованиями к участию в спортивных соревнованиях являются:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» по спортивной дисциплине «легкая атлетика»;

- выполнение требований к результатам реализации программы на соответствующем этапе учебно-тренировочного процесса;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования в соответствии с принятыми планами спортивных соревнований на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и

спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, а также в соответствии с положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

При направлении на соревнования несовершеннолетних обучающихся в Учреждении, их сопровождает лицо, осуществляющее учебно-тренировочный процесс либо специально направленный Учреждением сопровождающий.

Таблица № 5

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

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции						
Общая физическая подготовка (%)	59-63		47-51		38-40	35-39
Специальная физическая подготовка (%)	15-21		21-25		20-26	28-32
Техническая подготовка (%)	13-15		18-25		26-34	26-32
Тактическая подготовка (%)	1-5		0-4		0-3	0-3
Психологическая подготовка (%)	0-2		1-4		1-4	1-4
Теоретическая подготовка (%)	0-2		1-3		1-3	1-3
Спортивные соревнования (%)	-		1-5		4-5	5-6
Интегральная подготовка (%)	2-9		1-4		1-3	1-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2		1-4		1-5	3-7
Для спортивных дисциплин: бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции						
Общая физическая подготовка (%)	59-63		47-51		34-38	25-26
Специальная физическая подготовка (%)	15-21		24-29		26-30	32-38
Техническая подготовка (%)	13-15		18-25		24-32	24-30
Тактическая подготовка (%)	1-5		0-4		0-3	0-3
Психологическая подготовка (%)	0-2		1-4		1-4	1-4
Теоретическая подготовка (%)	0-2		1-3		1-3	1-3

Спортивные соревнования (%)	-	1-5	4-5	5-6
Интегральная подготовка (%)	2-9	1-4	1-3	1-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-4	1-5	3-7

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Основным документом, регламентирующим порядок и качество организации учебно-тренировочного процесса является годовой учебно-тренировочный план распределения нагрузки в зависимости от этапа и года спортивной подготовки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

На основании годового плана учебно-тренировочной работы утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Таблица № 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	**Виды подготовки**	**Этапы и годы подготовки**					
		Этап начальной подготовки		**Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)**		**Этап совершенствования спортивного мастерства**	**Этап высшего спортивного мастерства**
		До года	**Свыше года**	**До трех лет**	**Свыше трех лет**		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	14	20	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		8	6	до1года 5чел.	3	1	1

				2-3 года 4 чел.			
1.	Общая физическая подготовка	184	196	244	342	396	396
2.	Специальная физическая подготовка	60	86	98	152	208	208
3.	Спортивные соревнования	-	-	6	8	36	36
4.	Техническая подготовка	40	74	94	132	264	264
5.	Тактическая подготовка	4	10	16	20	40	40
6.	Теоретическая под готовка	-	4	6	8	12	12
7.	Психологическая подготовка	-	4	6	8	12	12
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	6	8	12	12
9.	Интегральная подготовка	6	8	10	12	14	14
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	6	6	8	10	10
11.	Восстановительные мероприятия	12	24	28	30	36	36
Общее количество часов в год		**312**	**416**	**520**	**728**	**1040**	**1040**

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательное воздействие органически входит в учебно-тренировочную, соревновательную деятельность и жизнь спортивной организации. Комплексное решение задач подготовки морально устойчивого, нравственно подготовленного, высококвалифицированного спортсмена невозможно без планирования и грамотного применения мер воспитательного воздействия.

В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства. Общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых обучающиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в спортивной школе осуществляется в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Таблица № 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	- участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в качестве помощника спортивного судьи или секретаря спортивных соревнований; - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;	В течение года

2.	**Основы здорового образа жизни**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - участие в физкультурно-спортивных мероприятиях Учреждения; -участие в физкультурных, физкультурно-спортивных, культурных мероприятиях муниципального т регионального уровня	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки; - понятие о правильном питании, профилактике переутомления и травм, поддержке физических кондиций, знаниях способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, мастер-классы, с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, парадах, церемониях открытия (закрытия), награждениях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года

4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Участие в семинарах, мастер-классах, показательных выступлениях, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков и мотивация юных спортсменов к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора.	В течение года

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

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Таблица № 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1) Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»;	1-2 раза в год	Занятия проводит тренер-преподаватель. Тренер должен познакомить занимающихся с понятием «Допинг», «Честная игра», «Отрицательное влияние допинга на здоровье спортсмена». При проведении эстафет смоделировать ситуацию искусственного превосходства одной команды над другой и подробно разобрать ее по окончанию эстафет. Провести собрание с родителями по прохождению вместе с детьми курса онлайн-обучения
	2) Веселые старты «Честная игра»;	1-2 раза в год	
	3) Антидопинговая викторина «Играй честно»;	1-2 раза в год	
	4) Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»;	1-2 раза в год	
	4) Онлайн обучение на сайте РУСАДА[1];	1 раз в год	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1) Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»;	1-2 раза в год	Тренер: - знакомит занимающихся с понятием «Допинг», «Честная игра», «Отрицательное влияние допинга на здоровье спортсмена». - проводит собрание с родителями о правильном подходе к выбору витаминных препаратов, способах проверки лекарственных средств и их грамотного применения; - знакомит спортсменов с правилами здорового питания, правилами приема восстановительных лекарственных средств и проверки соответствия лекарственных средств на наличие запрещенных субстанций;
	2) Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»;	1-2 раза в год	
	3) Антидопинговая викторина «Играй честно»;	1-2 раза в год	
	4) Онлайн обучение на сайте РУСАДА[1];	1 раз в год	
	5) Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1-2 раза в год	

Этапы совершенствования спортивного мастерства	1) Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»;	1 раз в год	Проведение семинаров для тренеров и спортсменов с привлечением специалистов ЦСП, РУСАДА Проведение отдельных семинаров для тренеров В обязательном порядке доводить до тренеров и спортсменов актуальную информацию о изменениях и дополнениях в международный стандарт «Запрещенный список»
	2) Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год	
	3) Онлайн обучение на сайте РУСАДА[1];	1 раз в год	
Этап высшего спортивного мастерства	1) Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год	Проведение семинаров для тренеров и спортсменов с привлечением специалистов ЦСП, РУСАДА Проведение отдельных семинаров для тренеров В обязательном порядке доводить до тренеров и спортсменов актуальную информацию о изменениях и дополнениях в международный стандарт «Запрещенный список» Проведение семинаров для
	2) Онлайн обучение на сайте РУСАДА[1];	1 раз в год	

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

Определения терминов

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или отее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются

Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена – любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период – период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач, стоящих перед тренерами-преподавателями, является последовательная подготовка обучающихся к выполнению обязанностей помощника тренера-преподавателя, инструкторов и их участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся на учебно-тренировочном этапе должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения юных спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

На учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обучающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технику выполнения, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных этапов занятия: разминки, основной и заключительной частей, проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

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

Обязательным условием для зачисления в Учреждение является прохождение медицинского осмотра у врача педиатра или терапевта (по возрасту), и допуска до занятий избранным видом спорта.

На основании приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144-н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся

физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятий» обучающиеся ежегодно, не менее одного раза в год, обязаны проходить углубленное медицинское обследование по допуску до тренировок и соревнований.

Спортсменам на этапах начальной подготовки необходимо проходить медосмотр не реже 1 раза в 12 месяцев.

На учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр с получением заключения врача по спортивной медицине. Допуск до учебно-тренировочных занятий на основании заключений педиатра или терапевта (при зачислении в Учреждение) действителен в течение 12 месяцев со дня выдачи справки. Допуск до учебно-тренировочных занятий и соревнований на основании заключения врача по спортивной медицине (независимо от этапа спортивной подготовки) оформляется на бланке по утвержденной форме и ограничивается датой, до которой этот допуск считается действительным. Перед окончанием допуска спортсмен обязан повторно пройти медицинский осмотр для получения допуска на новый срок.

Углубленные медицинские обследования для спортсменов, членов сборных команд Российской Федерации и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения УМО. Помимо общемедицинского допуска к прохождению спортивной подготовки лица с интеллектуальными нарушениями должны соответствовать критериям годности по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, которые разработаны международной федерацией по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями – ИНАС.

Основные критерии годности:

1. Значительное снижение интеллектуального функционирования. Оно определяется как два стандартных отклонения ниже среднего уровня, по общей шкале очков 75 или ниже.
2. Значительные ограничения в адаптивном поведении, что выражается в навыках создания представлений, социальных навыках и практических адаптивных навыках.
3. Нарушение интеллекта должны проявиться в период развития до достижения возраста 18 лет.

Оценка интеллектуального функционирования должна проводиться с использованием признанного на международном уровне (и признанного ИНАС) IQ-теста под руководством специалиста.

Оценка адаптивного поведения должна проводиться с использованием стандартных измерений, признанных на международном уровне и под руководством специалиста – клинического психолога или психиатра. Эти измерения должны соотноситься с нормами, относящимися ко всем слоям общества или осуществляться посредством тщательного и систематического наблюдения и сбора свидетельств.

Спортсмены и обучающиеся, проходящие спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, должны соответствовать всем 3 критериям для того, чтобы их можно было рассматривать на предмет годности к занятиям спортом среди лиц с интеллектуальными нарушениями.

Для оценки текущего состояния организма спортсмена, повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и своевременного проведения восстановительных мероприятий ежегодно проводится комплексное медицинское обследование.

Программа комплексного медицинского обследования включает в себя:

- антропометрию;
- электрокардиографию;
- эхокардиографические исследования;
- оценку организма на физическую нагрузку, с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений;
- комплексную клиническую диагностику, оценку систем внешнего дыхания, контроль состояния центральной нервной системы, оценку состояния органов чувств, состояние вегетативной нервной системы.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения учебно-тренировочных нагрузок.

Существуют три группы восстановительных средств: педагогические, психологические, медико-биологические.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональное построение режима дня и отдыха;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий и распределение нагрузок по этапам подготовки;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии, в отдельном недельном цикле, на различных этапах годичного цикла;
- чередование учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок,
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, направленные отвлекающие мероприятия;
- внушение и психорегулирующая тренировка;

К медико-биологическим средствам восстановления относят:

- гигиенические и закаливающие процедуры (контрастный душ, сауна);
- физиотерапевтические средства (массаж, аппаратные методы восстановления);
- рациональное питание и витаминизация;
- применение комплексов фармакологических средств (по назначению врача и с обязательным соблюдением требований антидопингового законодательства).

Психофизические требования.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и

физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:
- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развития способности к проявлению волевых качеств;
- устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

получить общее представление об антидопинговых правилах;

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучать антидопинговые правила;

не иметь нарушений антидопинговых правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;

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

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

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

изучать антидопинговые правила;

не иметь нарушений антидопинговых правил;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Текущий контроль спортивной подготовленности и соответствия уровню подготовки (этапное тестирование) проводится не реже одного раза в год: в конце подготовительного периода и в конце соревновательного и (или) начале переходного периода. Сроки сдачи этапных и переводных испытаний определяются локальными актами организации. Промежуточное тестирование проводится с апреля по май. Итоговые тестирования, сдача контрольно-переводных нормативов для перевода на следующий этап спортивной подготовки проводится с октября по ноябрь календарного года, если иное не указано в локальных актах учреждения. В зачет сдачи нормативов по общефизической и специальной физической подготовке могут учитываться результаты соревновательной деятельности в текущем календарном году.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» по спортивной дисциплине «легкая атлетика» (бег на короткие, средние и длинные дистанции) приведены в таблицах № 9-12 Программы.

Таблица № 9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции						
1.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более		не более	
			4,1	5,1	4,0	5,0
1.2.	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	8	6
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15
1.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	81	71
2. Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			12,0	13,0	11,0	12,0
2.2.	Бег на 300 м	мин, с	не более		не более	
			1.15	1.30	1.10	1.25

2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15
2.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	110	100
3. Для спортивной дисциплины бег на длинные дистанции						
3.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			12,0	13,0	11,0	12,0
3.2.	Бег на 300 м	мин, с	не более		не более	
			1.15	1.30	1.10	1.25
3.3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15
3.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	110	100

Таблица № 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,9	3,5
1.2.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,8	14,9
1.3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	130
1.4.	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее	
			10	8
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			30	25

2. Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	11,0
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.00	5.30
2.3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	130
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			30	25
3. Для спортивной дисциплины бег на длинные дистанции				
3.1.	Бег 100 м	с	не более	
			15,0	17,0

3.2.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			15.00	-
3.3.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	13.00
3.4.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			30	25

Таблица № 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,8	3,2
1.2.	Бег на 100 м	с	не более	
			12,8	14,0
1.3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			220	190
1.4.	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			60	40
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
2. Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	мин, с	не более	
			9,5	10,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.40	5.15
1.3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			200	180
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
3. Для спортивной дисциплины бег на длинные дистанции				
1.1.	Бег на 100 м	количество раз	не более	
			13,9	15,8
1.2.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
1.3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			13.00	-
1.4.	Бег 2000 м	мин, с	-	12.00

Таблица № 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,5	2.9
1.2.	Бег 100 м	с	не более	
			12,6	13.8
1.3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			250	220
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			40	35
1.5.	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			65	45
2. Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции				
2.1.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			230	210
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4,30	5,10
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
2.4.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,0	9,5
3. Для спортивной дисциплины бег на длинные дистанции				
3.1.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,30	-
3.2.	Бег на 2000 м	с	не более	
			-	11,30
3.3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
3.4.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,5	15,0

Таблица № 13

Требования к уровню квалификации для зачисления (перевода) обучающихся на этап спортивной подготовки

1. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и звания)	
Этап начальной подготовки 1 года обучения	Без предъявления требований к спортивным разрядам
Этап начальной подготовки свыше года обучения	

Учебно-тренировочный этап до года обучения	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
Учебно-тренировочный этап второго третьего года обучения	спортивный разряд «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»,
Учебно-тренировочный этап четвертого и последующих годов обучения	спортивный разряд «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
Этап совершенствования спортивного мастерства	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
Этап высшего спортивного мастерства	Спортивное звание «мастер спорта России»

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу (году) спортивной подготовки

Программный материал для всех групп обучающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и их физической подготовленностью.

Основными разделами программного материала обязательного для изучения являются:

- Теоретическая подготовка;
- Общефизическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Контрольные упражнения и соревнования;
- Углубленное медицинское обследование.

В Таблицах №№ 14 - 19 представлены примерные годовые планы-графики учебно-тренировочной работы по этапам и годам спортивной подготовки.

Таблица № 14

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для этапа начальной подготовки 1 года обучения

Раздел подготовки	**Месяцы**												***Всего***
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	
Общая физическая подготовка	16	16	15	15	15	15	15	15	15	15	16	16	**184**
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	**60**
Техническая подготовка	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	**40**
Тактическая подготовка	1	1									1	1	**4**
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				1							2		**3**
Интегральная подготовка	1	1	1							1	1	1	**6**

Медицинские, медико-биологические мероприятия	1						1					1	**3**
Восстановит. мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**12**
Всего часов за 52 недели:	29	28	25	25	24	24	25	24	24	25	30	29	**312**

Таблица № 15

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для этапа начальной подготовки свыше года обучения

Раздел подготовки	**Месяцы**												***Всего***
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	
Общая физическая подготовка	17	17	16	16	16	16	16	16	16	16	17	17	**196**
Специальная физическая подготовка	8	7	7	7	7	7	8	7	7	7	7	7	**86**
Техническая подготовка	7	6	6	6	6	6	7	6	6	6	6	6	**74**
Тактическая подготовка		2		2		2		2		2			**10**
Теоретич. подготовка	1			1			1			1			**4**
Психолог. подготовка		1			1			1			1		**4**
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				2						2			**4**
Интегральная подготовка		2			2			2			2		**8**
Медицинские, медико-биологические мероприятия	1		1		1		1		1		1		**6**
Восстановит. мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**24**
Всего часов за 52 недели:	36	37	32	36	35	33	35	36	32	36	36	32	**416**

Таблица № 16

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочного этапа до трех лет

Раздел подготовки	**Месяцы**												***Всего***
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	
Общая физическая подготовка	21	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	21	**244**
Специальная физическая подготовка	9	8	8	8	8	8	9	8	8	8	8	8	**98**
Спортивные соревнования	2			2			2			2			**6**
Техническая подготовка	7	8	8	8	8	8	7	8	8	8	8	8	**94**
Тактическая подготовка		3		2		3		2		3		3	**16**
Теоретич. подготовка	1		1		1		1		1		1		**6**
Психолог. подготовка		1		1		1		1		1		1	**6**

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1		1		1		1		1		1		**6**
Интегральная подготовка	2			2			2		2		2		**10**
Медицинские, медико-биологические мероприятия		1		1		1		1		1		1	**6**
Восстановит. мероприятия	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	**28**
Всего часов за 52 недели:	46	43	40	47	40	43	45	42	42	46	42	44	**520**

Таблица 17

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочного этапа свыше 3-х лет обучения

Раздел подготовки	**Месяцы**												***Всего***
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	
Общая физическая подготовка	29	29	29	28	28	28	28	28	28	29	29	29	**342**
Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	12	12	12	12	13	13	13	13	**152**
Спортивные соревнования	2			2			2			2			**8**
Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	**132**
Тактическая подготовка		4		4		4		4		4			**20**
Теоретич. подготовка		2			2			2			2		**8**
Психолог. подготовка	2			2			2			2			**8**
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		2			2			2			2		**8**
Интегральная подготовка	2		2		2		2		2		2		**12**
Медицинские, медико-биологические мероприятия		2			2			2			2		**8**
Восстановит. мероприятия	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	**30**
Всего часов за 52 недели:	62	65	58	62	62	57	60	63	57	63	64	55	**728**

Таблица № 18

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для этапа совершенствования спортивного мастерства

Раздел подготовки	**Месяцы**												***Всего***
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	
Общая физическая подготовка	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	**396**
Специальная физическая подготовка	18	18	17	17	17	17	17	17	17	17	18	18	**208**
Спортивные соревнования		6		6		6		6		6		6	**36**

Техническая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	**264**
Тактическая подготовка	7		6		7		6		7		7		**40**
Теоретич. подготовка	2		2		2		2		2		2		**12**
Психолог. подготовка		2		2		2		2		2		2	**12**
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)			4				4				4		**12**
Интегральная подготовка	3		2		2		3		2		2		**14**
Медицинские, медико-биологические мероприятия		2		2		2		2		2			**10**
Восстановит. мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	**36**
Всего часов за 52 недели:	88	86	89	85	86	85	90	85	86	85	91	84	**1040**

Таблица №19

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для этапа высшего спортивного мастерства

Раздел подготовки	**Месяцы**												***Всего***
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	
Общая физическая подготовка	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	**396**
Специальная физическая подготовка	18	18	17	17	17	17	17	17	17	17	18	18	**208**
Спортивные соревнования		6		6		6		6		6		6	**36**
Техническая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	**264**
Тактическая подготовка	7		6		7		6		7		7		**40**
Теоретич. подготовка	2		2		2		2		2		2		**12**
Психолог. подготовка		2		2		2		2		2		2	**12**
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)			4				4				4		**12**
Интегральная подготовка	3		2		2		3		2		2		**14**
Медицинские, медико-биологические мероприятия		2		2		2		2		2			**10**
Восстановит. мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	**36**
Всего часов за 52 недели:	88	86	89	85	86	85	90	85	86	85	91	84	**1040**

Основные средства и методы физической и технической подготовки легкоатлетов

Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность подготовки высококвалифицированных спортсменов, так как

тренировочные воздействия формируют определенный уровень физической и функциональной подготовленности.

Физическая подготовка легкоатлетов, в частности, бегунов, условно делится на общую и специальную. Средства **общей физической подготовки (ОФП)** включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно-локально на определенную группу мышц в течение всего годичного цикла. Обще-развивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Наибольший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

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

К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу и ходьбе. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге и ходьбе.

Примерный комплекс упражнений:

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

Кроме этих упражнений в тренировочные занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, прыжки через барьеры па обеих ногах, ходьба выпадами, с отягощением, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх и т.п., различные спортивные и подвижные игры и др.).

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

Спортивный результат в беге определяется умением сохранить оптимальную длину и частоту шагов на протяжении всей дистанции. Основу технического мастерства спортсмена определяют силовые качества. Уровень силовых способностей зависит: от структуры мышечной ткани; площади физиологического поперечника мышц; совершенства нервной

регуляции; степени внутримышечной и межмышечной координации; эффективности энергообеспечения силовой работы и развитием скоростных качеств и гибкости.

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

Развитые силовые качества и гибкость являются условием для дальнейшего совершенствования технической подготовленности бегунов на короткие, средние и длинные дистанции. С этой целью в подготовительном периоде развитию специальной выносливости должна предшествовать силовая подготовка и развитие гибкости. Такая подготовка начинается сразу же по окончании переходного периода и ведется параллельно с совершенствованием техники и постепенным повышением общего объема тренировочных нагрузок. Этот этап в зависимости от структуры годичного цикла может продолжаться от 2 до 6 недель, и по его окончании следует переходить к целенаправленному повышению уровня подготовленности за счет специфических средств. В дальнейшем средства силовой подготовки и развития гибкости применяются систематически на протяжении всего годичного цикла и способствуют более эффективному решению комплексных задач.

Для этапа высшего спортивного мастерства характерным является стабилизация объемов на высоком уровне или волнообразное его изменение при повышении интенсивности нагрузок.

Тренировочные нагрузки для лиц с интеллектуальными нарушениями по характеру их энергообеспечения целесообразно делить на три различные по интенсивности вида, выполняемые, соответственно, в аэробном, смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах. Тренировочные нагрузки в этих зонах имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности и зависят от длины и скорости преодоления дистанции. Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является порог анаэробного обмена (ПАНО), при этом ЧСС примерно соответствует 170±5 уд./мин. С увеличением возраста спортсмена ЧСС при ПАНО снижается, а скорость бега должна возрастать. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки в беге считается критическая скорость (КС), при которой организм бегуна выходит на уровень максимального потребления кислорода (МПК). Это соответствует ЧСС 185±10 уд./мин. С увеличением возраста КС бега растет, а ЧСС снижается, что характеризует успешность тренировочного процесса.

Роль соревновательных нагрузок существенно изменяется в зависимости от этапа многолетней подготовки. На этапе ВСМ соревновательные нагрузки становятся одним из главных средств специальной физической подготовки и составляют неотъемлемую специфическую часть тренировочного процесса. При этом количество основных соревнований определяется утвержденным календарным планом и практически его завышение невозможно. Наибольшая вариативность возможна в количестве контрольных соревнований, главным образом на смежных дистанциях.

Технико-тактическая подготовка легкоатлетов

(бегуны на короткие, средние, длинные дистанции)

Ведущими факторами, определяющими спортивные результаты в легкой атлетике, являются физическая и функциональная подготовленность, однако большое значение в спортивных достижениях имеет и технико-тактическая подготовленность, особенно бегунов на средние и длинные дистанции.

Бег является простым и естественным движением, поэтому дети осваивают это упражнение раньше, чем приходят в спортивную секцию. Если же рассматривать бег как одну из легкоатлетических дисциплин, то правильное выполнение этого несложного упражнения требует определенной подготовки, так как основные грубые ошибки в его продолжительном выполнении появляются из-за слабой физической и функциональной подготовленности либо из-за неумения выполнять элементарные движения рук и ног, т. е. из-за отсутствия правильного двигательного навыка. Для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, это обычно связано со спецификой вида спорта и требует постоянной коррекции, в том числе на этапе ВСМ.

Техническая подготовка

В основе современной техники бега лежит стремление более быстрого продвижения вперед при условии экономичности, свободы и устойчивости движений при сохранении соревновательной скорости.

Бег на разные дистанции по технике имеет свои особенности. Так, средняя соревновательная скорость на средних дистанциях ниже, чем при беге на короткие дистанции; шаг короче, туловище более выпрямлено; колено маховой ноги поднимается не так высоко; нерезкое выпрямление толчковой ноги; движения рук не так энергичны, угол сгибания их в локтевом суставе более острый; дыхание свободное, ритмичное и более глубокое. Хорошая техника бега по дистанции характеризуется следующими основными чертами: туловище слегка наклонено вперед; плечи немного развернуты; в пояснице наблюдается небольшой естественный прогиб, обеспечивающий выведение таза вперед; голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены. Такое положение головы и туловища способствует снятию излишнего напряжения мышц, улучшает их работу. Во время бега и ходьбы необходимо следить за сохранением свободного ритмичного движения. Частота и глубина дыхания находится в тесной связи с темпом движения. Увеличение скорости передвижения соответствует увеличению частоты дыхания. Ритм дыхания при беге и спортивной ходьбе зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Особое внимание следует уделять выдоху. Работа ног при беге. Главным элементом в беге является момент отталкивания, так как от мощности усилия, угла отталкивания и частоты шагов зависит скорость бега. Отталкивание должно быть направлено только вперед и строго согласовано с наклоном туловища. Наряду с крупными мышцами бедра, голени и стопы при отталкивании включаются в работу мелкие мышцы стопы и пальцев, обеспечивая полное выпрямление ноги. При небольшом наклоне туловища вперед хорошее отталкивание получается при полном выпрямлении ноги. Активному отталкиванию способствует мах свободной ноги, направленный вперед-вверх, причем заключительный момент отталкивания совпадает с окончанием махового движения и началом активного сведения бедер. В этом положении толчковая нога почти полностью выпрямлена. Благодаря отталкиванию и маху тело переходит в безопорное положение, используемое бегуном для кратковременного относительного отдыха. Нога, заканчивая толчок, расслабляется, голень

под действием инерционных сил несколько «захлестывается» вверх и, сгибаясь в коленном суставе, тянется за бедром вперед. В момент активного сведения бедер, когда нога, находящаяся впереди, начинает опускаться, голень ее несколько выносится вперед и приземление происходит на переднюю часть стопы. Это позволяет бегуну по инерции быстро пройти момент вертикали, при котором нога, находящаяся сзади, продолжает двигаться вперед и голень еще больше прижимается к бедру. Такое «складывание» маховой ноги в момент вертикали способствует некоторому отдыху и быстрому опусканию другой ноги.

Работа рук при беге. Движения рук в беге ритмично сочетаются с движениями ног. Руки, сохраняя равновесие, способствуют уменьшению или увеличению частоты шагов. Во время бега руки у спортсмена должны быть согнуты в локтевых суставах, примерно под прямым углом, кисти свободно сжаты в кулак. Движения рук мягкие и плавные, направлены вперед-вверх к подбородку и назад несколько в сторону. При движении назад кисти рук не должны выходить за пределы туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега: чем больше скорость бега, тем выше темп и шире движения рук.

При беге по повороту спортсмен наклоняет туловище немного влево, в сторону поворота правой рукой совершает более размашистые движения, правую ногу ставит с разворотом стопы вовнутрь.

Финиш и остановка после бега. Финишное ускорение, т. е. бег на последнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища вперед. После пересечения линии финиша бегуну необходимо перейти на медленный бег и затем на ходьбу.

У спортсменов с нарушением интеллекта совершенствование техники бега продолжается весь период их спортивной деятельности, в том числе на этапе ВСМ. Для этого используются следующие средства: объяснение основных моментов бега на стадионе и в легкоатлетическом манеже; распределение сил и скорости бега на различных участках в зависимости от длины дистанции, показ и разбор кинограмм и плакатов по технике бега.

Для улучшения техники бега используются специальные и подготовительные упражнения. Для совершенствования бега по прямой с равномерной и переменной скоростью применяются: повторные ускорения 50-60-метровых отрезков на дистанции (необходимо следить за плавным нарастанием скорости бега); при повторном беге - удержание набранной скорости; переключение с медленного бега на быстрый; ускорения по 30-40 м с включением «свободного хода».

Тактическая подготовка

В соревнованиях любого уровня, чтобы добиться успеха, необходимо знать тактические приемы и использовать их в зависимости от сложившейся ситуации. Тактика ведения соревнований прежде всего зависит от цели, поставленной перед соревнованием. Выделяют три цели:

1. Показ запланированного результата;
2. Выигрыш соревнования или быть в числе призеров;
3. Выигрыш соревнования с рекордным для себя результатом.

Для высококвалифицированных спортсменов в большинстве соревнований ставится третья цель.

В зависимости от объективных обстоятельств тактические планы и графики могут быть различными и определяться такими факторами, как: состояние спортивной формы; самочув-

ствие; формула проведения соревнований; состав соперников; тактика, применяемая основными соперниками, уровнем их подготовленности.

В соревнованиях по бегу на короткие, средние и длинные дистанции самыми распространенными являются два тактических приема: бег на результат и бег на выигрыш.

В первом варианте поддерживается запланированная скорость бега на протяжении всей дистанции. При такой тактике бег проходит с равномерной и относительно высокой скоростью.

Во втором случае необходимо выдерживать высокий темп бега, предложенный соперниками, и сохранить силы для решающего финишного ускорения. При таком беге спортсмен обычно выбирает место сразу за лидером и внимательно следит за всеми конкурентами, готовясь в любой момент предпринять маневр: повысить скорость, выйти из окружения и т. п. Особенно важно следить за тем, чтобы справа было всегда свободное место, необходимое бегуну для маневра, так как даже опытные спортсмены часто попадают в «коробочку» и лишаются этой возможности. В результате бегуну приходится ждать, пока лидирующая группа растянется, и в ней появятся «окна».

Независимо от выбранной тактики следует помнить, что начать бег со старта надо по возможности быстро. Ускорение на первых метрах позволяет быстрее набрать необходимую скорость и затем поддерживать ее. Бегуну же, медленно начавшему бег, будет трудно на дистанции достигнуть необходимой скорости и догнать лидеров. Быстрое начало дает возможность выйти из большой группы, избежать столкновения. При большом количестве участников в забеге не надо стремиться в начале бега занять место у бровки, что может привести к попаданию в «коробочку».

Наметив спортивный результат, следует составить график бега, который особенно необходим при тактике лидирования. При беге на выигрыш график бега не имеет главного значения, так как успех зависит от увеличения скорости на финишном отрезке.

Для мастера спорта график бега характеризуется быстрым началом, относительно равномерной скоростью в середине дистанции и быстрым финишем.

4.2. Учебно-тематический план по этапам, годам спортивной подготовки

Таблица № 20

Примерный учебно-тематический план
для групп по спортивной дисциплине «легкая атлетика»

Тема	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Основа совершенствования спортивного мастерства	-	-	1	2	2	2
Основы методики тренировки	-	1	1	1	2	2
Анализ соревновательной деятельности	-	-	1	1	2	2

Оборудование, инвентарь и снаряжение для легкой атлетики	-	1	1	1	2	2
Развитие легкой атлетики в мире и России: история и современные тенденции	-	1	-	1	1	1
Основы комплексного контроля в системе подготовки легкатлета. Самоконтроль.	-	1	1	1	2	2
Восстановительные средства и мероприятия	-	-	1	1	1	1
Итого часов:	**-**	**4**	**6**	**8**	**12**	**12**

Основные вопросы, требующие изучения на занятиях по теоретической подготовке:

1.Основа совершенствования спортивного мастерства.

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий теннисистов. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования спортивного мастерства и двигательных способностей спортсменов на этапах подготовительного и соревновательного периодов.

2.Основы методики тренировки

Характеристика тренировочных нагрузок, применяемых при подготовке в легкой атлетике по величине, интенсивности и направленности физиологического воздействия. Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки. Особенности управления тренировочным процессом. Закономерности построения тренировочных занятий, микро-, мезо - и макроциклов подготовки.

3. Анализ соревновательной деятельности

Особенности соревновательной деятельности в легкой атлетике: контрольный результат, соревнования, рейтинг. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов в соревнованиях на протяжении сезона. Основные аспекты соревновательной подготовки.

4. Оборудование, инвентарь и снаряжение для легкой атлетики

Зал для проведения соревнований и тренировочных занятий по легкой атлетике. Требования к инвентарю и оборудованию. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной экипировке, инвентарю, оборудованию.

5. Развитие легкой атлетики в мире и России

Краткая история возникновения и развития мировой легкой атлетики, в том числе в адаптивном спорте. Выдающиеся представители данных направлений, их участие в мировых первенствах, Олимпийских, Паралимпийских играх. Основные направления и проблемы развития современной легкой атлетики.

Характеристика и основные направления работы международных спортивных организаций инвалидов.

6. Основы комплексного контроля в системе подготовки легкоатлета

Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния спортсменов в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния высококвалифицированных спортсменов в легкой атлетике. Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования спортсменов в годичном цикле подготовки.

7. Восстановительные средства и мероприятия.

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочного сбора.

8. Просмотр видеозаписей выступлений высококвалифицированных спортсменов, учебных фильмов

Целенаправленный просмотр под руководством и с комментариями тренера.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями направлена на преодоление психологических комплексов. Врожденное или приобретенной нарушение функций и систем организма и следующая за этим инвалидизация оказывает значительное влияние на стиль жизни, нарушает жизненные замыслы и может привести к повторяющемуся процессу потери смысла жизни. Человек часто испытывает стресс, депрессию, чувство беспомощности. Тип личности приближается к невротическому.

Дополнительно, обучающиеся на этапе высшего спортивного мастерства, нуждается в нормализации психических состояний для адаптации к постоянно высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам и достижению высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый.

Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка обучающихся с интеллектуальными нарушениями, проходящими спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки ССМ и ВСМ, к соревнованию выходит на первый план и направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение года, и специальная психическая - подготовка к выступлению на конкретных стартах.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность перед состязанием, характеризующаяся уверенностью в своих силах, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех.

Особая роль в руководстве деятельность спортсмена в этом случае принадлежит тренеру-преподавателю, который с помощью специализированной разминки, тактических установок перед соревнованиями уменьшает степень тактической неопределенности ситуаций и уровня притязаний и проявлений личностных качеств спортсмена.

В процессе управления психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Средства психологической подготовки высококвалифицированных спортсменов:
- вербальные – беседы, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
- комплексные – спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки:
- сопряженные – моделирование и программирование соревновательной и тренировочной деятельности.
- специальные - стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Таблица № 21

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН
психологической подготовки спортсмена к основным соревнованиям годичного цикла

№	Содержание подготовки	Частные задачи
	Общая психологическая подготовка	
1.	Морально-этическое воспитание	Воспитание дисциплинированности и организованности. Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований.
2.	Волевая подготовка	Преодоление пробелов в развитии волевых качеств.
3.	Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий	Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия.

4.	Совершенствование интеллектуальных качеств	Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума. Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления. Развитие творческого мышления.
5.	Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки	Развитие интенсивности и устойчивости внимания
		Развитие выдержки и самообладания
6.	Настройка на выполнение соревновательной деятельности	Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к соревнованию
		Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование
7.	Саморегуляция в неблагоприятных психических состояний	Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния
Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию		
1.	Формирование уверенности в своих силах, стремление к мобилизации психофизического потенциала для достижения высокого результата	Сбор и анализ информации об условиях предстоящего соревнования, особенно о противниках
		Уточнение данных о собственной готовности
		Определение цели и формирование мотивов участия в соревновании
2.	Совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии с условиями предстоящего соревнования	Вероятностное программирование деятельности в предполагаемых условиях соревнования с использованием методов регуляции психического состояния и моделирования будущего соревнования
		Определение оптимального варианта вероятной программы действий в условиях соревнования
		Оптимизация способов настройки непосредственно перед стартом
3.	Создание оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед гонкой и в ходе гонки	Устранение или ограничение всякого рода негативных влияний, на эмоциональное состояние
		Определение наиболее адекватных методов регуляции нервно-психического напряжения, времени и места их применения
		Определение наиболее целесообразных форм информирования спортсмена в ходе гонки

Конкретные средства, методы, сроки решения задач устанавливаются тренером совместно с лицом, проходящим спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», в соответствии с календарем мероприятий и спортивной дисциплиной (легкая атлетика – бег на короткие, средние и длинные дистанции).

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

К особенностям осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам вида спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», содержащим в своем наименовании слова «легкая атлетика» и «бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, бег с барьерами » относятся:

- циклический характер физических упражнений;
- большие объемы соревновательной нагрузки, выполняемой обучающимися;
- сложная биомеханическая структура движений в барьерном беге;
- большой объем проведения практических занятий вне помещений с воздействием на спортсмена различных природных явлений (солнечное излучение, дождь, снег, ветер);
- большая вариативность в продолжительности соревновательных нагрузок, мощности развиваемых усилий, тактических и технических приемах, применяемых в спортивных соревнованиях, основных и дополнительных средствах и методах подготовки, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» содержащих в своем наименовании слова и словосочетания: «легкая атлетика - бег 60 м», «легкая атлетика - бег 100 м», «легкая атлетика - бег 200 м», «легкая атлетика - бег 400 м», «легкая атлетика - бег 60 м с барьерами», «легкая атлетика - бег 110 м с барьерами», «легкая атлетика - бег 100 м с барьерами», «легкая атлетика - бег 400 м с барьерами», «легкая атлетика - эстафета» (далее – бег на короткие дистанции), «легкая атлетика - бег 800 м», «легкая атлетика - бег 1500 м», (далее – бег на средние дистанции), «легкая атлетика - бег 3000 м», «легкая атлетика - бег 5000 м», «легкая атлетика - бег 10000 м», «легкая атлетика - бег 3000 м с препятствиями», «легкая атлетика - бег на шоссе 10 - 21,0975 км» (далее – бег на длинные дистанции), основаны на особенностях вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и его спортивных дисциплин;
- для обучающихся, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом спортивных дисциплин, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья;
- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».

5.1. Особенности организации учебно-тренировочного процесса

С учетом специфики вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» определяются следующие особенности и условия для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

2) Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки с учетом особенностей вида спорта и его спортивных дисциплин определяются Учреждением самостоятельно;

3) Комплектование учебно-тренировочных групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

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

5) Зачисление в Учреждение обучающихся старше регламентированного может осуществляться в группы начальной подготовки второго года подготовки, в зависимости от выполнения ими нормативов общей физической подготовки и оценки способностей к овладению элементами базовой технической подготовки соответствующего года подготовки;

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

7) Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях;

8) При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения. Остальные часы распределяются с учетом особенностей вида спорта. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика;

9) Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях, на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечения иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

10) Допускается объединение учебно-тренировочных групп обучающихся, проходящих спортивную подготовку на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из обучающихся этапов начальной подготовки свыше года обучения и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной социализации) первого и второго года обучения;

- объединенная группа состоит из обучающихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной социализации) с 1 по 4 годы обучения;

- объединенная группа состоит из обучающихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной социализации) с 3 по 4 год обучения и этапа совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства первого года обучения и свыше года обучения;

При объединении обучающихся на разных этапах спортивной подготовки в одну группу рекомендуется следовать следующим положениям:

- разница в квалификационном уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) званий;

- не превышен максимальный состав учебно-тренировочной группы спортивной подготовки, установленный программой (Таблица № 1) по группе более старшего этапа спортивной подготовки;

11) Допускается объединение (при необходимости), на временной основе, учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на основные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

12) Допускается проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности;

13) Организация и проведение учебно-тренировочных занятий осуществляется как в стационарных крытых объектах (спортивные залы, тренажерный зал, открытые спортивные площадки, класс теоретической подготовки и т.п.) так и на природных объектах (дороги общего пользования, парковые и лесопарковые зоны без специально оборудованной инфраструктуры). Выбор учебно-тренировочных средств и мест занятий осуществляется в зависимости от задач конкретного учебно-тренировочного занятия.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, многоборье;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава

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

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий происходит на основании утвержденных календарных планов спортивных мероприятий в рамках выделенных лимитов на календарный год подготовки;

Таблица № 22

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

п/п	**Наименование оборудования, спортивного инвентаря**	**Единица измерения**	**Количество изделий**
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции			
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	20
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	2
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменного веса (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Конус (высотой 30 см)	штук	15
11.	Конус (высотой 15 см)	штук	10
12.	Координационная лестница	штук	4
13.	Мат гимнастический	штук	10
14.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
15.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	8
16.	Палочка эстафетная	штук	7
17.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
18.	Пистолет стартовый	штук	2
19.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	1
20.	Препятствие для бега с препятствиями (3,66 м)	штук	1
21.	Препятствие для бега с препятствиями (3,96 м)	штук	3
22.	Препятствие для бега с препятствиями (5 м)	штук	1
23.	Рулетка (10 м)	штук	3
24.	Рулетка (20 м)	штук	2
25.	Рулетка (50 м)	штук	1

26.	Рулетка (100 м)	штук	2
27.	Секундомер	штук	10
28.	Скамейка гимнастическая	штук	7
29.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
30.	Стартовые колодки (станки)	пар	10
31.	Стенка гимнастическая	штук	2
32.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
33.	Указатель направления ветра	штук	4
34.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
35.	Электромегафон	штук	1

Таблица № 23

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство-вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции											
1.	Брюки спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
5.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
6.	Марафонки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
7.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
8.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	2	2	1	2	1	3	1
9.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	2	2	1	2	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) [1], профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних», утвержденным приказом Минтруда от 16.11.2015 № 871н (зарегистрирован Минюстом России 15.12.2015, регистрационный № 40111), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

---

[1] с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

VII. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

7.1. Примерные комплексы информационно-образовательных ресурсов

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г.№ 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями от 30.04.2021 N 127-ФЗ.);
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) "Об образовании в Российской Федерации";
3. Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2021 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
4. Приказ Министерства спорта РФ от 28 ноября 2022 г. № 1082 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 20 декабря 2022 г., регистрационный № 71674);
5. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144-н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятий»;
6. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры: Учебн. пособие. -М.: Физкультура и Спорт, 2007.-192 с.
7. Бартай В.М. Физическая культура в школе и дома. – Ростов Н/Д: Феникс, 2001.
8. Веневцев С.И., Дмитриев А.А. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры.- М: Советский спорт, 2004.- 104с.
9. Веневцев С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта: Метод. Пособие.- 2-е изд.доп.и испр. - М.: Советский спорт, 2004.-96с.
10. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимов Г.В. врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие / под редакцией д.м.н. С.Ф. Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2003. – 184 с.
11. Карасаева Л.А. Роль физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий,//АФК№1(29)2007.,с.8.
12. Лапшин В.А., Пузанов Б.П.Основы дефектологии – М.,1990.
13. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие – М.: СпортАкадемПресс,2002.-140с.
14. Нобарева Т.А. Адаптация и интеграция в общество людей с проблемами интеллекта,//Необычный спорт №4(9)2007.,с.5.
15. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта/ Под общей ред.П.А. рожкова.- М.: Советский спорт, 2009.- 784с.: ил.
16. Сборник. Теория и практика адаптивной физической культуры (образование, наука, практика). СПб.: Санкт- Петербургская государственная академия физической культуры им. П.Ф.Лесгафта, 2005.- 176 с.
17. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2т. Т.2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. Под общей ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.

18. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред.проф. С.П. Евсеева.- М.: Советский спорт,2002.- 448с.: ил.
19. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры/под ред.проф. С.Н. Попова.- Ростов н/Д, 1999.
20. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт,1980. – 182 с.
21. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- М.:Академия,2002.
22. Храмов В.В. Медицинская классификация в адаптивном спорте. – Саратов: ООО Издательство «Научная книга», 2007 – 158 с.

7.2. Перечень информационно-методического обеспечения

http://sportcom.ru/portal/russia/orgs/	Министерство спорта Российской Федерации
http://minmolodsport.saratov.gov.ru/	Министерство молодежной политики и спорта Саратовской области
www.paralympic.org	Международный Паралимпийский комитет
www.inas.org	Международная спортивная федерация для лиц с нарушением интеллекта
www.paralymp.ru	Паралимпийский комитет России
www.garant.ru	Информационно-правовой портал ГАРАНТ
www.rezeptsport.ru/	Спортивный портал РЕЦЕПТ-СПОРТ
www.rsf-id.ru	Всероссийская федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью
на 49 (сорок девять) стр. (лист.),
Заместитель директора по спортивной
подготовке ГБУ ДО СО «СШОР «НГ»
_____ В.И. Сизинцев