

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
городского округа Щёлково  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО АДАПТИВНЫМ ВИДАМ СПОРТА  
«СПАРТАНЕЦ»

**УТВЕРЖДЕНО**



Приказом  
МБУДО ГОЩ «СШАВС  
«Спартавец»

от 28 апреля 2023 г. № 32

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»  
дисциплины лёгкая атлетика, настольный теннис, плавание  
(этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап)**

Разработана с учетом требований  
Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта "спорт лиц с интеллектуальными нарушениями",  
утвержденному приказом Минспорта России от 28.11.2022 №1082

Составила программу: Торхова Г.В.

г.о. Щёлково, Московская область

2023 год

## Содержание

<b>1. Общие положения</b>
<b>2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.</b>
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы
2.2. Объем программы
2.3. Формы обучения
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия
2.3.3. Спортивные соревнования
2.4. Годовой учебно-тренировочный план
2.5. Календарный план воспитательной работы
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте
2.7. План медицинских, медико-биологических мероприятий
<b>3. Система контроля</b>
3.1. Требования к организации и проведению педагогического контроля
3.1.1. На этапе начальной подготовки
3.1.2. На учебно-тренировочном этапе
3.1.3. Формы педагогического контроля
3.2. Оценка результатов освоения Программы
3.2.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы на этапе начальной подготовки
3.2.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы на учебно-тренировочном этапе
3.2.3. Методические указания по организации тестирования
<b>4. Рабочая программа</b>
4.1. Программный материал для проведения практических занятий по спортивной подготовке на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе
4.1.1. Дисциплина лёгкая атлетика
4.1.2. Дисциплина настольный теннис
4.1.3. Дисциплина плавание
4.2. Рекомендации по построению годичного цикла спортивной подготовки, проведению тренировочных занятий, структура тренировки и соотношение параметров тренировочной нагрузки.
4.3. Планирование спортивных результатов
4.4. Физиологическое и методическое обоснование практического материала для построения тренировочного процесса по спортивной подготовке на начальном этапе подготовки и учебно-тренировочном этапе для лиц с нарушением интеллекта
4.4.1. Теоретическая подготовка
4.4.2. Общая и специальная физическая подготовка
4.4.3. Техническая подготовка
4.4.4. Тактическая подготовка
4.4.5. Психологическая подготовка
4.4.6. Интегральная подготовка
4.4.7. Соревновательная деятельность
<b>5. Особенности осуществления спортивной подготовки для лиц с нарушением интеллекта</b>

5.1. Физические и психологические особенности лиц с нарушением интеллекта
5.2. Особенности планирования тренировочного процесса. Специфика организации обучения в спорте лиц с нарушением интеллекта
5.3. Требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий и во время соревнований
<b>6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>
6.1 Материально-технические условия реализации Программы.
6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки
6.3. Обеспечение спортивной экипировкой
6.4. Кадровые условия реализации Программы
6.5. Информационно-методические условия реализации Программы
6.5.1. Нормативно-методические документы
6.5.2. Список литературы
6.5.3. Перечень Интернет-ресурсов
6.5.4. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

## 1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», дисциплины:

1.1. Лёгкая атлетика (бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, прыжок, толкание, многоборье, кросс, ходьба); настольный теннис; плавание (далее–Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке лиц с нарушением интеллекта. Программа разработана с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденным приказом Минспорта России от 28.11.2022 №1082 (далее – ФССП).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также подготовка спортсменов для передачи в спортивную школу, центры спортивной подготовки для дальнейшего повышения спортивного мастерства и стабильности результатов на соревнованиях различного уровня; развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека, коррекция основного дефекта, профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, расширение жизненно и профессионально важных знаний, умений и навыков; развитие и совершенствование психологических качеств и способностей, расширение социальной адаптации.

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 начального этапа и учебно-тренировочного.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Периоды спортивной подготовки	Наполняемость (человек)
<b>Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, прыжок, толкание, многоборье, кросс, ходьба</b>				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	До года	8
			Свыше года	6
Учебно-тренировочный этап (этап	не ограничивается	11	До года	5
			Второй и третий годы	4

спортивной специализации)			Четвертый и последующие годы	3
Для спортивной дисциплины настольный теннис				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	До года	8
			Свыше года	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	до года	5
			второй и третий годы	4
			Четвёртый и последующие годы	3
Для спортивной дисциплины плавание				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	До года	8
			Свыше года	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	До года	5
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	3

## 2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно – тренировочный этап (этап спортивной подготовки)	
	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, метание, прыжки, толкание, многоборье, ходьба				
Количество часов в неделю	4,5-6	8-9	10-12	14-16
Общее количество часов в год	234-312	416-468	520-624	728-832
<b>Для спортивной дисциплины настольный теннис</b>				
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-12
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-520	520-624
<b>Для спортивной дисциплины плавание</b>				
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-12
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-520	520-624

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия осуществляется в следующих формах.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- спарринги;
- применение параллельных видов спорта с учётом физических возможностей спортсменов;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

### 2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, в каникулярное время могут организовываться тренировочные сборы с круглосуточным пребыванием для занимающихся тренировочных групп на этапе начальной подготовки:

#### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно -тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам России, Кубкам России, Первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным	-	14

	соревнованиям субъекта Российской Федерации		
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования		
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

### 2.3.3. Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки и количество соревнований	
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, многоборье, прыжки, толкание, ходьба		
Контрольные	4	5
Отборочные	-	4
Основные	-	2
Для спортивной дисциплины настольный теннис		
Контрольные	1	1
Отборочные	-	1
Основные	-	1
Для спортивной дисциплины плавание		
Контрольные	2	5
	-	3
	-	2

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

2.4.1. 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)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
<b>Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>				
Общая физическая подготовка (%)	59-63		47-51	
Специальная физическая подготовка (%)	15-21		21-25	

Техническая подготовка (%)	3-15	18-25
Тактическая подготовка (%)	1-5	0-4
Психологическая подготовка (%)	0-2	0-4
Теоретическая подготовка (%)	0-2	0-3
Спортивные соревнования (%)	0-2	1-5
Интегральная подготовка (%)	2-9	1-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-4
<b>Для спортивных дисциплин: бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции</b>		
Общая физическая подготовка (%)	59-63	47-51
Специальная физическая подготовка (%)	15-21	24-29
Техническая подготовка (%)	13-15	18-25
Тактическая подготовка (%)	1-5	0-4
Психологическая подготовка (%)	0-2	1-4
Теоретическая подготовка (%)	0-2	1-3
Спортивные соревнования (%)	0-2	1-5
Интегральная подготовка (%)	2-9	1-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-4
<b>Для спортивных дисциплин: метание, толкание</b>		
Общая физическая подготовка (%)	50-54	37-41
Специальная физическая подготовка (%)	23-27	30-34
Техническая подготовка (%)	13-17	17-21
Тактическая подготовка (%)	1-5	1-4
Психологическая подготовка (%)	0-2	1-4
Теоретическая подготовка (%)	0-2	1-3
Спортивные соревнования (%)	0-2	1-4
Интегральная подготовка (%)	2-9	1-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-4
<b>Для спортивной дисциплины прыжки</b>		
Общая физическая подготовка (%)	60-64	49-53
Специальная физическая подготовка (%)	18-22	25-29
Техническая подготовка (%)	13-15	18-25
Тактическая подготовка (%)	1-5	0-4
Психологическая подготовка (%)	0-2	0-4
Теоретическая подготовка (%)	0-2	0-3
Спортивные соревнования (%)	0-2	2-4
Интегральная подготовка (%)	2-9	0-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-4
<b>Для спортивной дисциплины ходьба</b>		



Общая физическая подготовка (%)	59-63	47-51
Специальная физическая подготовка (%)	15-21	24-29
Техническая подготовка (%)	15-19	20-25
Тактическая подготовка (%)	1-5	0-4
Психологическая подготовка (%)	0-2	1-4
Теоретическая подготовка (%)	0-2	1-3
Спортивные соревнования (%)	0-2	1-5
Интегральная подготовка (%)	2-9	1-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-4
<b>Для спортивной дисциплины настольный теннис</b>		
Общая физическая подготовка (%)	26-34	17-23
Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23
Техническая подготовка (%)	31-39	26-34
Тактическая подготовка (%)	5-7	8-12
Психологическая подготовка	0-2	1-4
Теоретическая подготовка (%)	0-2	1-3
Спортивные соревнования (%)	0-1	1-4
Интегральная подготовка (%)	2-9	1-5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-4
<b>Для спортивной дисциплины плавание (мужчины)</b>		
Общая физическая подготовка (%)	27-31	23-27
Специальная физическая подготовка (%)	15-19	21-25
Техническая подготовка (%)	28-32	25-29
Тактическая подготовка (%)	0-2	0-2
Психологическая подготовка (%)	3-7	2-6
Теоретическая подготовка (%)	3-7	3-7
Спортивные соревнования (%)	0-1	0-4
Интегральная подготовка (%)	1-5	1-5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	10-14	9-13
<b>Для спортивной дисциплины плавание (женщины)</b>		
Общая физическая подготовка (%)	25-29	21-25
Специальная физическая подготовка (%)	15-19	23-27
Техническая подготовка (%)	28-32	25-29
Тактическая подготовка (%)	0-2	0-2
Психологическая подготовка (%)	5-9	3-7
Теоретическая подготовка (%)	3-7	3-7
Спортивные соревнования (%)	0-1	0-3
Интегральная подготовка (%)	1-5	1-5

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	10-14	9-13
---	-------	------

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

#### 2.4.2. Годовой учебно-тренировочный план

### Лёгкая атлетика

Спортивные дисциплины бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, прыжок, толкание, многоборье, кросс, ходьба.

п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах лёгкая атлетика			
		4,5-6	8-9	10-12	14-16

		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		Не более 2 часов		Не более 3 часов	
		Наполняемость групп (человек)			
		До года 8 Свыше года 6		До года 5 Второй и третий годы 4 Четвертый и последующие годы 3	
		Начальный этап подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До 1 года	Свыше 1 года	До 3 лет	Свыше 3 лет
1.	Общая физическая подготовка(час)	117-200	208-300	192-331	269-441
2.	Специальная физическая подготовка(час)	35-84	62-126	109-212	153-283
3.	Техническая подготовка(час)	7-59	12-89	88-156	124-208
4.	Тактическая подготовка(час)	2-16	4-23	0-25	0-33
5.	Психологическая подготовка(час)	0-6	0-9	0-25	0-33
6.	Теоретическая подготовка(час)	0-6	4-9	0-19	0-25
7.	Спортивные соревнования(час)	0-6	4-9	5-31	7-42
8.	Интегральная тренировка	5-28	8-42	0-25	0-33
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия, тестирование и контроль(час)	2-6	4-9	5-25	7-33
Общее количество часов в год		234-312	416-468	520-624	728-832

При определении часов в плане-графике по видам лёгкой атлетики используются минимальные и максимальные показатели часов.

При составлении рабочего плана-графика тренер-преподаватель сам определяет часы по направлениям из указанного диапазона: с учётом соотношения объёмов тренировочного процесса, видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, состава группы и психофизических особенностей занимающихся.

### Настольный теннис.

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах настольный теннис			
		4,5-6	6-8	8-10	10-12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		Не более 2 часов		Не более 3 часов	
		Наполняемость групп (человек)			
		До года 8 Свыше года 6		До года 5 Второй и третий годы 4 Четвертый и последующие годы 3	
		Начальный этап подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До 3 лет	Свыше 3 лет
1.	Общая физическая подготовка (час)	61-106	81-141	71-120	88-144
2.	Специальная физическая подготовка (час)	40-72	53-95	71-120	88-144
3.	Техническая подготовка (час)	73-122	97-161	107-177	135-212
4.	Тактическая подготовка(час)	12-22	16-29	33-62	42-75
5.	Психологическая подготовка(час)	0-6	0-8	4-21	5-25
6.	Теоретическая подготовка(час)	0-6	0-8	4-16	5-19
7.	Спортивные соревнования(час)	0-3	0-4	4-21	5-25
8.	Интегральная тренировка	5-28	6-37	4-26	5-31
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия, тестирование и контроль(час)	2-6	3-8	4-21	5-25
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-520	520-624

При определении часов в плане-графике по настольному теннису используются

минимальные и максимальные показатели часов.

При составлении рабочего плана-графика тренер-преподаватель сам определяет часы по направлениям из указанного диапазона: с учётом соотношения объёмов тренировочного процесса, видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, состава группы и психофизических особенностей занимающихся.

### Плавание (мужчины, женщины)

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах плавание			
		4,5-6	6-8	8-10	10-12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		Не более 2 часов		Не более 3 часов	
		Наполняемость групп (человек)			
		До года 8 Свыше года 6		До года 5 Второй и третий годы 4 Четвертый и последующие годы 3	
		Начальный этап подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До 3 лет	Свыше 3 лет
1.	Общая физическая подготовка (час)	59-73	84-129	87-140	109-168
2.	Специальная физическая подготовка (час)	35-59	47-79	87-140	109-168
3.	Техническая подготовка (час)	66-100	87-133	103-151	130-181
4.	Тактическая подготовка (час)	0-6	0-8	0-10	0-12
5.	Психологическая подготовка (час)	7-22	9-37	8-36	10-44
6.	Теоретическая подготовка (час)	7-22	9-29	12-36	16-44
7.	Спортивные соревнования (час)	0-3	0-3	0-21	0-25
8.	Интегральная тренировка (час)	2-16	3-21	4-26	5-31

9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия, тестирование и контроль (час)	23-44	31-58	37-68	47-81
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-520	520-624

При определении часов в плане-графике по дисциплине плавание используются минимальные и максимальные показатели часов.

При составлении рабочего плана-графика тренер-преподаватель сам определяет часы по направлениям из указанного диапазона: с учётом соотношения объёмов тренировочного процесса, видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, гендерной принадлежности и психофизических особенностей занимающихся.

#### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовки	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание теоретических занятий
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие дисциплины вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на

	физической культурой и спортом			спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 26/40	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах спортивных дисциплин вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Команды (жесты) спортивных судей. Обязанности и права участников спортивных соревнований.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 28/40	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	История возникновения олимпийского движения	≈ 140/214	октябрь	Зарождение Паралимпийского движения. Международный Паралимпийский комитет (МПК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 140/214	январь	Классификация и типы спортивных соревнований.

специализации)	Психологическая подготовка	≈ 130/213	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для спортивной дисциплины вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная и патриотическая работа в рамках реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт ЛИН» реализуется с учётом психофизических особенностей занимающихся. Используются педагогические принципы: доступности, наглядности, рассказа, повторности и активности.

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	<p>Профориентационная деятельность.</p> <p>Важную роль в профориентационном выборе в жизни спортсмена играют руководители спортшколы, тренеры, методисты. Для первой стадии социализации характерен период начала спортивной деятельности. В это время формируется интерес, ценностные ориентации на спортивные занятия, закладываются основы ценностного отношения к спортивной деятельности. Этот период очень важен для юного спортсмена. Новый круг общения, первая проба сил, первые победы и неудачи создают условия для формирования спортивного характера. На второй стадии социализации спортсмена возрастает количество соревнований, переезды, сборы, новые спортивные базы, тренировочный процесс, формирует новый социальный опыт, создаёт новые ценности и ориентации. У лиц с ОВЗ и инвалидов, с нарушением интеллекта, расширяются мыслительный уровень, интерес к познанию окружающего мира, возрастает уверенность в личностной значимости.</p>		
1.1	Формирование уважительного отношения к коллективу, тренеру и воспитание	<p>Беседы о поведении в общественных местах;</p> <p>Подведение итогов соревнований;</p> <p>Беседы о взаимоотношениях в коллективе, проведение опроса спортсменов «что значит для них лёгкая атлетика, плавание, настольный</p>	Весь период



	ответственности в спортивной и учебной деятельности.	теннис, коллектив, тренер»; Беседы о дисциплине, тренировке, соревнованиях, учёбе; Беседы о добросовестном отношении к порученному делу.	
2	<p style="text-align: center;"><b>Здоровье сбережение</b></p> <p>Тренер в процессе спортивной подготовки усиливает позиции родителей в формировании базисных ценностей, а также регулируются поведенческие моменты, ориентируя юного спортсмена на спортивный стиль жизни, достижения высоких результатов</p>		
2.1	Беседы о соблюдении спортивного режима	Соблюдение режим труда и отдыха; питание при занятиях спортом; своевременное прохождение ВФД; соблюдение гигиенических требований; соблюдение требований к спортивной форме и спортивной обуви.	Весь период
3	<p style="text-align: center;"><b>Патриотическое воспитание</b></p> <p>Особенно ярко проявляется патриотизм спортсмена при участии в соревнованиях. Наблюдения за выступлением спортсменов на соревнованиях позволяют видеть его бойцовские качества, полную самоотдачу (бороться до конца), уважение своего соперника, соблюдение правил соревнований, чувство долга и ответственности. В этой связи перед каждым соревнованием проводился настрой на выступление, а после соревнований — анализ участия каждого спортсмена и проявления вышеперечисленных качеств.</p> <p>Патриотизм спортсмена обуславливает его отношение к коллективу и тренеру. Спортсмены с более высоким уровнем сформированного патриотизма чувствуют себя полноправными членами коллектива и не имеют намерений переходить в другой коллектив. Этого нельзя сказать о спортсменах с более низким уровнем сформированного патриотизма</p>		
3.1	Привитие необходимых знаний по истории края и Родины, по истории спорта, о жизнедеятельности великих людей войны, труда, спорта, о нормах поведения в обществе.	Проведение бесед о понимании значения гимна, флага, герба страны; проведение бесед по истории своего края; воспитание бережного отношения к окружающему миру; знание истории и традиций своего вида спорта; участие в соревнованиях на призы героев, заслуженных тренеров; беседы об успехах сборных команд по спорту ЛИН (дисциплин) на мировой арене; коллективное посещение музеев боевой славы, краеведческих музеев (г. Моноино, г. Щёлково); проведение торжественного чествования победителей соревнований; чествование именинников; проведение встреч со знаменитыми спортсменами;	Весь период
4	<p style="text-align: center;"><b>Развитие творческого мышления</b></p> <p>В рамках спортивной жизни тренеры-преподаватели по АФК могут осуществлять</p>		

	<p>образовательный процесс, направленный не только на достижение результата своих воспитанников, но и на помощь для их социализации и самореализации в многогранном обществе.</p> <p>С целью успешного профессионального самоопределения юных спортсменов можно организовывать условия реального или мыслительно-игрового опробования ими различных видов деятельности в рамках реализации образовательных программ. Тренер усиливает позиции родителей в формировании базисных ценностей, а также регулирует поведенческие моменты, ориентируя юного спортсмена на спортивный стиль жизни, достижение высоких результатов. Спортсмен формируется не только на тренировках. На его формирование оказывают: учёба в школе, чтение книг, посещение музеев и театров, посильная помощь родителям и младшим.</p>		
4.1	Использование иных средств и методов для развития творческого мышления	<p>Коллективное посещение кино, театров, музеев;</p> <p>проведение конкурсов рисунков «Как я вижу мир»;</p> <p>беседы с занимающимися «Какую люблю слушать музыку»</p>	Весь период
5.	<p>Другие направления для проведения воспитательной и патриотической работы. Проведение соревнований, посвященных важным датам страны</p>		
5.1	Проведение соревнований, посвящённых знаменательным датам.	<p>- День защитника Отечества;</p> <p>- День Победы;</p> <p>- День России;</p> <p>- День солидарности в борьбе с терроризмом</p> <p>- День народного единства</p>	Соревнования согласно календарному плану.

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

Теоретические занятия, направленные на предотвращение допинга в спорте, в рамках реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт ЛИН» проводятся с учётом психофизических особенностей занимающихся.

Используются педагогические принципы: доступности, наглядности, рассказа, повторности и активности.

### Планы антидопинговых мероприятий

№	Мероприятия	Ответственный	Сроки реализации
1	Теоретические занятия Профилактика применения допинга среди спортсменов	Тренер-преподаватель	Весь период начальной подготовки и учебно-тренировочный этап
2	Систематическая диспансеризация спортсменов.	Врач спортивной медицины, ВФД	2 раза в год на начальном и учебно-тренировочном этапах

3	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов о недопустимости применения допинговых средств и методов.	Тренер-преподаватель	Учебно-тренировочный этап
4	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов о значимости Всемирной антидопинговой программы.	Тренер-преподаватель	Учебно-тренировочный этап

План профилактических мероприятий составлен в соответствии требованиями ВАДА, РУСАДА, МПК и основываться на следующей информации, которая должна быть донесена до спортсменов.

Прежде всего спортсмены должны быть знакомы с Антидопинговым кодексом Международного паралимпийского комитета, своими правами и обязанностями при проведении допинг-контроля.

### **Всемирный антидопинговый кодекс**

Всемирный антидопинговый кодекс был единогласно принят в Копенгагене в 2003 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте. Международные спортивные федерации, национальные олимпийские комитеты, Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет и другие спортивные организации приняли Кодекс перед Олимпиадой в Афинах 2004 г. Антидопинговые правила ВАДА являются обязательными к выполнению всеми спортсменами мира.

### **Запрещенный список**

Запрещенный список — это международный стандарт, определяющий, какие субстанции и методы запрещены в спорте. В списке также указаны вещества, которые запрещены для отдельных видов спорта. Каждый год ВАДА публикует новую версию Запрещенного списка. Новая версия публикуется за три месяца до вступления списка в силу.

### **Структура Запрещенного списка**

Если спортсмен не знает точно, какие субстанции входят в состав какого-либо препарата, нельзя использовать его до тех пор, пока не будет уверенность, что он не содержит запрещенных субстанций.

Незнание никогда не оправдывает прием допинга. ВСЕГДА надо быть осторожным при приеме субстанций, прием которых разрешен во внесоревновательный период.

Их применение непосредственно перед началом соревнований может привести к положительному результату допинг-контроля во время соревнований.

### **Пищевые добавки**

ВАДА обращает 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 веществам, указанным на его упаковке. В некоторых случаях среди субстанций, не указанных на упаковке, могут быть запрещенные в соответствии с антидопинговыми правилами.

Значительная часть положительных результатов допинг-контроля является следствием использования некачественных пищевых добавок.

Позиция ВАДА по использованию пищевых добавок состоит в том, что спортсменам международного уровня они необходимы. ВАДА обеспокоено тем, что многие спортсмены собираются принимать те или иные пищевые добавки без достаточных знаний о пользе данного препарата, а также о том, содержится или нет запрещенная субстанция в препарате.

Использование некачественной пищевой добавки не служит оправданием при рассмотрении дел об обнаружении допинга. Спортсмены должны помнить о том, что пищевые добавки могут содержать опасные и вредные вещества, а также о принципе полной ответственности спортсмена.

Спортсмен должен в первую очередь проконсультироваться с компетентным специалистом, таким, как диетолог (специалист по спортивному питанию) или спортивный врач, чтобы получить совет, каким образом можно получить необходимые организму вещества, употребляя обычную пищу.

Если специалисты рекомендуют прием пищевых добавок, то надо быть уверенным, что добавки не принесут вреда здоровью. Приняв решение о приеме добавок, следует использовать препараты, выпущенные производителями, имеющими солидную репутацию и использующими качественное оборудование, такими, как всемирно известные международные фармацевтические компании.

### **Терапевтическое использование запрещенных субстанций**

Спортсмены, как и не занимающиеся спортом люди, нуждаются в лечении. Иногда субстанции, которые могут потребоваться в процессе лечения, входят в Запрещенный список. Тем не менее спортсмен может применять необходимые лекарственные препараты, заранее получив разрешение на их терапевтическое использование от международной федерации или РУСАДА. При положительном результате тестирования учитывается разрешение на терапевтическое использование. Если доказано, что положительный результат тестирования вызван терапевтическим использованием, то по отношению к спортсмену санкции не применяются.

Процесс выдачи разрешений на терапевтическое использование состоит из четырех этапов:

1) в соответствии с правилами, спортсменам национального уровня следует обращаться в РУСАДА, спортсменам международного уровня - в международную федерацию с запросом на терапевтическое использование. Обычно обращение в международную федерацию проводит национальная спортивная федерация;

2) лечащий врач должен заполнить специальный формуляр;

3) направить формуляр на рассмотрение в международную федерацию или РУСАДА;

4) постараться выполнить эту процедуру подачи заявки как можно быстрее, оптимальный срок - за 21 день до начала соревнований.

После принятия запроса спортсмен получает уведомление о том, что ему выдано разрешение на терапевтическое использование, а также сертификат, где указываются дозировки и продолжительность приема запрещенной субстанции. Необходимо помнить, что разрешение на терапевтическое использование всегда выдается на строго определенный период.

В случае если спортсмену отказали в выдаче разрешения на терапевтическое использование, он имеет право направить запрос в ВАДА о пересмотре решения (за ваш счет). Если ВАДА подтверждает решение антидопинговой организации или международной федерации, спортсмен может подать апелляцию на такое решение в национальный апелляционный орган - для спортсменов национального уровня или в Международный спортивный арбитраж - для спортсменов международного класса. ВАДА имеет право рассматривать и пересматривать все терапевтические разрешения, выдаваемые федерацией или антидопинговой организацией.

### **Программы допинг-контроля**

В Кодексе говорится, что антидопинговые организации должны планировать и проводить соревновательные и внесоревновательные тестирования спортсменов, входящих в регистрируемый пул. Речь идет о тестировании международными федерациями и ВАДА спортсменов международного класса, а также о спортсменах международного и национального уровня, тестируемых РУСАДА или, в некоторых случаях, государственными спортивными учреждениями.

### **Соревновательное тестирование**

Антидопинговые организации координируют процесс соревновательных тестирований таким образом, что только одна организация проводит тестирование во время спортивного мероприятия или соревнования.

Критерии отбора спортсменов определяются заранее и основаны на правилах соответствующей международной федерации или организационного комитета соревнований. Как правило, именно антидопинговая организация страны-хозяйки занимается сбором проб, если международная федерация или организаторы соревнований не имеют какой-либо альтернативной программы антидопингового контроля.

Спортсмены, выбранные для прохождения допинг-контроля, сразу после соревнований должны сдать пробу мочи в соответствии с Международными

стандартами тестирования. Пробы проверяются на наличие субстанций, применение которых запрещено во время соревнований в соответствии с Запрещенным списком.

### **Внесоревновательное тестирование**

Проведение внесоревновательных тестирований или любых тестирований, проводимых не во время соревнований, является прерогативой антидопинговых организаций.

Внесоревновательное тестирование означает, что любой спортсмен может быть выбран для прохождения тестирования в любое время и в любом месте. Анализ проб ведется в соответствии со списком субстанций и методов, запрещенных во внесоревновательный период

### **Информация о местонахождении спортсменов**

Для того чтобы спортсмен, включенный антидопинговой организацией регистрируемый пул тестирования, был доступен для проведения внесоревновательного тестирования, необходимо предоставлять точную информацию о местонахождении спортсменов.

Как правило, информацию о местонахождении представляют раз в три месяца, хотя в национальных антидопинговых агентствах могут существовать свои правила на этот счет. Если ваши планы меняются, вы должны своевременно предоставлять информацию об этих изменениях.

Информация о местонахождении спортсменов включает домашний адрес, рабочее расписание, расписание тренировок, сборов и соревнований; другими словами — это информация, которая помогает представителям антидопинговой службы разыскать спортсмена в назначенный для проведения тестирования день.

В соответствии с Кодексом, если спортсмен международного класса или спортсмен, выступающий на национальном уровне, включен в регистрируемый пул тестирования, то прямой обязанностью спортсмена является предоставление информации о его местонахождении.

Отказ предоставить точную информацию о местонахождении рассматривается как нарушение антидопинговых правил и влечет за собой наложение санкций на спортсмена.

### **Некоторые особенности тестирования спортсменов**

#### ***Несовершеннолетние спортсмены***

Антидопинговая организация, которая проводит сбор проб, ответственна за принятие решения относительно санкций для спортсмена, нарушившего

антидопинговые правила. У спортсмена есть право предоставления обоснования для отмены или сокращения санкций.

Санкции за нарушение антидопинговых правил варьируются от предупреждения до пожизненной дисквалификации. Во время соревновательного тестирования происходит автоматическое аннулирование результатов соревнований, на которых было зафиксировано нарушение антидопинговых правил; кроме того, спортсмена лишают медалей и призов.

Все результаты на соревнованиях, проходивших после взятия пробы, также могут быть аннулированы. Срок дисквалификации спортсмена от участия в соревнованиях зависит от вида нарушения, различных обстоятельств при рассмотрении каждого отдельного случая, субстанции (или ее количества), обнаруженной в пробе, а также от того, в первый ли раз совершено нарушение.

Спортсмены должны знать, что несмотря на то, что международная федерация и персонал (тренер и спортивный врач) играют важную роль в предоставлении спортсмену информации обо всех аспектах допинг-контроля, основная ответственность лежит именно на спортсмене. Именно спортсмен ответствен за все, что попадает в его организм, и он должен знать антидопинговые правила.

#### ***Спортсменам также следует:***

- подробно изучить Антидопинговый кодекс;
- знать, какие субстанции запрещены в избранной спортивной дисциплине;
- ставить в известность врача или фармацевта о том, что спортсмен может быть подвергнут допинг-контролю;
- консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показаниям спортсмену необходим прием субстанций, входящих в Запрещенный список, в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;
- осторожно относиться к нелегализованным препаратам, таким, как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции;
- предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

#### **2.7. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Врачебный контроль – необходимое условие управления процессом подготовки спортсмена. Врачебный контроль спортсменов осуществляется 2 раза в год на базе врачебно-физкультурного диспансера.

В задачи врачебного контроля входят:

- определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния лиц с целью допуска к систематическим занятиям спортом;

– систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии спортсменов, состоянии их здоровья и функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения их оздоровительного значения;

– выявление, лечение и профилактика предпатологических состояний и патологических изменений, возникающих при нерациональном использовании физических упражнений.

#### Использование различных методов восстановления

Методы восстановления	Во время тренировочного занятия	После тренировочного занятия	В течение дня*	В микроцикле**
Педагогические методы восстановления	Интервал отдыха Подбор упражнений на восстановление Вариативность средств	Время отдыха между занятиями Сон Ландшафтоterapia (прогулки по местности) Использование одежды по погоде. Купание в ванне с морской водой, в озере, речке.	Время отдыха между занятиями Сон Ландшафтоterapia (прогулки) Использование одежды по погоде Купание в ванне с морской водой, в озере, речке. Культурные мероприятия (посещение кино, театра, дискотеки, музея, выставки и т.д.)	Чередование нагрузки и отдыха Учет индивидуальных потребностей. Купание в ванне с морской водой, в озере, речке. Культурные мероприятия (посещение кино, театра, дискотеки, музея, выставки и т.д.)
Медико-биологические методы восстановления 1. Физиотерапевтические процедуры)	Вибромассаж Тонизирующий массаж Восстановительный массаж Самомассаж Электростимуляция Биомеханическая стимуляция мышц	Восстановительный массаж Тонизирующий массаж Электросон Ванны -хвойная, йодо-бромная и др. Аэроионизация воздуха Все виды душа Сауна. Баня с веником. Общий массаж Ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	Восстановительный массаж Тонизирующий массаж Электросон Ванны - хвойная, йодо-бромная и др. Аэроионизация воздуха Все виды душа Сауна Баня с веником Общий массаж Ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	Сауна Баня с веником Общий массаж Ультрафиолетовое облучение Массаж с растирками, согревающими мазями Физиотерапевтические процедуры по назначению врача
2. Питание	Специальные	Углеводное	Питание	Медикаментозны



	напитки Специальное питание. Отвар, содержащий белки (бульоны)	насыщение (укол, капельница) Углеводное питание и напитки	соразмерно нагрузке Кислородный коктейль с прополисом Белковое питание	е средства Прием витаминов по индивидуальной схеме
Психологическ ие методы восстановления	Психомоторная тренировка Психологическ ие беседы Использование психологическ их приемов во время соревнований	Аутотренинг	Аутотренинг	Сеансы психотерапии

\* В течение дня должны занимать 2 часа.

\*\* В недельном цикле необходимо выделять 2 часа за 6 дней.

### 3. Система контроля

#### 3.1 Требования к организации и проведению педагогического контроля

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

##### 3.1.1. 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;
- приобретать навык соревновательной деятельности. При соответствии спортсменов требованиям допуска к соревнованиям: подготовленности, соответствующего возраста, наличия выполненных разрядных норм принимать участие в соревнованиях муниципального, регионального и российского уровней;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

##### 3.1.2. 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 уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году; при соответствии спортсменов требованиям допуска к соревнованиям: подготовленности, соответствующего возраста, наличия выполненных разрядных норм принимать участие в соревнованиях регионального и российского уровней;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года; при соответствии спортсменов требованиям допуска к соревнованиям: подготовленности, соответствующего возраста, наличия выполненных разрядных норм принимать участие в соревнованиях российского уровня;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

### **3.1.3. Педагогический контроль – необходимое условие управления процессом подготовки спортсмена.**

Объектами контроля являются:

контроль соревновательной деятельности;

– контроль тренировочной деятельности;

– контроль уровня подготовленности.

Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают оперативный, текущий и этапный контроль.

В соответствии с задачами этапного, текущего и оперативного контроля определяется состав средств и методов педагогического контроля.

**Этапный контроль** – это измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов.

Этапный контроль осуществляется на основе целостной диагностики организма в непосредственной связи с общим состоянием здоровья, особенностями телосложения и состава тела. В зависимости от задач подготовки на том или ином этапе определяется объем показателей, включенных в программу обследований.

**Текущий контроль** – это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики.

Текущий контроль предполагает оценку состояния подготовленности, которая проявляется в результате воздействия нагрузок определенной направленности в серии тренировочных занятий или соревнований.

**Оперативный контроль** – это контроль оперативного состояния спортсмена, в частности готовности к выполнению очередной попытки, очередного упражнения, к проведению схватки, боя и т.д. Он направлен на оценку реакций организма спортсмена на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом.

**Комплексный контроль** – это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты).

#### Основное содержание комплексного контроля и его разновидности

Виды контроля	Направления контроля		
	Контроль соревновательных и тренировочных воздействий		Контроль состояния и подготовленности спортсменов
	Контроль соревновательной деятельности (СД)	Контроль тренировочной деятельности (ТД)	
Этапный	1) измерение и оценка различных показателей на соревнованиях, завершающих определенный этап подготовки 2) анализ динамики	1) построение и анализ динамики нагрузки на этапе подготовки 2) суммирование нагрузок по всем показателям за этап и определение их соотношения	Измерение и оценка показателей контроля в специально организованных условиях в конце этапа подготовки
Текущий	Измерение и оценка показателей на соревновании, завершающем макроцикл тренировки	1) построение и анализ динамики нагрузки в микроцикле тренировки 2) суммирование нагрузок по всем характеристикам за микроцикл и определение	Регистрация и анализ повседневных измерений подготовленности спортсменов, вызванных систематическими тренировочными занятиями
Оперативный	Измерение и оценка	Измерение и оценка	Измерение и анализ

	показателей на любом соревновании	физических и физиологических характеристик нагрузки упражнений, серии упражнений, тренировочного занятия	показателей, информативно отражающих изменение состояния спортсменов в момент или сразу после упражнения и занятий
--	-----------------------------------	--	--

### 3.2. Оценка результатов освоения Программы

сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточный (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговый (после освоения Программы) контроль подготовленности занимающихся.

При проведении промежуточного и итогового контроля занимающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача (положительная динамика или при физической невозможности просто выполнение данных упражнений) дает право перейти внутри этап начальной подготовки или на учебно-тренировочный этап.

Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи контрольных нормативов по различным предметным областям и состав комиссии (в течение месяца в конце тренировочного года).

Для занимающихся, не явившихся на сдачу контрольных нормативов по уважительной причине, необходимо назначить другое время.

Занимающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи контрольных нормативов могут быть переведены на дальнейший этап спортивной подготовки в спортивную школу или центр спортивной подготовки.

Для перехода необходимо:

- показать спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на дальнейший этап по дополнительной образовательной Программе спортивной подготовки.

### Влияние физических качеств на результативность

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния
Бег на короткие дистанции	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1

Выносливость	2
Гибкость	1
Координация	2
Телосложение	2
Бег на средние и длинные дистанции	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	1
Координация	1
Телосложение	2
Прыжки	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	3
Координация	3
Телосложение	2
Метание, толкание	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	1
Гибкость	2
Координация	2

Телосложение	2
Ходьба	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	1
Телосложение	2
Многоборье	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	2
Телосложение	2
Настольный теннис	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координация	3
Телосложение	1
Плавание	
Скоростные способности	3

Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	2
Телосложение	1

Условные обозначения, используемые в таблице:

3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по этапам спортивной подготовки.

### 3.2.1 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
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
Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции						
2.1.	Бег 60 м	с	не более		не более	
			12,0	13,0	11,0	12,0
2.2.	Бег 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	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
Для спортивной дисциплины бег на длинные дистанции						
3.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			12,0	13,0		

3.2.	Бег на 300 м	мин, с	не более		не более	
			1.15	1.30		
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	с	не менее		не менее	
			80	70	110	100
Для спортивной дисциплины ходьба, кросс						
4.1.	Ходьба на 500 м	с	не более		не более	
			3.10	3.30	2.40	3.00
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	6	15	10
4.3.	Подъем туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15
Для спортивной дисциплины прыжки						
5.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более		не более	
			4,1	5,1	4,0	5,0
5.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	6	15	10
5.3.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	110	100
Для спортивных дисциплин: метание, толкание						
6.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более		не более	
			5,1	6,1	5,0	6,0
6.2.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	90	80
6.3.	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	8	6
6.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее		не менее	
			10	6	15	10
Для спортивной дисциплины настольный теннис						
7.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее		не менее	
			3	2	4	3
7.2.	Маховые движения рук в положении лежа на спине	мин	не менее		не менее	
			2	1,5	2,5	2,0
7.3.	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	раз	не менее		не менее	
			3	2	4	3
7.4.	Многоскок (5 прыжков)	м	не менее		не менее	
			3,5	3	3,6	3,1
Для спортивной дисциплины плавание						



8.1.	Бег 400 м	-	без учета времени		без учета времени	
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			10	8	18	15
8.3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 3 кг	количество раз	не менее		не менее	
			5	3	8	5
8.4.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	7
8.5.	Приседания за 20 с	м	не менее		не менее	
			8	7	10	8

### 3.2.2. 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	Норматив
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,9	3,5
1.3.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,8	14,9
1.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	130
1.5.	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее	
			10	8
	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			30	25
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	раз	не менее	
			30	25
Для спортивной дисциплины бег на длинные дистанции, кросс				
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
Для спортивной дисциплины ходьба				
4.1.	Ходьба на 1000 м	мин, с	не более	
			5.20	5.30
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
4.3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			30	25
Для спортивной дисциплины прыжки				
5.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,5
5.2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			160	140
5.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
6. Для спортивных дисциплин: метание, толкание				
6.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,5
6.2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	140
6.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
6.4.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			40	20
7 Для спортивной дисциплины настольный теннис				
7.1.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			10	8
7.2.	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя	м	не менее	
			4,5	3,8
7.3.	Подъем туловища лежа на спине	количество раз	не менее	
			14	10
7.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			9	5
8 Для спортивной дисциплины плавание				
8.1.	Плавание на 1000 м	-	без учета времени	
8.2.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг	количество раз	не менее	
			11	7
8.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	количество раз	не менее	
			11	8
8.4.	Поднимание туловища лежа на спине за 20 с	количество раз	не менее	
			12	10

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	
Период обучения на этапе спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, ходьба, прыжки, метание, толкание, настольный теннис, плавание, спортивная гимнастика	
первый год	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
второй, третий годы	спортивный разряд «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»,
свыше трех лет	спортивный разряд «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

**Примечание:** при отсутствии физических возможностей у спортсмена, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится. Зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам) и по положительной динамике прироста индивидуальных показателей результатов контрольных нормативов с учетом физических возможностей спортсмена

### 3.2.3. Методические указания по организации тестирования

#### 1. Бег 60,100, метров со старта

Проводится на беговой дорожке стадиона или фиксированном отрезке футбольного поля. Участники стартуют в спортивной обуви. В забеге участвуют не более четырех человек, старт высокий, на сигнал - «внимание» и свисток стартера. Даются две попытки.

#### 2. Бег 20 с хода

Проводится на беговой дорожке стадиона или фиксированном отрезке футбольного поля. Участники стартуют в спортивной обуви. В забеге участвуют не более четырех человек. Участники начинают движение до стартовой линии. Регистрируется результат от линии старта до финишной линии. Даются две попытки.

Бег на короткие дистанции (тестируемое качество – скоростно-силовые качества мышц ног). Бег испытываемые начинают после команды «На старт! Внимание! Марш!». Дистанция – 20,30,100 метров. Тестирование проводится на спортивной площадке, либо в спортивном зале, где у спортсменов есть возможность пробежать дистанцию по прямой без поворотов.

#### 3. Прыжок в длину с места

Проводится на нескользкой поверхности. Участник встает у стартовой линии в исходном положении ноги параллельно, и толчком двумя ногами со взмахом рук

совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Даются три попытки. Из трех попыток лучшая идет в зачет.

#### **4. Бег 300, 1000, 2000, 3000 метров**

Проводится на беговой дорожке стадиона. Участники стартуют в спортивной обуви. Старт высокий. Тестируемое качество – общая выносливость. Тестирование проводится на спортивной площадке на свежем воздухе, либо в спортивном зале, где протяженность одного круга не менее 200 метров. Бег испытуемые начинают бег после команды «На старт! Внимание! Марш!». Дистанция указана в таблице контрольных нормативов и соответствует этапу спортивной подготовки и года обучения. Спортсмены выполняют бег группой или индивидуально. Дается одна попытка. В случае перехода на шаг попытка может быть засчитана (с учетом физических особенностей).

#### **5. Бросок набивного мяча весом 1 кг, 3 кг из-за головы**

Перед броском участник занимает у линии исходное положение: сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. При этом угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряется рулеткой. Даются три попытки.

**6. Сгибание-разгибание рук в локтевых суставах в упоре лежа** (тестируемое качество - скоростно-силовая выносливость мышц-разгибателей рук).

По команде экзаменатора «Упор лежа принять!» испытуемый принимает положение упора лежа на горизонтальной поверхности, опираясь на кулаки и пальцы ног. После команды «Внимание, упражнение начать!» спортсмен сгибает руки до касания грудью пола и разгибает до полного выпрямления. В случае, если нет касания пола грудью или руки не выпрямляются полностью, счет не ведется.

**7. Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине** (тестируемое качество – сила и скоростная выносливость мышц живота). По команде экзаменатора «Исходное положение принять!» испытуемый принимает исходное положение лежа на спине, ноги вместе, руки в замке за головой. После команды «Внимание, упражнение начать!» спортсмен поднимает туловище на 90 градусов. Упражнение прекращается, если пауза в исходном положении лежа на спине продолжается более 3 секунд. Тест выполняется без учета времени.

– сила и скоростная выносливость мышц живота). По команде тренера «Исходное положение принять!» испытуемый принимает исходное положение лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты вверх. После команды «Внимание, упражнение начать!» спортсмен одновременно сгибает туловище и поднимает ноги до касания пальцами рук пальцев ног. В случае, если касания нет, счет не ведется. Упражнение прекращается, если пауза в исходном положении лежа на спине продолжается более 3 секунд. Тест выполняется без учета времени.

#### **8. Прыжок в длину с места.**

Тестирование лучше проводить на размеченной резиновой дорожке или на полу с соответствующей разметкой. Из исходного положения стоя носками на линии

старта махом рук вперед-вверх из положения «старт пловца» прыжок вперед на обе ноги. Результат засчитывается по сзади стоящей пятке любой ноги.

Из трех попыток - лучшая идет в зачет.

### **9. Кистевая динамометрия**

Силу кистей рук определяют с помощью детских динамометров со школой до 10 или 25 кг, у подростков и юношей – 50 и 100 кг по максимальному результату отдельно для правой и левой руки. Становую силу измеряют с помощью станового динамометра. Используя динамометр, имеющий не фиксируемый режим измерения, можно также определить статическую и динамическую силовую выносливость.

### **10. Выполнение тестов с отягощениями (гантели, штанга)**

Тест выполняется строго под контролем тренера-преподавателя, при необходимости возможна страховка. Вес может быть уменьшен с учётом физических возможностей спортсмена.

#### **Примечание:**

1. Тестирование показателей общей физической подготовки должно проходить в спортивной обуви без шипов.
2. Тестирование показателей обязательной технической программы проходит в полной игровой форме.

## **4. Рабочая программа**

### **4.1. Программный материал для проведения практических занятий по спортивной подготовке на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе по спорту ЛИН**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки по спорту ЛИН в группах начального этапа и этапа учебно-тренировочного, согласно утвержденного ФССП, не ограничены, поэтому разделить программный материал для проведения практических занятий на начальном и учебно-тренировочном этапах очень сложно.

В группах одновременно занимаются, спортсмены, имеющие различные вторичные отклонения и особенности психофизического развития. В силу указанных различий освоение программного материала одновременно всеми спортсменами практически невозможно.

Сроки изучения технических приёмов, теоретического материала определяет тренер-преподаватель по АФК и АС с учётом психофизических особенностей и педагогических принципов: постепенности, от простого к сложному.

При увеличении объёма тренировочной нагрузки в ходе тренировочного процесса увеличивается время на повторение, совершенствование технической

подготовки и повышение функциональных возможностей, общефизической и специально-физической подготовленности спортсменов.

Критерием перевода на следующий этап подготовки является выполнение контрольных нормативов, с учётом психофизических особенностей спортсменов.

Материал представлен для использования тренерами-преподавателями по АФК в спортивной подготовке в группах начального и учебно-тренировочного этапов с учётом особенностей лиц с нарушением интеллекта.

#### **4.1.1. Дисциплина легкая атлетика. Этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

##### **Теоретическая подготовка**

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка.

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

Теоретический материал подбирается и излагается с учётом возможностей восприятия лиц с нарушением интеллекта.

Спортсмен должен:

- знать задачи тренировочного процесса, стоящие перед ним;
- понимать роль спортивных соревнований и их варианты;
- особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- уметь анализировать спортивные и функциональные показатели;
- уметь вести дневник тренировки.

Необходимо отметить, что вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также входят в программу теоретической подготовки.

Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в дисциплине легкая атлетика.

Темы, время и период проведения занятий определены в учебно-тематическом плане.

##### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

##### **Задачи обучения и тренировки:**

- коррекция основных дефектов, расширение мыслительных возможностей за счет выработки новых навыков и физических ощущений, контакта со спортсменами в группе; профилактика вторичных нарушений развитие систем и функций организма занимающихся;
- овладение различными умениями и навыкам;

- воспитание у спортсменов способности проявлять быстроту, выносливость, силу, и другие физические качества;
- создание условий успешной специализации в легкой атлетике.
- совершенствование основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в лёгкой атлетике и достижения спортивных результатов (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления трудностей.

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 (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи).

Эти упражнения применяются избирательно локально на определенную группу мышц в течение всего годичного цикла. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.).

Упражнений из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъём согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу и др.; занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

Мышление лиц с интеллектуальными нарушениями носит наглядно-практический характер. Последовательность упражнений на протяжении занятия зависит от задач и подчиняется психофизическим закономерностям.

При овладении нового навыка целесообразнее знакомить занимающихся с интеллектуальными нарушениями в начале занятия, т.к. это приводит к сосредоточению внимания и нервным перегрузкам.

При изучении структуры упражнения чаще используется метод отдельного обучения, для выработки навыка применяется регулярное повторение пройденного материала. Упражнения на развитие физических качеств лучше использовать в следующем порядке: развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости.

Упражнения с большой нагрузкой, вызывающие сильные эмоции необходимо включать в конце занятий.

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта с учетом психофизических особенностей занимающихся с нарушением интеллекта.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении видов дисциплин лёгкой атлетике направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки.

### **Специальная физическая подготовка**

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 песку и т. д.).

К специальным средствам подготовки бегунов и скороходов 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.

Комплекс упражнений:

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

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, ходьба выпадами, с отягощением, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры).

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на функциональное состояние лиц с интеллектуальными нарушениями.

### Акробатические упражнения

Упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях; из исходного положения: лежа на спине, обхватив колени руками - перекаты в стороны и вперед – назад. Кувырок вперед в группировке; мост из положения: лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки через плечо. Перекаты в стороны из положения: лежа на животе; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Шпагат с опорой на руки.

Упражнения выполняются с учётом психофизических особенностей лиц с нарушением интеллекта.

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, ходьба выпадами, с отягощением, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры).

Специальная силовая и скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат.



## **Средства и методы развития выносливости**

Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять по 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для определения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения. Классификация зон мощности в основном соответствует медико-биологической и особенностям упражнений для возрастных групп.

Однако мощность работы и предельное время ее выполнения взаимосвязаны довольно тесно, что дает возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, основываясь на регистрации времени на отрезках дистанции, интенсивности и частоты пульса.

### **Развитие силы**

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющий все виды проявления силы.

К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин;

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

### **Общая силовая подготовка**

Задачи общей силовой подготовки:

- 1) гармоническое развитие основных мышечных групп спортсменов легкоатлетов;
- 2) укрепление мышечно-связочного аппарата;
- 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных спортсменов легкоатлетов. Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина).

Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Упражнения выполняются с учетом возможностей, занимающихся с нарушением интеллекта.

### **Средства и методы развития скоростных способностей**

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

К элементарным видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- максимальная частота (темп) не отягощенных движений;
- способность к быстрому началу движения.

### **Средства и методы развития гибкости и координационных способностей**

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц.

Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером.

В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.).

К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для предупреждения травматизма применяются упражнения на гибкость. Упражнения должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках.

В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает топическое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость.

### **Техническая подготовка.**

#### **Тренировка в отдельных видах легкой атлетики**

На возрастном уровне групп начальной подготовки идёт изучение и освоение техники видов дисциплины лёгкая атлетика. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) происходит дальнейшее развитие и совершенствование приобретённых навыков.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя по АФК и АС являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, использование педагогического принципа перехода от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются повторение.

Задачи:

1. Выбор специализации спортсмена в зависимости от степени нарушения, функционального класса.
2. Дальнейшее обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида легкой атлетики.
3. Развитие быстроты, силы, гибкости, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости.

### **Прыжки в длину с разбега**

Задачи:

1. Овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», в «шаге».
2. Обучение правильной постановке с толчковой ноги на место отталкивания, маху свободной ноги и руками, отталкиванию в сочетании с разбегом.
3. Повышение общей физической подготовленности, развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости.

### **Тройной прыжок с места и с разбега**

Задачи:

1. Овладение основами техники тройного прыжка с места и разбега пошагово: «скачок», «шаг», и прыжок в длину.
2. Обучение правильной постановки ноги перед скачком, перед шагом и прыжком в длину; обучение маху свободной ноги и положению рук во всех трех технических составляющих тройного прыжка.
3. Повышение гибкости, скоростно-силовых качеств, быстроты, ловкости.
4. Обучение целостному исполнению тройного прыжка и эффективному приземлению.

### **Бег на короткие дистанции**

Задачи:

1. Создание правильного представления о технике.
2. Определение индивидуальных способностей в технике бега занимающихся.
3. Обучение технике бега по прямой и по виражу
4. Обучение технике высокого старта и ознакомление с техникой низкого старта.
5. Развитие быстроты и прыгучести.
6. Развитие координации движений, подвижности, гибкости.

### **Бег на средние дистанции, длинные дистанции**

Задачи:

1. Ознакомление с основами техники бега на средние и длинные дистанции
2. Обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции.
3. Обучение технике бега по повороту и выхода с него.
4. Развитие общей выносливости.

### **Ходьба**

Задачи:

1. Ознакомление с основами техники ходьбы по дистанции, по виражу
2. Развитие общей выносливости
3. Развитие координации движений, подвижности, гибкости, силовых качеств.

Несмотря на кажущуюся простоту движений в спортивной ходьбе, процесс обучения технике – это всегда длительный процесс становления нового и сложного навыка.

Научить держать прямую ногу в момент вертикали не требует большого времени. Сложность заключается в умении правильно чередовать сокращение мышц с расслаблением при сравнительно небольших амплитудах движений, выполняемых с большой частотой.

**Задача 1.** Ознакомить с техникой спортивной ходьбы. Средства. 1. Объяснение особенностей техники спортивной ходьбы. 2. Демонстрация спортивной ходьбы (показ преподавателем, просмотр кинопрограмм, кинокольцовок). 3. Попытки выполнения техники спортивной ходьбы.

**Задача 2.** Научить движениям ног и таза при спортивной ходьбе. Средства. 1. Ходьба, при которой нога ставится на землю выпрямленной и остается в таком положении до момента вертикали. 2. То же упражнение с постоянным увеличением скорости. 3. Семенящая ходьба. 4. Научить движению таза при спортивной ходьбе. 5. Ходьба энергичным, широким шагом с акцентированием на движениях таза вокруг вертикальной оси. 6. Ходьба по прямой линии, выставляя ногу после некоторого поворота вокруг вертикальной оси. 7. В обычной стойке переменное перенесение тяжести тела с ноги на ногу (без движения рук). 8. То же с продвижением вперед, делая небольшие шаги, ставя ногу с пятки. 9. Ходьба «змейкой», по кругу, по линиям.

**Задача 3.** Обучить движениям рук и плечевого пояса при спортивной ходьбе. Средства. 1. Имитация движений рук на месте. 2. Ходьба с руками за спиной, головой. 3. Ходьба почти с прямыми руками. 4. Спортивная ходьба с активной работой плеч и рук.

**Задача 4.** Обучить технике спортивной ходьбы в целом. Средства. 1. Спортивная ходьба с различной скоростью передвижения: мед-ленной, средней, быстрой. 2. Ускорения спортивной ходьбой по прямой дорожке и виражу. 3. Спортивная ходьба на вираже по наклонной дорожке (вниз, вверх), по шоссе.

**Задача 5.** Совершенствовать технику спортивной ходьбы.

При совершенствовании техники спортивной ходьбы каждый обучающийся должен с помощью преподавателя определить удобный для себя темп ходьбы, оптимальное соотношение числа вдохов, выдохов и шагов. При ходьбе по наклонной дорожке обучающимся необходимо следить за правильным положением туловища, при ходьбе в гору наклонять туловище вперед в зависимости от крутизны склона, а при спуске – умело наклоняться назад.

### **Толкание ядра**

Задачи:

1. Обучение технике толкания ядра с места и со скачка: методом отдельного и целостного изучения.
2. Обучение скачку.

3. Обучение маху назад из положения стартовой группировки.
4. Обучение повороту и выпуску ядра по оптимальной траектории.
5. Развитие координации, силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости, быстроты.

### **Средства и методы обучения спортивной технике.**

Средства и методы для обучения технике толкания ядра используются с учетом основного дефекта, направлены на коррекцию основного нарушения и выработку компенсаторных возможностей:

Общефизические и специальные физические упражнения:

Толкание набивных мячей и ядер (с места и со скачка) стоя лицом и боком по направлению толкания;

медленное выталкивание одного конца грифа от штанги (другой конец в упоре) с последующей ловлей его;

выпрыгивания вверх на правой ноге из исходного положения для толкания ядра; подскоки на правой ноге в положении «ласточка», руки в стороны; скачки назад на правой ноге в стартовой группировке; мах левой ногой назад из положения стартовой группировки.

Толкание ядра с места и со скачка; спринтерский бег на отрезках от 30 до 150м; прыжки с разбега в высоту, в длину; разнообразные прыжковые упражнения; метание ядер и набивных мячей из различных исходных положений; сгибание и разгибание туловища, лежа на спине и в висе на гимнастической стенке под различными углами; наклоны вперед со штангой на плечах; круговые движения туловища с весом в руках; жим лежа штанги, рывок, взятие на грудь; выжимание веса ногами лежа на спине; выпрыгивание с гирей и другими отягощениями; кроссовый бег, спортивные игры по упрощенным правилам (баскетбол, футбол). гимнастические и акробатические упражнения.

### **4.1.2. Дисциплина настольный теннис.**

**Этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (спортивной специализации).**

#### **Теоретическая подготовка**

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка.

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

Теоретический материал подбирается и излагается с учётом возможностей восприятия лиц с нарушением интеллекта.

Спортсмен должен:

- знать задачи тренировочного процесса, стоящие перед ним;

- понимать роль спортивных соревнований и их варианты;
- особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- уметь вести дневник тренировки.

Необходимо отметить, что вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также входят в программу теоретической подготовки.

Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в дисциплине настольный теннис. Темы, время и период проведения занятий определены в учебно-тематическом плане.

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по ОФП является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся, расширение мыслительной деятельности. Особенно благоприятен ранний возраст для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательнo-координационные способности, выносливость. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъём согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу и др.

### **Специальная физическая подготовка**

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышцы туловища, ног, рук. Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжелённой ракеткой (отягощением), утяжелёнными манжетами и т.п.;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений; близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- имитация ударов с использованием простейших тренажёров (велоколесо, мяч, размещённый на оси и т.п.).

### **Техническая подготовка**

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей с нарушением интеллекта чёткого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) происходит дальнейшее развитие и совершенствование приобретённых навыков.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя по АФК являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, использование педагогического принципа перехода от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным "на удочке" подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно;
- удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от неё правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочерёдно ребром ракетки и её игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочерёдно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, вертикально поднятой половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнёром, тренажёром;
- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, вертикально поднято половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнёром, тренажёром.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с тренером (партнёром) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;
- свободная игра ударами на столе.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения;
- удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленного к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с партнёром, тренажёром;
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажёрах;
- имитация передвижений влево-вправо-вперёд-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (влево-вправо, вперёд-назад, по "треугольнику" - вперёд-вправо-назад, вперёд-влево-назад);
- имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание;
- игра на столе с партнёром, игра одним видом удара из двух, трёх точек в одном (в разных) направлениях
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом, различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счёт разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры: "Круговая", "Дворник", "Один против всех", "Круговая - с тренером" и другие.

#### **4.1.3. Дисциплина плавание.**

##### **Теоретическая подготовка**

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка.

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

Теоретический материал подбирается и излагается с учётом возможностей восприятия занимающихся лиц с нарушением интеллекта.

Спортсмен должен:

- знать задачи тренировочного процесса, стоящие перед ним;
- понимать роль спортивных соревнований и их варианты;
- особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- уметь вести дневник самоконтроля.



Необходимо отметить, что вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также входят в программу теоретической подготовки.

Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в дисциплине плавание. Темы, время и период проведения занятий определены в учебно-тематическом плане.

Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка на суше.

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

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

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше применяются в целях:

1.Повышения уровня общего физического развития занимающихся, коррекция основных дефектов: расширение мыслительных возможностей за счет выработки новых навыков и физических ощущений, контакта со спортсменами в группе;

2.Профилактика вторичных нарушений, развитие систем и функций организма.

3.Совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании и достижения спортивных результатов (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах).

4.Организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

5.Обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений.

6.Повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта с учетом психофизических особенностей занимающихся.

Мышление лиц с интеллектуальными нарушениями носит наглядно-практический характер. Последовательность упражнений на протяжении занятия зависит от задач и подчиняется психофизическим закономерностям- при овладении новым навыком целесообразнее знакомить занимающихся с интеллектуальными нарушениями в начале занятия, т.к. это приводит к сосредоточению внимания и нервным перегрузкам. При изучении структуры упражнения чаще используется метод раздельного обучения, для выработки навыка применяется регулярное повторение пройденного материала.

Упражнения на развитие физических качеств лучше использовать в следующем порядке: развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости. Упражнения с большой нагрузкой, вызывающие сильные эмоции необходимо включать в конце занятий.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки.

Для развития быстроты следует включать в занятия спортивные и подвижные игры; выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12с) - прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге; специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на первых этапах обучения - упражнений с движениями ногами, держась руками за бортик).

Имитация на суше движений, сходных, но форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания.

Совершенствование физических качеств у пловцов на этапах начальной подготовки путем применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств на воде.

Именно поэтому в подготовительную часть каждого занятия, по плаванию обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данного урока.

Выполнение такого комплекса подготавливает занимающегося к успешному освоению материала в непривычных условиях водной среды.

В период обучения плаванию упражнения комплекса необходимо выполнять ежедневно, во время утренней зарядки, для выработки устойчивого навыка в плавании у лиц с нарушением интеллекта.

#### Акробатические упражнения

Упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях; из исходного положения: лежа на спине, обхватив колени руками - перекаты в стороны и вперед – назад. Кувырок вперед в группировке; мост из положения: лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки через плечо.

Перекаты в стороны из положения: лежа на животе; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Шпагат с опорой на руки.

#### Подвижные и спортивные игры

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.)

Применяются с учетом психофизических возможностей, занимающихся с нарушением интеллекта.

#### **Подготовительные упражнения для освоения с водой**

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;

- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде - как подготовка к изучению техники спортивного плавания;

- устранение инстинктивного страха перед водой - как основа психологической подготовки к обучению.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет занимающемуся ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Элементарные гребковые движения руками и ногами (типа «Полоскание белья», «Лодочка», «Футбол», «Пишем восьмерки» и др.) вырабатывают чувство воды: умение опираться о воду, чувствовать ее ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка.

Умение дышать и открывать глаза в воде, получаемое на первых уроках, также является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами прикладного плавания, как ныряние в длину и глубину. После того как обучаемые научатся погружаться в воду с головой, всплывать и лежать на воде, необходимость в выполнении некоторых упражнений для освоения с водой (например, «Поплавок», «Медуза») отпадает, и они больше не включаются в уроки.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; и всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.

### **Специальная физическая подготовка**

#### **Средства и методы развития выносливости**

Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять по 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения.

Классификация зон мощности в основном соответствует медико-биологической, но с учетом специфики спортивного плавания и особенностей упражнений для возрастных групп. В частности, упражнения могут считаться чисто алактатными при их продолжительности менее 10 с. Таких упражнений в спортивном плавании очень мало и на практике их объединяют с упражнениями продолжительностью до 25-30 с. Поэтому V зону более точно называть смешанной алактатно-гликолитической.

Однако мощность работы и предельное время ее выполнения взаимосвязаны довольно тесно, что дает возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, основываясь на регистрации времени на отрезках дистанции, интенсивности и частоты пульса.

На принадлежность упражнения к той или иной зоне длительность нагрузки влияет в большей степени, чем длина проплываемой дистанции. Так, если спринтер-кролист проплывает 50 м за 25сек. и быстрее, то эта нагрузка относится к V зоне; для девушки-бассистки преодоление 50 м за 45сек. будет нагрузкой IV зоны.

### **Развитие силы**

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющий все виды проявления силы.

К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин;

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны.

Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

### **Режимы работы мышц при выполнении силовых упражнений**

Обычно выделяют 4 режима работы мышц:

- изометрический (статический);
- изотонический;
- изокинетический;
- метод переменных сопротивлений.

### **Общая силовая подготовка**

Задачи общей силовой подготовки:

- 1) гармоническое развитие основных мышечных групп пловца;
- 2) укрепление мышечно-связочного аппарата;
- 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных пловцов. Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для плавания силовых тренажерах. Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получивших название «специальная гимнастика пловца». В таких комплексах обычные

гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные для плавания мышцы.

Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределяемом количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы. Упражнения выполняются с учетом возможностей занимающихся.

### **Средства специальной силовой подготовки в воде**

Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать пловцу условия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании. Этого можно достичь несколькими методами.

Во-первых, это создание дополнительной опоры для рук (лопатки, ручные ласты, плавание с подтягиванием за дорожку или за специально протянутый канат).

Во-вторых, это повышение сопротивления движению (гидротормозы различного вида, дополнительное сопротивление за счет блочного устройства либо резинового шнура, плавание на привязи).

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

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

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

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

### **Средства и методы развития скоростных способностей**

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

К элементарным видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- максимальная частота (темп) не отягощенных движений;

- способность к быстрому началу движения.

К комплексным проявлениям скоростных способностей относят максимальную скорость плавания, быстроту выполнения стартов и поворотов.

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качества спортивной техники.

Время реакции на старте определяется главным образом скоростью и подвижностью нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывают влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах. Максимальный темп при плавании в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

Развитие двигательной реакции имеет значение для эффективного выполнения старта и для смены этапов в эстафетном плавании. С этой целью используются раздельное совершенствование скорости реагирования на стартовый сигнал и последующих движений, обучение способности различать малые отрезки времени, концентрации внимания на эффективное выполнение отталкивания и прыжка, а не на ожидание стартового сигнала. Следует иметь в виду, что скорость двигательной реакции является консервативным показателем и незначительно улучшается при тренировке (всего на несколько сотых долей секунды). Упражнения способствуют главным образом повышению стабильности времени реакции на стартовый сигнал.

Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей - высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-4с и еще 3-5с можно удерживать максимальный темп.

Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС.

Повышение максимальной скорости плавания проводится при параллельном развитии силовых и алактатных возможностей организма, а также совершенствовании техники плавания.

Для каждого спортсмена существует своя оптимальная величина темпа, которую он не может превысить, не нарушая при этом эффективности гребковых движений. Нарушение оптимального темпа движений у пловцов-спринтеров может привести к возникновению явления скоростного барьера.

Явление скоростного барьера можно преодолеть за счет варьирования упражнений, с помощью методов облегченного лидирования (плавание с принудительной буксировкой при помощи лебедки), а также плавание с ластами, малыми лопаточками или с небольшим дополнительным сопротивлением. Рекомендуется чередовать упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью (темпом), с субмаксимальными ускорениями на скорости примерно 90-95% от максимальной.

Это позволяет спортсмену контролировать качество гребков и создает предпосылки для повышения максимальной скорости плавания.

На суше применяют спортивные и подвижные игры, требующие быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой.

## **Средства и методы развития гибкости и координационных способностей**

### ***Развитие гибкости***

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную.

Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц.

Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке пловцов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.).

К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для предупреждения травматизма применяются упражнения на гибкость. Упражнения должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках.

В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает топическое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений.

Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость.

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

Для брассистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов.

Для пловцов-дельфинов свойственны высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба. Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопе, отличаются пловцы, специализирующиеся в плавании на спине.

Среди кролистов- спринтеров одинаково часто можно встретить пловцов с высокой и низкой подвижностью в плечевых, коленных и голеностопных суставах.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц.

После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

### ***Развитие координационных способностей***

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий; чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц.

Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для плавания, создает трудности для полноценного развития ловкости.

Поэтому в подготовке пловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики.

Однако эти упражнения не специфичны для плавания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей.

Для развития специализированных восприятий - основным методическим приемом является: обеспечение возрастающей трудности выполнения упражнений пловцами, за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик (в частности, проплывание отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости), новых сочетаний элементов техники, использования гребковых

### **Техническая подготовка**

Программный материал для занимающихся плаванием спорт ЛИН на этапе начальной подготовки.

Основными задачами при работе с группами начальной подготовки должны быть: укрепление здоровья; приобретение разносторонней физической подготовленности; овладение элементами четырёх способов плавания: (вольный стиль, на спине, брасс, баттерфляй), стартов и поворотов; привитие интереса к занятиям спортом и выявление задатков и способностей детей к систематическим занятиям плаванием; воспитание черт спортивного характера.



Для начальной подготовки отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. годичный цикл не делится на периоды, контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без целенаправленной подготовки к ним.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование: имитационные упражнения; упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники плавания; упражнения, направленные на экономное выполнение движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.

Основными задачами при работе с тренировочными группами должны быть: совершенствование техники всех спортивных способов плавания, стартов и поворотов с учётом индивидуальных особенностей спортсмена;

развитие скоростно-силовых возможностей; формирование общей выносливости; развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей с помощью упражнений на суше и в воде;

выбор узкой специализации; воспитание бойцовских качеств и умение тактической борьбы на основной дистанции;

развитие адаптации к психологической напряжённости в тренировочном процессе путём создания на занятиях жёсткой конкуренции и соревновательной обстановки; расширение соревновательной практики.

Упражнения для дальнейшего изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования: имитационные упражнения; упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; упражнения, направленные на экономное выполнение движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц. Учебные прыжки: прыжки в воду ногами вниз и спады в воду из различных исходных положений и с различными движениями рук; прыжки с тумбочки; старты из различных исходных положений. Игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание.

Упражнения для совершенствования стартов и финишей; упражнения для совершенствования эстафетного плавания.

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается отдельно в следующем порядке:

- 1) положение тела, дыхание,
- 2) движения ногами,
- 3) движения руками,
- 4) общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1) ознакомление с движением на суше - проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

2) изучение движений в воде с неподвижной опорой — при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

3) изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;

4) изучение движений в воде без опоры - все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- 1) движения ногами с дыханием;
- 2) движения руками с дыханием;
- 3) движения ногами и руками с дыханием;
- 4) плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся и возможности занимающихся с нарушением интеллекта.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях;
- в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

### **Упражнения для изучения техники поворотов**

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20 м и более, следует начинать изучение техники поворотов.

Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности:

- скольжение и первые гребковые движения;
- отталкивание;
- группировка, вращение и постановка ног на щит;
- подплывание к поворотному щиту и касание его рукой.

Затем поворот выполняется в целостном виде.

### **Методические указания по совершенствованию техники и исправлению ошибок**

Совершенствование техники рекомендуется начинать, как правило, с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений.

Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений.

Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и прочно закрепленный навык становится препятствием для дальнейшего спортивного роста.

Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрерывающийся процесс решения все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях.

Технические упражнения объединяют, как правило, в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуется с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разным темпом и ритмом.

При исправлении ошибок, прежде всего, следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом.

Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами.

В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий, занимающемуся предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или исходное положение), противоположное допускаемой ошибке.

## **4.2. Рекомендации по построению годичного цикла спортивной подготовки, проведению тренировочных занятий, структура тренировки и соотношение параметров тренировочной нагрузки**

Тренировочный процесс в годовых циклах системы спортивной подготовки построен на основе закономерностей приобретения, сохранения и временной утраты спортивной формы, в полном соответствии с научно обоснованными принципами спортивной тренировки и предусматривает:

- структуру и содержание тренировочного процесса отдельных занятий, этапов и периодов спортивной подготовки;
- продолжительность этапов, периодов спортивной подготовки;
- количество тренировочных занятий, тренировочных дней, дней отдыха;
- объем и соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок средств физической подготовки;
- соотношение физической, технической, тактической сторон спортивной подготовки;
- системность средств и методов тренировки.

Тренировочные программы различных по напряженности, специфичности и направленности тренировочных занятий, недельных микроциклов, этапов, периодов распределены в структурах годовых циклов таким образом, что их выполнение обеспечит решение двух основных задач каждого годового цикла тренировки.

Первая задача – повышение уровня общей специализированной физической подготовленности, специальной физической подготовленности, технической подготовленности, тактической подготовленности, психологической подготовленности по сравнению с предыдущим годом.

Вторая задача – достижение и сохранение высокого уровня спортивной формы в соревновательном периоде, успешные выступления в основных соревнованиях сезона.

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

В годичном цикле спортивной подготовки выделяются 3 периода:

- 1) подготовительный период от 5 до 7 месяцев (этапы: обще-подготовительный, специально-подготовительный);
- 2) соревновательный период от 1,5 до 5 месяцев (этапы: предварительный, специальной подготовки);
- 3) переходный период от 3 до 6 недель (этапы: переходно-подготовительный, активного отдыха).

Периоды	Задачи	Этапы	Преимущественная направленность
---------	--------	-------	---------------------------------

			тренировки
Подготовительный период	укрепление здоровья спортсменов; совершенствование общей и специальной физической подготовленности; изучение и совершенствование отдельных элементов техники.	обще-подготовительный	ОФП, СФП, ТТП
		специально-подготовительный	освоение соревновательных программ, развитие специальных физических качеств, достижение запланированных результатов;
Соревновательный период	совершенствование техники и тактики; дальнейшее совершенствование физической и психологической подготовленности; повышение спортивной работоспособности и на этой базе достижение высоких и стабильных результатов в соревнованиях; достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки.	предварительный специальной подготовки	тренировка по соревновательной программе, определение наивысших возможностей организма спортсмена;
Переходный период	полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок; поддержание на определенном уровне тренированности к началу очередного периода; физическое и психическое восстановление.	переходно-подготовительный	снижение общей физической нагрузки, корректировка планов подготовки;
		активного отдыха	дальнейшее снижение нагрузки, активный отдых, реабилитация, лечение травм.

Основные задачи по развитию и поддержанию уровня общей и специальной физической подготовленности, а также специальной спортивной работоспособности спортсмена решаются последовательно, добиваясь необходимой преемственности и направленности тренировочных нагрузок.

При построении тренировочного процесса спортивной подготовки в адаптивных видах спорта, учитываются психофизические особенности спортсменов: возможные сроки приобретения соревновательной подготовленности, временные возможности

удержания спортивной формы, время при котором наступает утомление и длительность восстановления. При планировании необходимо учитывать оптимальную периодичность участия в соревнованиях.

Структура тренировки представляет собой определенный порядок объединения компонентов (частей, сторон) спортивной тренировки, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность.

Она предполагает, прежде всего, существование в тренировочном процессе относительно обособленных звеньев (отдельных занятий их частей, этапов, периодов, циклов), которые представляют собой последовательные фазы, или стадии данного процесса, определенное взаиморасположение этих звеньев и их временное соотношение.

**Так, любое тренировочное занятие в адаптивном спорте состоит из четырёх частей – вводной, подготовительной, основной и заключительной.** Определенная последовательность и временное соотношение характеризуют любое звено тренировочного процесса.

Структура тренировки характеризуется соотношением элементов содержания и порядком их изменения в рамках отдельного занятия, этапа, периода или цикла.

Имеется виду порядок, в котором будут решаться задачи воспитания силы, быстроты, выносливости в отдельном занятии, в рамках целого этапа и т.д., или последовательность задач обучения и воспитания физических качеств во всех звеньях тренировочного процесса и целый ряд иных проблем, относящихся к содержанию тренировки.

Структура тренировки определяется также соотношением параметров тренировочной нагрузки (объема и интенсивности) и порядком изменения в рамках занятий, этапов, периодов и циклов тренировки.

Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировки:

-внешние (экзогенные), к которым относится всё, что касается величины тренировочного и соревновательного воздействия на спортсмена, условий тренировки и соревнований, режима дня и т.д.:

– внутренние (эндогенные), к которым относятся функциональные свойства спортсмена,

– восстановительные,

– адаптационные.

Спортивная тренировка определяется не столько внешними и внутренними факторами, сколько закономерными соотношениями между ними. Выделяют соотношения между:

– тренировочными воздействиями и тренировочными эффектами;

– фазами тренировочного процесса (этапы, периоды) и фазами развития тренированности. Спортсмен должен находиться в состоянии оптимальной готовности во время основных соревнований, а не в подготовительном периоде, когда проводятся соревнования, которые можно рассматривать как контрольно-подготовительные, и не в переходном, когда основные соревнования уже пройдены;

– структурой тренировки и структурой тренированности, под которой понимается определенное соотношение видов тренированности – физической, технической, психологической и тактической характерное для лиц с нарушением интеллекта. (в соответствии с этим определяется структура тренировки общий объем тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной подготовки и т.п.);

– структурой тренировки и системой четко ранжированных соревнований, в которых приходится участвовать спортсменам. Одни соревнования должны быть главными, другие – важными, третьи – контрольно-подготовительными. Для ведущих спортсменов главными могут быть Паралимпийские игры, чемпионаты мира и Европы. Для начинающих спортсменов главными могут быть первенство области, района и т. п. Именно в соответствии со сроками главных турниров надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и т.п.;

– структурой тренировки и общими условиями жизнедеятельности спортсмена. Режим жизни спортсмена, его местожительство и другие условия жизни следует учитывать при планировании тренировочного процесса.

В основе оперативного, текущего, этапного, многолетнего планирования лежат закономерности теории спортивной тренировки. В связи с ними планирование должно быть:

– целенаправленным – это четкое определение конечной цели тренировочной работы;

– перспективным;

– всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе спортивной подготовки;

– конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, состоянию занимающегося, возрасту, уровню подготовленности и состоянию условий тренировки.

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

– величине – объему и интенсивности;

– специфичности – специфические и неспецифические нагрузки;

– направленности – за счет каких источников энергии выполняется работа: аэробных, смешанных аэробно-анаэробных, анаэробно-лактатных, анаэробно-алактатных, смешанных анаэробных алактатно-лактатных;

– координационной сложности.

При планировании тренировочных нагрузок внимание следует уделять всем перечисленным параметрам.

При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

- Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной

деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

- Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается:

в прогнозировании спортивного результата и его составляющих; моделировании основных сторон соревновательной деятельности; уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психологической, теоретической);

структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах;

в составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации;

во внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

- Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

- Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе основной физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

- Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

- Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

- Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

#### **4.3. Планирование спортивных результатов**

План-график годового цикла спортивной тренировки является организационно-методическим документом, определяющим содержание работы на тренировочный год и наиболее целесообразную методическую последовательность



прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годового цикла тренировки, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года. Организация тренировочного процесса направлена на планирование и достижение высоких спортивных результатов.

При разработке годовых планов с акцентом на совершенствование определенных двигательных способностей, играющих решающую роль в достижении высоких спортивных результатов.

При планировании применения средств специальной физической подготовки следует переходить - от специальной выносливости к повышению скорости передвижения, быстроты и темпа движений к контролю над быстрыми движениями; от проработки ведущих мышечных групп с большими амплитудами движений при значительных усилиях до повышения мощности движений и градиента силы при рабочих амплитудах и траекториях движений; в специальных и основных упражнениях избранного вида спорта от упрощенных условий к более сложным, соревновательным и превышающим соревновательные в отдельных элементах движений, комбинаций и в целом.

Одним из ведущих методических положений является планирование вариативности тренировочных нагрузок по всем компонентам: число и темп повторений, амплитуда и свобода движений, длительность и интенсивность выполнения упражнений, величина отягощений и сопротивлений, смена мест занятий, время, продолжительность и число занятий.

При планировании спортивных результатов нельзя не учитывать психологическую готовность спортсмена. Организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование свойств и качеств личности и психических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности. Ее целью необходимо считать адаптацию к соревновательным ситуациям.

Спортивный характер — это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется, и формируется в тренировочном процессе. Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;
- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям; более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;
- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);
- уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;
- боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Оптимальный уровень психического напряжения может не совпасть со временем старта. Однако сохранить оптимальный уровень готовности к деятельности длительное время практически невозможно. В этих случаях психическое напряжение усиливается, переходя в напряженность, так, что в результате спортсмен оказывается в состоянии стартовой лихорадкой. В этом состоянии его нервная система находится на грани возможностей выдержать концентрированное возбуждение.

Некоторые спортсмены способны длительное время находиться в этом состоянии без ущерба для спортивного результата. Но есть и другие, которые быстро обнаруживают в поведении элементы торможения. Однако, как это уже доказано наукой, в любом случае состояние стартовой лихорадки снижает надежность спортсмена и вероятность достижения им высокого результата, хотя и не обязательно результат должен быть низким.

Существуют отдельные случаи, когда спортсмен, находясь в состоянии стартовой лихорадки, показывает очень высокий результат. Но определяется это особенностями непосредственной подготовки к выполнению действий. Наихудший вид предстартового состояния возникает, когда уровень психического напряжения резко падает — это состояние стартовой апатии.

Этот период обычно краток по времени. Как правило, апатия возникает в результате перехода от максимального психического напряжения к состоянию неподвижности (ступор) и является следствием острого перенапряжения в предсоревновательной ситуации.

Стартовая апатия — это снижение мотивации деятельности, волевой активности и чувства ответственности. Она не позволяет спортсмену реализовать даже достигнутый уровень подготовленности.

Тренер-преподаватель по АФК и АС при планировании спортивных результатов должен учитывать закономерности развития спортивной формы, её сохранения с учётом особенностей лиц с нарушением ЛИН и психофизических особенностей.

#### **4.4. Физиологическое и методическое обоснование практического материала для построения тренировочного процесса по спортивной подготовке на начальном этапе подготовки и учебно-тренировочном этапе для лиц с нарушением интеллекта**

В Программе представлены методические указания по физической, технической, тактической, психологической и интегральной подготовке в тренировочном процессе. Методические указания позволяют эффективно решать задачи в дисциплинах спорта для лиц с интеллектуальными нарушениями на начальном и учебно-тренировочном этапах спортивной подготовки.

Цели и задачи:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствование навыков выполнения технических приёмов и их способов;
- увеличение объёма индивидуальной технической подготовки как важнейшего условия реализации потенциала спортсмена в рамках избранной дисциплины;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки,

умелого построения тренировочных и контрольных занятий с целью решения основных задач по видам подготовки.

#### **4.4.1. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка связана с другими видами подготовки (общая физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры) как элемент теоретических знаний.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Тренер должен логически связать материал теоретических занятий с практическими занятиями.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий.

Теоретические сведения рекомендуется давать в начале и повторять в конце тренировки. Продолжительность их должна быть не более 10-15 мин. Если программный материал рассчитан на большее время, то его лучше сообщать в конце занятий.

При подборе конкретного материала следует учитывать специфику спортсменов с нарушением интеллекта. В процессе теоретических занятий необходимо выбирать соответствующие дефекту методы и средства обучения, изменять количество часов, отведенных на тему с учетом специфики восприятия и усвоения спортсменов.

При этом должно достигаться 50% усвоение программного материала.

#### **4.4.2. Общая и специальная физическая подготовка**

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

При выборе средств и методов развития физических качеств необходимо учитывать психофизические особенности и возможности лиц с нарушением интеллекта.

Физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность, а также уровнем развития основных физических качеств - быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости.

Физическая подготовленность подразделяется на общую и специальную.

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

Специальная подготовленность характеризуется уровнем развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранной дисциплине.

Средства спортивной тренировки (физические упражнения) условно могут быть подразделены на группы: обще-подготовительные, специально-подготовительные, соревновательные.

К обще-подготовительным относятся упражнения, служащие всестороннему функциональному развитию организма спортсмена.

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

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

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

Воспитание физических качеств и способностей, необходимых для реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по спорту ЛИН осуществляется с учётом психофизических возможностей занимающихся.

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

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

Эти упражнения могут носить обще-подготовительный, вспомогательный и специальный характер. Специально-подготовительные упражнения могут быть направлены как на развитие отдельных составляющих скоростных способностей, так и на их комплексное совершенствование в целостных двигательных актах. Это прыжки, метания, броски мяча и удары по мячу, теннисному шарiku, в спортивных играх, рывки, ускорения, прохождение и проплывание отрезков дистанции и т. д.

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

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

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

**Силовые способности.** Сила – способность человека противодействовать сопротивлению и преодолевать его за счет мышечных напряжений может проявляться при статическом режиме работы мышц, когда они не изменяют своей длины, и при динамическом режиме, связанном либо с уменьшением длины мышц (преодолевающий режим), либо с ее увеличением (уступающий режим).

Выделяют следующие основные виды силовых способностей: максимальную силу, взрывную силу и силовую выносливость.

#### **Методика развития силовых способностей.**

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

При планировании программ занятий силовой направленности во всех случаях, когда это возможно, надо стремиться к тому, чтобы тренировка наряду с повышением уровня максимальной силы, силовой выносливости и взрывной силы способствовала также совершенствованию способности к реализации этих качеств.

Кроме того, целесообразно планировать специальные программы, направленные на повышение эффективности реализации.

По всем параметрам нагрузки (темп движений, их форма, координационная структура и др.), кроме величины отягощений, упражнения должны максимально приближаться к основным специально-подготовительным и соревновательным.

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

**Выносливость.** Следует различать два вида выносливости: общую и специальную.

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

**Специальная выносливость** – это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.

Выделяют также «специальную тренировочную выносливость», которая выражается в показателях суммарного объема и интенсивности специфической работы, выполняемой в тренировочных занятиях, микроциклах и более крупных образованиях тренировочного процесса, от «специальной соревновательной выносливости», которая оценивается по работоспособности и эффективности

двигательных действий, особенностям психических проявлений в условиях соревнований.

### **Методика развития выносливости.**

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

В то же время развитию алактатных анаэробных возможностей способствуют упражнения, длящиеся не более 20-30 с. Эффективность различных упражнений во многом зависит от методических условий их выполнения. Решающую роль играют интенсивность работы, продолжительность и характер пауз между упражнениями, общее число повторений.

Соревновательные упражнения являются мощным средством целостного совершенствования специальной выносливости.

У спортсменов, специализирующихся на длинных и средних дистанциях циклических видов спорта, развитие общей выносливости связано с повышением возможностей организма эффективно выполнять работу большой и умеренной интенсивности, требующую предельной мобилизации аэробных способностей.

У спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых видах спорта, единоборствах, играх, на спринтерских дистанциях циклических видов основной упор при развитии общей выносливости делается на повышение работоспособности при выполнении различного рода общеподготовительных и вспомогательных упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, анаэробных возможностей, гибкости и координационных способностей.

В методике развития общей выносливости у спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта, идентичными являются: период, в течение которого выполняется основная работа, направленная на развитие данного качества (преимущественно первый и в некоторой мере второй этап подготовительного периода), средства (упражнения обще-подготовительного и вспомогательного характера) и суммарный объем тренировочной работы.

### **Развитие специальной выносливости.**

Основными тренировочными упражнениями при развитии специальной выносливости к отдельным компонентам нагрузки являются специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма.

Интенсивность работы планируют так, чтобы была близкой к соревновательной. Широко используют упражнения с интенсивностью, несколько превышающей соревновательную.

Для повышения анаэробных возможностей обычно используются многообразные упражнения, которые могут быть систематизированы следующим образом:

Упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы 5-15с, интенсивность максимальная.

Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности. Продолжительность работы 15-30с, интенсивность 90-100% от максимально доступной.

Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы 30-60с, интенсивность 85-90% от максимально доступной.

Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать лактатные анаэробные и аэробные возможности. Продолжительность работы 1-5мин, интенсивность 85-90% от максимально доступной.

**Гибкость** – комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга. Гибкостью принято называть свойство упругой растягиваемости телесных структур (главным образом мышечных и соединительных), определяющие пределы амплитуды движения звеньев тела.

Показателем уровня развития гибкости является максимальная амплитуда (размах) движения. Различают активную и пассивную гибкость.

#### **Методика развития гибкости.**

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

Большинство упражнений «в растягивании» выполняются в динамическом режиме – в виде относительно плавных движений или мохообразно в сочетании с рывками (в заключительной части траектории). И в тех, и в других случаях при повторениях, как правило, выражен амортизационный момент («пружинистое» выполнение).

Динамические активные упражнения включают в себя разнообразные наклоны туловища, пружинистые, маховые, рывковые, прыжковые движения, которые могут выполняться с отягощениями, амортизаторами или другими сопротивлениями или без них.

В числе динамических пассивных можно назвать упражнения с помощью воздействий партнёра, с преодолением внешних сопротивлений, с использованием дополнительной опоры или массы собственного тела (барьерный сед, шпагат и др.). Используются также статические упражнения «в растягивании», «шпагатов» и других поз, связанных с максимальным растягиванием определённых мышечных групп. Статические активные упражнения предполагают удержание определённого положения тела с растягиванием мышц, близким к максимальному за счёт сокращений мышц, окружающих суставы и осуществляющих движения. В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся до 5-10с.

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

Упражнения «в растягивании» могут включаться во все части тренировочного занятия. Если в тренировочном занятии наряду с другими задачами предусматривается массированное воздействие на гибкость, упражнения «в растягивании» целесообразно сосредоточить во второй половине основной части, выделяя их в относительно самостоятельный раздел. При этом их следует выполнять несколькими сериями с поочерёдным воздействием на различные звенья опорно-двигательного аппарата, в сочетании с упражнениями «в расслаблении».

Когда же упражнения «в растягивании» имеют преимущественно «поддерживающую» направленность или играют сугубо вспомогательную роль (как элемент специальной разминки), их выполняют отдельными сериями в интервалах между основными упражнениями.

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

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

#### **Методика развития ловкости.**

В качестве конкретных методических приемов для тренировки ловкости рекомендуются следующие приемы:

- выполнение один раз показанных комплексов ОРУ или несложных гимнастических и акробатических элементов;
- выполнение упражнений оригинальным (необычным) способом;
- зеркальное выполнение упражнения;
- применение необычных исходных положений;
- изменение скорости или темпа движений;
- изменение пространственных границ (увеличение размеров препятствий или высоты снаряда, уменьшение площадок для игры);
- введение дополнительных движений (опорный прыжок с последующим кувырком или поворотом в воздухе);
- изменение последовательности выполняемых движений (элементов в комбинации);
- сочетание видов деятельности (ходьба и прыжки, бег и ловля мяча);
- выполнение движений без участия зрительного анализатора.

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

#### **Отбор адекватных методов выполнения упражнения**

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

*Быстрота* – соревновательный, игровой метод.



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

*Сила* – интервальный и комбинированный.

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

### **Определение места упражнений в отдельном занятии**

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

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

*Быстрота* – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки.

*Ловкость* – начало и конец занятия.

*Сила* – начало занятия.

*Выносливость* – целое занятие или в конце тренировки.

### **В системе смежных занятий в соответствии с закономерностями переноса физических качеств**

*Гибкость* – ежедневно в течение семи недель развития двигательного качества.

*Быстрота* – две недели работы, одна неделя отдыха.

*Ловкость* – постоянно.

*Сила* – раз в четыре дня.

*Выносливость* – два раза в неделю.

### **Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития физических качеств**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+

Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Использование рекомендаций по развитию физических качеств определяет тренер-преподаватель по АФК и АС с учётом психофизических особенностей, занимающихся с нарушениями интеллекта.

#### 4.4.3. Техническая подготовка

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

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

Роль спортивной техники в лёгкой атлетике неодинакова.

1. Скоростно-силовые дисциплины (спринтерский бег, метания, прыжки, плавание короткие дистанции и др.). В них техника направлена на то, чтобы спортсмен мог развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, например, во время отталкивания в беге или в прыжках в длину и высоту, при выполнении финального усилия в метании копья, диска и т.д.

2. Дисциплины, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости (бег на средние, длинные дистанции, плавание средние, длинные дистанции и др.). Здесь техника направлена на экономичность расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена.

3. Спортивные игры и единоборства. Техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Под технической подготовленностью следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данного вида спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

В структуре технической подготовленности важно выделить:

Базовые движения, к ним относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащённости дисциплины, без которых невозможно эффективное осуществление соревновательной борьбы с соблюдением существующих правил.

Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена, специализирующегося в том или ином виде спорта.

Дополнительные движения и действия – это второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые характерны для отдельных спортсменов и связаны с их индивидуальными особенностями. Именно они и формируют индивидуальную техническую манеру, стиль спортсмена.

По степени освоения приемов и действий техническая подготовленность характеризуется тремя уровнями:

1) наличием двигательных представлений о приемах и действиях, и попыток их выполнения;

2) возникновением двигательного умения;

3) образованием двигательного навыка.

Двигательное умение отличают нестабильные и не всегда адекватные способы решений двигательной задачи, значительная концентрация внимания при выполнении отдельных движений, отсутствие автоматизированного управления ими.

Характерными особенностями двигательного навыка, напротив, является стабильность движений, их надежность и автоматизм.

Достаточно высокий уровень технической подготовленности называют техническим мастерством. Критериями технического мастерства являются:

Объем техники – общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.

Разносторонность техники – степень разнообразия технических приемов. Так, в спортивных играх это – соотношение частоты использования разных игровых приемов.

Эффективность владения спортивной техникой характеризуется степенью близости техники спортивного действия к индивидуально оптимальному варианту. Освоенность техники движений. Этот критерий показывает, как заучено, закреплено данное техническое действие. Для хорошо освоенных движений типичны:

- стабильность спортивного результата и ряда характеристик техники движения при его выполнении в стандартных условиях;

- устойчивость (сравнительно малая изменчивость) результата при выполнении действия (при изменении состояния спортсмена, действий противника в усложненных условиях);

- сохранение двигательного навыка при перерывах в тренировке;

- автоматизм выполнения действий.

### **Виды, задачи, средства и методы, технической подготовки спортсмена**

Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Задачи ОТП:

- увеличить (или восстановить) диапазон двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования навыков в избранном виде спорта.

- овладеть техникой упражнений, применяемых в качестве средств ОФП.

Специальная техническая подготовка направлена на овладение техникой движений в избранном виде спорта. Её задачи:

- сформировать знания о технике спортивных действий.

- разработать индивидуальные формы техники движений, наиболее полно соответствующие возможностям спортсмена.

- сформировать умения и навыки, для успешного участия в соревнованиях.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы:

- Средства и методы словесного, наглядного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видео записи;
- использование предметных и других ориентиров;
- различные тренажеры.

- Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- Обще-подготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

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

На содержание и формы технической подготовки спортсмена влияют уровень его предварительной подготовленности, особенности избранного вида спорта, структура годичного цикла и психофизические возможности лиц с интеллектуальными нарушениями.

Поэтому в практике спорта имеют место различные варианты ее построения.

#### **4.4.4. Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта.

Тактика – это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

Различают индивидуальную, групповую и командную тактику.

Тактика может быть также пассивной, активной и комбинированной (смешанной).

**Пассивная тактика** – это заранее предусмотренное предоставление инициативы противнику для того, чтобы в нужный момент предпринять активные действия- например, финишный «бросок» из-за спины в беге, велосипедном спорте, контратака в боксе, фехтовании, в баскетболе, футболе и др.

**Активная тактика** – это навязывание сопернику действий, выгодных для себя. Например, бег с нерегулярно меняющейся скоростью, так называемый рваный бег, резкие переходы от активного наступательного боя в боксе к замедленному.

Частая смена технических приемов и комбинаций в баскетболе, теннисе, настольном теннисе; достижение высокого результата сразу же в первой попытке, заезде, заплыве, в прыжках в длину и в высоту, метаниях, велоспорте и др.

**Смешанная тактика** включает в себя активные и пассивные формы ведения соревновательной борьбы.

Тактика спортсмена в соревнованиях определяется, прежде всего, той задачей, которую ставят перед ним.

Все разнообразие таких задач в конечном счете можно свести к четырем:

1. Показать максимальный, рекордный результат.
2. Победить соперника независимо от того, какой будет показан результат.
3. Выиграть соревнования и одновременно показать высший результат.
4. Показать результат, достаточный для выхода в следующий тур соревнований – четвертьфинал, полуфинал и финал.

### **Виды, задачи и средства тактической подготовки спортсмена**

Общая тактическая подготовка направлена на обучение спортсмена разнообразным тактическим приемам. Специальная тактическая подготовка направлена на овладение и совершенствование спортивной тактики в избранном виде спорта.

В процессе тактической подготовки решаются следующие основные задачи:

1. Приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике (о ее эффективных формах, тенденциях развития в избранном и смежных видах спорта).
2. Сбор информации о соперниках, условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, социально-психологической атмосфере в этой стране и разработка тактического плана выступления спортсмена на соревновании.
3. Освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы.
4. Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей – наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника.
5. Овладение приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

Специфическими средствами тактической подготовки являются физические упражнения, т.е. двигательные действия, используемые для решения определенных тактических задач.

В тактических действиях выделяют три главные фазы:

- 1) восприятие и анализ соревновательной ситуации;
- 2) мысленное решение тактической задачи;
- 3) двигательное решение тактической задачи.

Они могут моделировать отдельные тактические приемы или целостные формы тактики состязаний. В зависимости от этапа подготовки эти упражнения применяются:

- в облегченных условиях;
- в усложненных условиях;
- в условиях, максимально приближенных к соревнованиям.

Знание тактики является основой развития творческого мышления при решении индивидуальных и коллективных задач.

Спортсмен должен знать:

- правила соревнований, особенности их судейства и проведения; условия соревнований и своих противников;
- основы тактических действий в спорте, их зависимость от физической, технической и волевой подготовленности; главные особенности тактики своего вида спорта и др.

### **Содержание и методика составления тактического плана выступления спортсмена в соревнованиях**

Все средства, способы и формы ведения соревновательной борьбы излагаются в тактическом плане.

Тактический план – это программа основных действий отдельных спортсменов или команды.

Он составляется в процессе подготовки к соревнованиям и окончательно уточняется к моменту начала соревнований.

Тактический план имеет следующие разделы:

1. Главная задача, которая ставится перед спортсменом или командой в этих соревнованиях.
2. Общая форма тактической борьбы – активная, пассивная, комбинированная.
3. Распределение сил на протяжении всего соревнования с учетом режима соревнований.
4. Распределение сил в процессе каждого выступления (график скорости прохождения дистанции, темп игры, боя, длительность и характер разминки).
5. Возможные переключения от одного вида тактики к другому, непосредственно в процессе соревнования в связи с возможными изменениями задач.
6. Способы маскировки собственных намерений (действий).
7. Данные о противниках, слабые и сильные стороны в их подготовке.
8. Данные о местах соревнования, о погоде, о судействе предстоящих соревнований и о зрителях.

В спортивных играх кроме общего тактического плана игры команды может быть составлен тактический план и для отдельных игроков. В основу такого плана может быть положен анализ соотношения сил, единоборствующей пары (нападение и защита).

План проведения предстоящего состязания составляется спортсменом и тренером совместно, так как рост тактического мастерства спортсмена невозможен без его активного участия в составлении тактических планов соревнований.

#### **4.4.5. Психологическая подготовка**

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

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную.

Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства.

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

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок.

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

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании.

Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

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

### **Психологическая подготовка к тренировочному процессу**

Рассматривая подготовку спортсмена в психолого-педагогическом аспекте, целесообразно, прежде всего, остановиться на формировании мотивов, определяющих отношение к спортивной деятельности; воспитании волевых качеств, необходимых для успеха в спорте; совершенствовании специфических психических возможностей.

Спортивная деятельность отдельного спортсмена или команды в любом виде спорта всегда обусловлена теми или иными мотивами, которые имеют как личностную, так и общественную ценность.

Они выступают в качестве внутренних побудителей человека к деятельности. В отличие от целей деятельности, которые определяют то, что хочет сделать или чего хочет достичь спортсмен, мотивы объясняют, почему он хочет именно это сделать и именно этого достичь.

В качестве мотивов спортивной деятельности могут быть различные интересы, стремления, влечения, установки, идеалы и т.п.

У юных спортсменов, как правило, преобладают опосредованные мотивы занятий спортом – быть сильным, ловким, всесторонне физически развитым.

С возрастом и по мере роста достижений эти мотивы отходят на второй план, на первый выходят непосредственные мотивы спортивной деятельности – выполнить спортивный разряд, стать мастером спорта, войти в состав сборной команды страны, добиться высоких результатов во всероссийских и международных соревнованиях, стать чемпионом мира или Паралимпийских игр, получить крупные денежные вознаграждения.

Значение конкретных мотивов, которыми руководствуется спортсмен, имеет для тренера и спортивных руководителей большое практическое значение, так как позволяет оценить свойства личности, проявляющиеся в этих мотивах (любопытность, целеустремленность, честолюбие, чувство товарищества и др.), и использовать их для воспитания спортсмена.

Успеху формирования мотивации к длительному тренировочному процессу способствуют: постановка далеко отставленных целей, формирование и поддержание установки на успех, оптимальное соотношение поощрений и наказаний, эмоциональность тренировочных занятий, развитие спортивных традиций, принятие коллективных решений, особенности личности тренера.

Кроме обеспечения мотивации спортсменов, тренер должен формировать систему отношений к разным сторонам тренировочного процесса, обеспечивающих успешность спортивной деятельности.

Элементами системы отношений спортсменов к тренировочному процессу являются отношение к спортивной тренировке в целом, отношение к тренировочным и соревновательным нагрузкам, отношение к тренировочным занятиям, отношение к спортивному режиму и т.п.

Составной частью общей психологической подготовки является волевая подготовка.

Под волей понимается психическая деятельность человека по управлению своими действиями, мыслями, переживаниями, телом для достижения сознательно поставленных целей при преодолении различных трудностей во имя тех или иных побуждений. Воля развивается и закаляется в процессе преодоления трудностей, возникающих на пути к цели.

Трудности в спорте делятся на субъективные и объективные. Субъективные трудности зависят от особенностей личности данного спортсмена (глубины интеллектуальных нарушений, психофизических особенностей, характера, темперамента и т.д.).



Эти трудности чаще всего проявляются в отрицательных эмоциональных переживаниях (страх перед противником, боязнь получить травму, смущение перед публикой).

Объективные трудности вызваны общими и специфическими условиями спортивной деятельности:

- строгим соблюдением установленного режима,
- публичным характером соревновательной деятельности,
- интенсивными тренировочными занятиями,
- участием в большом количестве соревнований, неблагоприятной погодой, координационной сложностью упражнений и др.

Основные волевые качества в спорте - целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Целеустремленность выражается в способности ясно определять ближайшие и перспективные задачи и цели тренировки, средства и методы их достижения.

Чтобы осуществить поставленные перед собой цели и задачи, спортсмен совместно с тренером планирует их.

Для реализации этих планов большое значение имеют оценка достигнутых результатов, контроль тренера и самоконтроль.

Настойчивость и упорство означают стремление достичь намеченной цели, энергичное и активное преодоление препятствия на пути к достижению цели. Эти волевые качества связаны с обязательным выполнением задач тренировок и соревнований, совершенствованием физической, технической и тактической подготовки, соблюдением постоянного строгого режима.

Спортсмен должен посещать все тренировки, быть трудолюбивым, не снижать своей активности из-за утомления и неблагоприятных условий, до конца бороться на соревнованиях.

Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности.

Воспитание волевых качеств у спортсменов требует, прежде всего, постановки перед ними ясных и конкретных целей и задач. Добиваясь достижения поставленных целей, спортсмены напрягают свою волю, развивают волевые усилия, учатся преодолевать трудности и управлять своим поведением.

Основным средством воспитания волевых качеств спортсменов является систематическое выполнение ими в процессе тренировки упражнений, требующих применения специфических для данного вида спорта волевых усилий.

В любом волевом действии есть интеллектуальная, моральная и эмоциональная основа.

Вот почему волевая подготовка должна базироваться на формировании у спортсменов нравственных чувств и расширении интеллектуальных возможностей.

Воспитывать волевые качества у спортсменов необходимо планомерно, с учетом возраста и пола занимающихся, их физических и психологических возможностей.

При воспитании волевых качеств у спортсменов следует, прежде всего, учитывать особенности избранного вида спорта.

Воспитание волевых качеств спортсменов связано с постоянным преодолением объективных и субъективных трудностей.

Усложнение тренировочного процесса, создание преодолимых, но требующих волевых усилий трудностей, борьба с «тепличными» условиями, создание на тренировочных занятиях сложных ситуаций, максимальное приближение условий занятий к соревновательным условиям – вот основные требования, которые дают возможность воспитывать волевые качества в процессе тренировки.

### **Психологическая подготовка к соревнованиям**

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную, перед выступлением, в ходе соревнования и после его окончания.

Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает:

- получение информации об условиях предстоящего соревнования и конкурентах;
- получение информации об уровне тренированности команд;
- определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях (с учетом имеющейся информации);
- разработку подробной программы психологической подготовки к соревнованиям и поведения, включая и этап самих соревнований;
- разработку системы моделирования условий предстоящих соревнований;
- стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки;
- организацию преодоления трудностей и препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности; создание в процессе подготовки условий и использование приемов для снижения психической напряженности спортсмена.

Непосредственная психологическая подготовка к соревнованию включает

- психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением; психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психологического восстановления;
- психологическое воздействие в ходе одного выступления, психологическое воздействие после окончания очередного выступления.

Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать интеллектуальную настройку на выступление, заключающуюся в уточнении и детализации предстоящей спортивной борьбы, и волевою настройку, связанную с созданием готовности к максимальным усилиям и проявлению необходимых волевых качеств к участию в предстоящих соревнованиях, а также систему воздействия, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена.

Психологическое воздействие в ходе одного выступления предусматривает: краткий анализ (в перерывах) и коррекцию поведения во время борьбы; стимуляцию волевых усилий, уменьшение напряженности; психологическое воздействие после окончания классификационных выступлений – нормализацию психического состояния, устранение эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей,

выработку уверенности в своих силах; психологическое воздействие в перерыве между отдельными выступлениями – анализ прошедших выступлений; ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников, восстановление уверенности; организацию условий для нервно-психического восстановления (уменьшение психического утомления, снижение напряженности путем применения разных средств активного отдыха, отвлечения, самовнушение и т.п.).

Успешность выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умения спортсмена управлять своим психическим состоянием перед соревнованием и в ходе соревнования.

Психическое состояние, возникающее у спортсменов перед соревнованиями, обычно подразделяют на четыре основных вида:

1) оптимальное возбуждение – «боевая готовность». Это состояние характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, спокойствием, стремлением бороться за достижение высоких результатов;

2) перевозбуждение – «предстартовая лихорадка». В этом состоянии спортсмен испытывает волнение, панику, тревогу за благоприятный исход соревнования;

3) недостаточное возбуждение – «предстартовая апатия». В этом состоянии у спортсмена наблюдается вялость, сонливость, понижение технико-тактических возможностей и др.;

4) торможение вследствие перевозбуждения.

В этом случае наблюдается апатия, психическая и физическая вялость, иногда возникают невротические состояния. Спортсмен осознает ненужность навязчивых мыслей, боязни не показать планируемый результат, но не может от этого избавиться.

Как правило, состояние боевой готовности способствует достижению высоких результатов, а три других – препятствуют.

В связи с этим перед тренером и спортсменом перед соревнованиями могут стоять четыре главные задачи:

1. Как можно дольше сохранить состояние «боевой готовности».

2. Уменьшить уровень эмоционального возбуждения – если спортсмен находится в состоянии «предстартовой лихорадки».

3. Увеличить эмоциональный тонус спортсмена и уровень его активности, если спортсмен находится в состоянии «предстартовой апатии».

4. Изменить уровень эмоционального возбуждения – если спортсмен находится в состоянии торможения вследствие перевозбуждения.

С этой целью используются различные средства, методы и приемы воздействия на психику спортсмена, соответствующая организация учебно-тренировочного процесса.

Для снижения уровня эмоционального возбуждения обычно применяются:

а) словесные воздействия тренера, способствующие успокоению спортсмена, снятию состояния неуверенности – разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др. Их рекомендуют проводить за несколько дней до начала соревнований. Практика спорта показывает, что в день соревнований, особенно перед их началом, эти воздействия не дают положительного эффекта, а иногда приносят вред;

б) самовоздействия (аутовоздействия) спортсмена – самоубеждение, самоуспокоение, самовнушение, самоприказы к снижению психической напряженности. Например, широко используются самоприказы типа «успокойся», «возьми себя в руки», «все в порядке», «молодец» и др.

в) переключение внимания, мыслей на объекты, вызывающие у спортсмена положительные эмоциональные реакции – чтение юмористической литературы, просмотр кинофильмов, телепередач;

г) фиксация мыслей и зрительных ощущений на картинах природы, прослушивание через наушники музыкальных произведений;

д) успокаивающая аутогенная тренировка;

е) успокаивающий массаж;

ж) успокаивающая разминка (с преобладанием упражнений, выполняемых плавно, не спеша и т.п.);

з) специальные упражнения, направленные на снижение психического напряжения (произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержки дыхания).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед предстоящими выступлениями, настройки на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же методы, которые, однако, имеют противоположную (по результатам воздействия) направленность.

Так, словесное воздействие тренера (убеждение, похвала, требование и пр.) должно способствовать повышению психического напряжения, концентрации внимания, но иногда происходит обратное: словесные и образные самовоздействия сводятся в этом случае к концентрации мыслей на достижение победы, высокого результата, настройке на максимальное использование своих технико-тактических и физических возможностей, самоприказам типа «отдай все – только выиграй», «мобилизуй все, что можешь», приводят к закреплению.

Используются также «тонизирующие» движения; произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции; разминка с имитацией усилий, бросков; массаж и самомассаж (разминки, растирания, поколачивания); воздействие холодowymi раздражителями на локальные участки тела. Из психопрофилактических методов влияния применяются, прежде всего, аутогенная тренировка, активизирующая терапия и внушенный сон-отдых.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями лиц с нарушением интеллекта (проявление силы, подвижности и баланса нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью и пр.).

Состояние торможения вследствие перевозбуждения и состояние недостаточного возбуждения при внешнем, зачастую одинаковом, проявлении требуют различных способов регулирования (что не всегда учитывают даже опытные тренеры).

Для устранения состояния торможения требуется внимательное и спокойное отношение к спортсмену, снижающее его возбуждение, малоинтенсивная разминка (лучше уединенная), теплый душ, психорегулирующие воздействия и др.

#### **4.4.6. Интегральная подготовка**

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

Дело в том, что каждая из сторон подготовленности формируется узконаправленными средствами и методами.

Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях.

Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
- специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным.

При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

В любом виде спорта, особенно в игровых дисциплинах интегральная подготовка является одним из важных факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства.

При применении в тренировочном процессе различных игр (подвижных, спортивных) у лиц с интеллектуальными нарушениями шире раскрываются возможности каждого занимающегося, совершенствуются технические и тактические навыки, обеспечивается гармоническое развитие всех органов и систем организма, психических качеств и свойств личности в соответствии с требованиями к тренировочной и соревновательной деятельности.

В любом виде спорта интегральная подготовка является одним из важных факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства. Например, в спортивных играх, чтобы играть хорошо, команда должна играть много на протяжении всего года.

Выполнение упражнений на технику, или развитие силы, или улучшение гибкости, или совершенствование отдельных тактических элементов и т.д. не может заменить тренировочные и соревновательные игры.

Только в играх полностью раскрываются возможности каждого спортсмена, налаживается и закрепляется связь и понимание между ними, совершенствуются технические и тактические навыки, обеспечивается гармоническое развитие всех органов и систем организма, психических качеств и свойств личности в соответствии с требованиями сложной соревновательной обстановки, характерной для данного вида спорта.

Не так велико значение интегральной подготовки для спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта, в которых общее количество технических приемов и тактических действий в целом ограничено, а основной объем тренировочной работы циклического характера по форме, структуре, особенностям функционирования систем организма максимально приближен к соревновательному процессу.

В процессе интегральной подготовки, наряду с общей направленностью, предусматривающей комплексное совершенствование всех сторон подготовленности, целесообразно выделить и ряд частных направлений, связанных с сопряженным совершенствованием нескольких компонентов готовности спортсмена к достижению, – физическое и техническое, техническое и тактическое, физическое и тактическое, физическое и психологическое и т.п.

С целью повышения эффективности интегральной подготовки применяются методические приемы, упрощающие, усложняющие или интенсифицирующие соревновательную деятельность.

#### **4.4.7. Соревновательная деятельность**

Соревновательная деятельность – это совместная деятельность спортсменов, тренеров и специалистов по наиболее полной реализации тренировочных эффектов и других факторов в условиях официальных соревнований.

Тренировочная работа строится с учетом особенностей предстоящих соревнований, включающих основные виды: контрольные, отборочные, основные.

Контрольные соревнования служат средством подготовки спортсменов, для внесения коррективов в ее содержание.

По отношению к основным соревнованиям все предшествующие – контрольные служат целям соревновательной подготовки к эффективному выступлению в основных соревнованиях.

Отборочные – проводятся для отбора участников заключительного этапа соревнований или формирования сборных команд.

Основные соревнования – это соревнования, целью которых является повышение квалификации спортсмена.

Классификация соревнований осуществляется на основе правил, положений и календарей соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства.

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

## **6. Особенности осуществления спортивной подготовки для лиц с нарушением интеллекта**

### **5.1. Физические и психологические особенности лиц с нарушением интеллекта**

При организации тренировочного процесса со спортсменами с интеллектуальными нарушениями необходимо учитывать, что у таких спортсменов основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом.

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

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

Распространены среди спортсменов с нарушением интеллекта тубинфицированность, диабет, грыжи, близорукость.

У спортсменов с интеллектуальными нарушениями мышление носит наглядно практический характер, слаба способность к отвлечению от конкретной ситуации; затруднены сравнения и обобщение.

Речь малоразвита, косноязычна, словарь беден, затрудняются в понимании словесных инструкций и в речевом выражении собственной деятельности.

Нарушения нейродинамики затрудняют образование новых сложных условно-рефлекторных связей, обеспечивающих произвольные движения.

Последовательность упражнений на протяжении занятия зависит от задачи и подчиняется психофизиологическим закономерностям. Так, если занимающимся предстоит овладеть новым двигательным навыком, то знакомить с ним целесообразно в начале основной части занятия, так как это связано со значительным нервным напряжением и требует сосредоточенного внимания.

Упражнения на развитие основных физических качеств необходимо распределять на занятии в следующей последовательности: развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости. Упражнения с большой нагрузкой и вызывающие сильные эмоции рекомендуются давать в конце основной части занятия.

Особенностями построения тренировочного процесса является:

- построение процесса спортивной подготовки, направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека;

- направленность на коррекцию основного дефекта (интеллекта) расширение возможности мышления за счет образования новых понятий и физических ощущений;

- коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств и методов;
- профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
- обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам;
- развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

## **5.2. Особенности планирования тренировочного процесса. Специфика организации обучения в спорте лиц с нарушением интеллекта**

На этап начальной подготовки могут зачисляться занимающиеся с этапа физкультурно-оздоровительного (спортивно-коррекционного), проявившие способности к избранному виду спорта и желающие заниматься адаптивным спортом.

Принимаются на этап начальной подготовки по заявлению (или заявлению законных представителей), по договору на получение услуги по спортивной подготовке, при предъявлении паспорта (свидетельства о рождении), имеющие медицинское заключение для занятий адаптивной физической культурой и спортом. На учебно-тренировочный этап зачисляются спортсмены, сдавшие контрольные нормативы.

Спортивная подготовка по виду спорта спорт ЛИН проводится с лицами, у которых функциональные возможности, ограничены незначительно, в связи с чем, они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий и соревнований.

Распределение спортсменов на группы в соответствии с функционально-медицинскими классами, установленными международной спортивной ассоциацией ЛИН:

Наименование международной спортивной организации инвалидов	Группа III	Группа II	Группа I
<b>INAS-FID</b> (международная спортивная ассоциация ЛИН)	+	-	-

Условно лица с интеллектуальными нарушениями относятся к III функциональной группе.

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта спорт ЛИН определяются в дополнительной образовательной Программе спортивной подготовки и учитываются

- при составлении плана спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки;
- при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств,



методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;

- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;

- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;

- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Реализация программ по спорту спорт ЛИН осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (периоды: до года, свыше года);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

1. Содержание дополнительных образовательных Программ по спортивной подготовке спорт ЛИН по дисциплинам лёгкая атлетика, настольный теннис, плавание определено ФССП, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 28.11.2022 №2022

Тренировочный процесс осуществляется по плану спортивной подготовки, в соответствии с дополнительной образовательной программой, согласно расписанию, утвержденным директором МБУ ДО ГОЩ СШАВС "Спартаец".

Реализация дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки предусматривает накопление соревновательного опыта и участие в спортивных мероприятиях.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется на спортивные соревнования, согласно плану физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, утвержденного руководителем МБУ ДО ГОЩ СШАВС «Спартаец».

Обучение лиц с нарушением интеллекта строится из специфических принципов, методов и технологий, с учетом специальных потребностей каждого обучающегося.

Спортивная тренировка лиц с нарушением интеллекта строится на основе двух групп принципов: тренировочных и специальных принципов для коррекционного воздействия.

В группу специальных принципов входят:

- улучшение мыслительных процессов в процесс физического развития и спортивной подготовки

- использования принципа повторности физических средств спортивной подготовки

Тренер должен знать точный диагноз спортсмена, должен знать физиологию. Все занятия должны проводиться с разрешения и при наличии допуска медицинских специалистов. Тренер должен учитывать индивидуальные особенности спортсменов и обязан определять задачи тренировочного занятия индивидуально для каждого спортсмена.

Анализ удовлетворенности спортсменов в адаптивном спорте представляется эффективным механизмом при их обучении и подготовке к различным видам

деятельности, связанным с занятиями физической культурой и спортом, выступлением на соревнованиях.

Для более качественной организации проведения занятий в адаптивном спорте необходимо учитывать практические рекомендации спортивного врача, рекомендации психолога, на основе полученных результатов анкетирования – тестирования, привлеченных специалистов.

### **5.3. Требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий**

Обязательным условием проведения тренировок со спортсменами с нарушением интеллекта является соблюдение правил и инструкций по технике безопасности. Места для проведения тренировочных занятий должны соответствовать требованиям техники безопасности, с учётом особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья

Основным документом по технике безопасности является положение по охране труда, которое регулирует порядок проведения инструктажей с работниками, и воспитанниками спортивной школы.

Положение определяет виды, содержание и порядок проведения инструктажей работников и воспитанников МБУ ДО ГОЩ СШАВС «Спартанец».

Проведение тренировочных занятий разрешается:

- на спортивных сооружениях, принятых в эксплуатацию согласно акту приемной комиссии;
- при погодных условиях, не представляющих опасности для здоровья и жизни спортсменов;
- при соответствии мест занятий, инвентаря и одежды спортсменов метеорологическим условиям и санитарно-гигиеническим нормам.

При реализации программы устанавливаются следующие требования техники безопасности:

- осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
- проведение инструктажа (1 раз в полгода) спортсменов по технике безопасности на тренировочных занятиях определённым видом спорта с обязательной регистрацией в журнале учёта занятий или журнале регистраций инструктажа;
- обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
- тщательное проведение разминки;
- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся и т.д.);
- осуществление постоянного контроля состояния спортсменов;
- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- обязательное регулярное медицинское обследование спортсменов;

- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.;
- индивидуальный подход к спортсменам при занятиях видами спорта;
- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа со спортсменами (строгая дисциплина на занятиях, взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

Запрещается допускать к тренировочным занятиям и соревнованиям спортсменов, не прошедших врачебного диспансерного обследования, не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия, не получивших разрешения врача к занятиям и соревнованиям после перенесенных травм и заболеваний или прибывших на тренировочный сбор без соответствующей медицинской документации.

В Программе представлены три инструкции для мест проведения занятий в спортивном зале, на спортивной площадке и в плавательном бассейне.

#### **5.4.1 Инструкция по проведению занятий в зале**

##### **1. Общие требования техники безопасности**

Тренер-преподаватель по АФК и АС:

1.1. Несет персональную ответственность за сохранность жизни и здоровья занимающихся во время проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований.

1.2. Воспитывает у занимающихся чувство личной ответственности за выполнение техники безопасности, пожарной безопасности, дорожного движения, поведения на улице, в быту и т.д.

1.3. Принимает необходимые меры для создания здоровых и безопасных условий проведения занятий:

а) количество мест в спортивном зале во время проведения занятий должно устанавливаться из расчета 0,7м<sup>2</sup> на одного учащегося. Заполнение зала сверх установленной нормы запрещается.

б) полы спортивного зала должны быть упругими, без щелей и застрогов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую, окрашенную поверхность;

в) полы не должны деформироваться от мытья и к началу занятия должны быть сухими и чистыми;

г) стены спортивных залов должны быть ровными, гладкими, окрашенными в светлые тона на всю высоту панелей красками;

д) приборы отопления должны быть закрыты сетками или щитами и не должны выступать из плоскости стены;

е) оконные проемы спортивного зала должны располагаться по продольным стенам, остекление окон должно иметь защитное ограждение от ударов мяча;

ж) потолок зала должен иметь не осыпающуюся окраску, устойчивую к ударам мяча;

з) осветительные приборы должны быть защищены от ударов мяча;

и) вентиляция зала должна осуществляться естественным сквозным способом проветривания через окна и фрамуги, а также с помощью специальных вентиляционных приточно-вытяжных устройств;

к) на видном месте должен быть вывешен план эвакуации занимающихся на случай пожара или стихийного бедствия;

л) в спортивно зале должно быть не менее двух дверей.

1.4. Проводит инструктаж учащихся по ТБ с соответствующим оформлением инструктажа в журнале.

1.5. Следит за своевременностью прохождения медицинского осмотра занимающимися и узнает физическую подготовленность и функциональные возможности каждого занимающегося.

1.6. Несет ответственность за несчастные случаи, происшедшие в результате невыполнения им обязанностей, возложенных настоящими требованиями.

При проведении тренировочного занятия тренер-преподаватель должен иметь спортивную форму одежды (спортивный костюм, спортивную обувь).

## **2. Техника безопасности перед началом работы**

Тренер-преподаватель по АФК и АС должен:

2.1. Инструктировать занимающихся о порядке последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

2.2. Приходить за 15-20 минут до начала занятий.

2.3. Перед началом занятий провести тщательный осмотр спортивного зала и принять соответствующие меры безопасности.

2.4. Проверить исправность инвентаря и оборудования.

2.5. Перед началом занятия узнать самочувствие занимающихся.

2.6. Не допускать занимающихся к занятиям без спортивной формы одежды.

## **3. Техника безопасности во время занятий**

3.1. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан во время занятий не отлучаться и находиться с занимающимися до конца занятий.

3.2. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан следить за соблюдением занимающимися мер безопасности.

3.3. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан строго придерживаться принципов доступности и последовательности тренировок, соблюдать правила рациональной методики тренировок.

3.4. Для повышения качества тренировок на занятиях тренер-преподаватель должен следить за дисциплиной, повышать творческую активность занимающихся, способствовать овладению занимающимися навыками взаимопомощи.

3.5. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан обучить занимающихся страховке, само страховке и взаимостраховке.

3.6. Правильный выбор места тренера-преподавателя по АФК и АС для осуществления контроля и показа упражнений, а также регулирование физической нагрузки в течение занятия.

3.7. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан наблюдать за действиями занимающихся и своевременно устранять допускаемые ими ошибки.

3.8. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан обеспечить необходимую страховку при выполнении акробатических упражнений.

#### **4. Техника безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. Тренер-преподаватель по АФК и АС приостанавливает проведение занятий, сопряженных с опасностью для жизни, докладывает об этом руководителю учреждения.

4.2. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан при появлении у занимающихся признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу.

4.3. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан оказать первую медицинскую помощь, а при необходимости доставить пострадавшего в медицинское учреждение, сообщить родителям.

4.4. Тренер-преподаватель по АФК и АС немедленно извещает руководителя учреждения о каждом несчастном случае.

4.5. Тренер-преподаватель по АФК и АС производит эвакуацию занимающихся из спортивного зала согласно плану эвакуации, учитывая психофизические особенности спортсменов с нарушением интеллекта.

#### **5. Техника безопасности по окончании работы.**

5.1. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан осмотреть место проведения занятия, убедиться в отсутствии напряжения в энергосети и устранить обнаруженные недостатки.

5.2. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан проверить наличие инвентаря, в случае неисправности – устранить неисправность.

### **5.4.2. Инструкция по проведению занятий на спортивной площадке**

#### **1. Общие требования техники безопасности**

Тренер-преподаватель по АФК и АС:

1.1. Несет персональную ответственность за сохранность жизни и здоровья занимающихся во время проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований.

1.2. Воспитывает у занимающихся чувство личной ответственности за выполнение техники безопасности, пожарной безопасности, дорожного движения, поведения на улице, в быту и т.д.

1.3. Принимает необходимые меры для создания здоровых и безопасных условий проведения тренировочных занятий:

а) площадки для подвижных и спортивных игр должны быть установленных размеров, ровными, очищенными от камней и других инородных предметов;

б) площадки нельзя ограждать канавками, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, которые могут причинить травму;

в) беговые дорожки должны быть специально оборудованы, не иметь бугров, ям, скользкого грунта. Дорожка должна продолжаться не менее чем за 15 м за финишную отметку;

г) прыжковые ямы должны быть заполнены взрыхленным на глубину 20-40 см песком. Песок должен быть чистым, грунт разровнен;

д) места, предназначенные для метания, располагаются в просматриваемом месте;

е) все спортивные снаряды и оборудование должны быть в полной исправности и надежно закреплены.

1.4. Проводит инструктаж по технике безопасности занимающихся, с соответствующим оформлением инструктажа в журнале.

1.5. Следит за своевременностью прохождения медицинского осмотра занимающихся и узнает физическую подготовленность и функциональные возможности каждого занимающегося.

1.6. Несет ответственность за несчастные случаи, происшедшие в результате невыполнения им обязанностей, возложенных настоящими требованиями.

При проведении занятий вне школы тренер-преподаватель обязан иметь аптечку доврачебной помощи.

При проведении тренировочного занятия тренер-преподаватель должен иметь спортивную форму одежды (спортивный костюм, спортивную обувь).

## **2. Техника безопасности перед началом занятий.**

2.1. Тренировочное занятие проводится только под руководством тренера-преподавателя, в установленное время по расписанию.

2.2. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан:

- 1) приходить за 15-20 минут до начала занятий;
- 2) осмотреть место занятия и принять соответствующие меры безопасности;
- 3) проверить исправность инвентаря и оборудования;
- 4) перед началом занятия узнать самочувствие занимающихся;
- 5) не допускать занимающихся к занятиям без спортивной формы одежды.

## **3. Техника безопасности во время занятия.**

3.1. Тренер-преподаватель по АФК и АС во время занятий должен находиться с занимающимися до конца занятий.

3.2. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан следить за соблюдением занимающимися мер безопасности.

3.3. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан строго придерживаться принципов доступности и последовательности тренировок.

3.4. Для повышения качества тренировок на занятиях тренер-преподаватель должен следить за дисциплиной, повышать творческую активность занимающихся, способствовать овладению занимающимися навыками взаимопомощи.

3.5. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан обучить занимающихся страховке.

3.6. Правильный выбор места тренера-преподавателя по АФК и АС для осуществления контроля и показа упражнений, а также регулирование физической нагрузки в течение занятия, наблюдать за действиями занимающихся и своевременно устранять допускаемые ими ошибки.

## **4. Техника безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. Тренер-преподаватель по АФК и АС приостанавливает проведение занятий, сопряженных с опасностью для жизни, докладывает об этом руководителю учреждения.

4.2. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан при появлении у занимающихся признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу.

4.3. В случае получения занимающимся травмы тренер-преподаватель обязан оказать первую медицинскую помощь, а при необходимости доставить пострадавшего в медицинское учреждение, сообщить родителям.

4.4. Тренер-преподаватель по АФК и АС немедленно извещает руководителя учреждения о каждом несчастном случае.

4.5. В случае необходимости производить эвакуацию занимающихся из спортивного зала согласно плану эвакуации с учётом психофизических особенностей лиц с нарушением интеллекта.

## **5. Техника безопасности по окончании занятий**

5.1. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан не разрешать занимающимся оставаться на площадке после окончания тренировки и заниматься самостоятельно.

5.2. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан проверить наличие инвентаря, в случае неисправности – устранить неисправность.

### **5.4.3. Инструкция по проведению занятий в плавательном бассейне**

#### **1. Общие требования техники безопасности**

1.1. Настоящая инструкция распространяется на тренерско-преподавательский состав, и персонал, у которых при выполнении своих трудовых обязанностей может возникнуть опасность травматизма, заболевания и гибели занимающегося.

1.2. Инструктаж персонала может проводить сотрудник, уполномоченный на это распоряжением руководителя учреждения.

1.3. При инструктаже до инструктируемого должны быть доведены элементарные представления об опасности занятий на воде, правилах поведения в бассейне, правилах личной гигиены, мерах безопасности на воде, методах оказания доврачебной помощи при несчастных случаях.

1.4. Инструктаж завершается проверкой (путем устного опроса) усвоения сотрудником мер безопасности на рабочем месте и методов оказания первой помощи пострадавшим при несчастных случаях.

1.5. Работникам, прошедшим инструктаж и усвоившим требования настоящей инструкции, прошедшим медицинское обследование и предоставившим администрации учреждения медицинские книжки с отметкой санминимума разрешается приступить к своим обязанностям с оформлением в журнале проверки знаний.

1.6. Тренер-преподаватель полностью несет ответственность за здоровье и безопасность доверенных ему спортсменов.

1.7. Инструктаж проводится не реже 1 раза в год.

1.8. При проведении тренировочных занятий в бассейне тренерам-преподавателям необходимо соблюдать основные правила:

– во время занятий тренер-преподаватель всегда должен видеть всю группу, чтобы иметь возможность в случае необходимости быстро оказать помощь занимающемуся;

- если занимающейся не совсем здоров, то обучаться плаванию в этот день ему не следует;
- не проводить занятия в воде сразу после приема пищи;
- во время проведения занятий занимающиеся не должны громко кричать, нарочно звать на помощь, нырять на встречу друг другу толкать друг друга с головой в воду, хватать за руки и за ноги, самовольно нырять;
- вход и выход занимающихся из воды должны происходить только по команде тренера-преподавателя;
- проводить занятия по плаванию в купальном или спортивном костюме;
- если появились признаки озноба, переохлаждения занимающегося немедленно следует вывести из воды.

1.9. Тренер-преподаватель по АФК и АС должен доступно объяснить занимающимся правила посещения плавательного бассейна, правила гигиены и построить тренировочные занятия таким образом, чтобы приучить занимающихся к дисциплине, привить, контролировать и закрепить гигиенические навыки и самому не нарушать их. Необходимо следить за тем, чтобы занимающиеся перед началом занятий посетили туалет, тщательно помылись в душе теплой водой с мылом. Каждый занимающийся для занятий должен иметь при себе:

- 1) сумочку с мылом и губкой,
- 2) махровое полотенце,
- 3) купальный костюм,
- 4) резиновую шапочку,
- 5) купальные шлёпанцы.

1.10. Тренеры-преподаватели по АФК и АС совместно с медицинским работником должны вести систематическое врачебное наблюдение за состоянием здоровья занимающихся.

1.11. При несчастном случае на воде работники должны выполнять следующие действия: поставить в известность об этом своего руководителя, оказать пострадавшему доврачебную помощь, вызвать, при необходимости, скорую помощь по тел. 112.

На рабочем месте необходимо сохранить обстановку и состояние оборудования в том виде, какими они были в момент несчастного случая, если это не угрожает безопасности окружающих.

## **2. Техника безопасности перед началом работы**

2.1. Перед началом работы необходимо внимательно осмотреть рабочее место, используемое оборудование, убедиться в том, что место проведения занятий полностью соответствует всем нормам и требованиям безопасности.

2.2. Водная поверхность бассейна должна иметь длину 25 или 50 метров. Ширина должна равняться числу дорожек плюс свободная поверхность за крайними дорожками (не менее 5 м). Допускается отклонение длины + 30 мм. Миним. глубина бассейна – до 0,9 м.

2.3. Бассейн должен быть ограничен с 4-х сторон.



2.4. Часть бассейна, предоставляемая каждому участнику, называется дорожкой. Дорожки бассейна должны иметь ширину 2,5 м и отделяться.

2.5. При обнаружении каких-либо нарушений требований электробезопасности следует сообщить об этом своему непосредственному руководителю, который обязан принять меры по устранению нарушений.

### **3. Техника безопасности во время работы**

3.1. В течение рабочего дня каждый сотрудник должен выполнять только ту работу, которая входит в его трудовые обязанности и по ней проведен инструктаж на рабочем месте. В случае получения задания на выполнение работы иного характера с использованием оборудования, которое отличается от оборудования на рабочем месте, необходимо потребовать от руководителя, выдавшего такое задание, проведения инструктажа по безопасному проведению работ для исключения возможности травматизма.

3.2. В случае появления сбоев в работе оборудования проводить работы по наладке этого оборудования самостоятельно не разрешается. Такие работы должны выполнять специалисты в соответствии с их должностными обязанностями.

3.3. Работникам предприятия запрещается открывать электрощиты, самостоятельно заменять электрические лампы, производить ремонт выключателей, вилок, розеток и других электроустановок, трогать и перемещать провода электропитания, проводить какие-либо другие работы, при которых не исключается возможность контакта с токоведущими частями.

### **4. Техника безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. В случае возникновения аварийной ситуации необходимо выключить оборудование, поставить в известность руководителя и выполнять его указания.

4.2. Каждый работник должен уметь оказывать доврачебную помощь. Помощь необходимо оказывать немедленно, непосредственно на месте происшествия.

Оказание помощи надо начинать с самого существенного, что угрожает здоровью или жизни человека.

4.3. В случае поражения электрическим током необходимо выполнять следующие действия:

1) освободить пострадавшего от действия электрического тока путем отключения электрического устройства. В случае невозможности быстро отключить электрическое устройство, пострадавшего необходимо оттянуть за одежду (если она сухая и отстает от тела) или отделить пострадавшего от токонесущей части каким-либо предметом, не проводящим электрический ток;

2) оценить состояние пострадавшего, для чего необходимо провести следующие мероприятия:

- уложить пострадавшего спиной на твердую поверхность;
- проверить наличие у пострадавшего дыхания (определяется по движению грудной клетки);
- проверить наличие у пострадавшего пульса;
- проверить состояние зрачка: широкий зрачок свидетельствует о резком ухудшении кровоснабжения мозга;

3) выполнить необходимые мероприятия по спасению пострадавшего в порядке срочности (восстановить проходимость дыхательных путей, провести искусственное дыхание, наружный массаж сердца);

4) поддерживать основные жизненные функции пострадавшего до прибытия медицинского работника.

4.4. Если пострадавший сначала был в состоянии обморока, а затем пришел в сознание, то его следует уложить в удобное положение и до прихода врача обеспечить ему покой, наблюдая за ним.

4.5. Если пострадавший находится в бессознательном состоянии, но у него устойчивое дыхание и прощупывается пульс, то его следует удобно уложить, расстегнуть одежду, создать приток свежего воздуха, периодически подносить к носу вату, смоченную в нашатырном спирте, и обеспечить покой до прибытия медицинской помощи.

4.6. При отсутствии у пострадавшего дыхания и пульса на сонной артерии нанести удар кулаком по груди, приложить холод к голове, приподнять ноги и приступить к проведению искусственного дыхания и наружного массажа сердца. При электрических ожогах и ранах необходимо наложить повязки, при переломах костей конечностей - шины.

4.7. Недопустимо:

- прикасаться к пострадавшему без предварительного обесточивания;
- прекращать реанимационные мероприятия до появления признаков биологической смерти.

4.8. Во всех случаях поражения электрическим током пострадавшему необходимо вызвать скорую помощь по тел. 112.

4.9. В случае необходимости производить эвакуацию занимающихся из спортивного зала согласно плану эвакуации с учётом психофизических особенностей лиц с нарушением интеллекта.

## **5. Техника безопасности по окончании работ**

5.1. После окончания работы все оборудование должно быть обесточено.

5.2. Необходимо также провести осмотр оборудования и всех электрических устройств с целью выявления возможных отклонений от требований электробезопасности, возникших в течение рабочего дня.

## **Техника безопасности при проведении спортивных соревнований**

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К спортивным соревнованиям допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и соответствующие требованиям условий проведения соревнований (возраст, разряд).

1.2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

1.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при падении на скользком фундаменте или твердом покрытии;

- травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;

- травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;

- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре - травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию при прыжках в воду головой вниз на мелком месте или нахождении рядом других участников соревнований;

- проведение соревнований без разминки.

1.4. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих дисциплине соревнований, сезону и погоде.

1.5. При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим, организовано дежурство врача из физкультурного диспансера, машины скорой помощи.

1.6. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

## **2. Требования безопасности перед началом соревнований.**

2.1. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.

2.2. Проверить сектора для проведения соревнований: тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Провести разминку со спортсменами.

## **3. Требования безопасности во время соревнований.**

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. При старте в воду посмотреть отсутствие вблизи других участников соревнований.

## **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.

4.2. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

4.3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

## **5. Требования безопасности по окончании соревнований по плаванию**

5.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

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

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

МБУ ДО ГОЩ СШАВС «Спартаец» обеспечивает соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к материально-техническим условиям реализации Программ этапов спортивной подготовки предусматривают, (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством РФ), право занимающихся на пользовании соответствующей материально-технической базой:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010 № 18428);
- наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин, содержащих в наименовании словосочетания "легкая атлетика - бег на короткие дистанции", "легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции";
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов, для спортивных дисциплин, содержащих в наименовании словосочетание "легкая атлетика - метания";
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкая атлетика - прыжки";
- наличие зала с теннисными столами;
- наличие плавательного бассейна для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "плавание";

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение 11 к ФССП);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## 6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ 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, метание, прыжки, толкание, кросс, многоборье, ходьба			
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	Диск (массой 1 кг)	штук	7
9	Диск (массой 1,5 кг)	штук	5
10	Диск (массой 1,75 кг)	штук	5
11	Диск (массой 2 кг)	штук	7
12	Диск обрезиненный (0,5 до 2 кг)	комплект	3
13	Доска информационная	штук	2
14	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
15	Конус (высотой 30 см)	штук	15
16	Конус (высотой 15 см)	штук	10
17	Координационная лестница	штук	4
18	Копье (массой 600 г)	штук	7
19	Копье (массой 700 г)	штук	7
20	Копье (массой 800 г)	штук	7
21	Круг для места толкания ядра	штук	1
22	Круг для метания диска	штук	1
23	Круг для метания молота	штук	1
24	Мат гимнастический	штук	10
25	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
26	Мяч для метания (140 г)	штук	10
27	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	8

28	Молот (массой 3 кг)	штук	5
29	Молот (массой 4 кг)	штук	5
30	Молот (массой 5 кг)	штук	5
31	Молот (массой 6 кг)	штук	5
32	Молот (массой 7,26 кг)	штук	5
33	Ограждение для метания диска	штук	1
34	Ограждение для метания молота	штук	1
35	Палочка эстафетная	штук	7
36	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
37	Пистолет стартовый	штук	2
38	Планка для прыжков в высоту	штук	4
39	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	1
40	Препятствие для бега с препятствиями (3,66 м)	штук	1
41	Препятствие для бега с препятствиями (3,96 м)	штук	3
42	Препятствие для бега с препятствиями (5 м)	штук	1
43	Рулетка (10 м)	штук	3
44	Рулетка (20 м)	штук	2
45	Рулетка (50 м)	штук	1
46	Рулетка (100 м)	штук	2
47	Секундомер	штук	10
48	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
49	Скамейка гимнастическая	штук	7
50	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
51	Стартовые колодки (станки)	пар	10
52	Стенка гимнастическая	штук	2
53	Стойки для приседания со штангой	пар	1
54	Указатель направления ветра	штук	4
55	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
56	Электрмегафон	штук	1
57	Ядро (весом 1 кг)	штук	5
58	Ядро (весом 2 кг)	штук	7
59	Ядро (весом 3 кг)	штук	10
60	Ядро (весом 4 кг)	штук	15
61	Ядро (весом 5 кг)	штук	15
62	Ядро (весом 6 кг)	штук	10
63	Ядро (весом 7,26 кг)	штук	10
64	Ядро (весом 8 кг)	штук	5
Для спортивной дисциплины настольный теннис			
	Гантели переменного веса (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
1	Корзина для мячей	штук	2
2	Корзина для мячей на вертикальной опоре передвижная	штук	2
3	Ловушка для мячей для настольного тенниса	штук	2
4	Мяч для настольного тенниса	штук	300
5	Мяч набивной (медицинбол) весом (от 1 до 5 кг)	штук	7
6	Перекладина гимнастическая	штук	1

7	Приспособление для сбора мячей для настольного тенниса	штук	2
8	Ракетка для настольного тенниса	штук	8
9	Скамейка гимнастическая	штук	3
10	Стенка гимнастическая	штук	3
11	Теннисный стол	штук	3
Для спортивной дисциплины плавание			
1	Весы	штук	1
2	Гантели переменного веса (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
3	Кушетка массажная	штук	1
4	Ласты	пар	6
5	Лопатки для плавания	пар	6
6	Мат гимнастический	штук	6
7	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
8	Настенный секундомер	штук	2
9	Перекладина гимнастическая	штук	1
10	Плавательная доска	штук	6
11	Плавательные поплавки-вставки для ног	штук	6
12	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	4
13	Пояс с парашютом для плавания	штук	6
14	Секундомер	штук	1
15	Скамейка гимнастическая	штук	4
16	Средства спасения (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
17	Стенка гимнастическая	штук	4
18	Фен	штук	1
19	Штанга спортивная	комплект	1
	Электромегафон	штук	1

### 6.3. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап	Учебно-

				начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин: метание, прыжки, толкание, многоборье							
1	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3
2	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2
3	Молот	штук	на обучающегося	-	-	1	3
4	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2
5	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3
Для спортивной дисциплины настольный теннис							
1	Клей (неорганический) в тубике	штук	на обучающегося	2	6	3	4
2	Лента защитная для предохранения оснований и накладок ракетки для настольного тенниса от ударов и порывов в рулоне	штук	на обучающегося	1	12	2	6
3	Мяч для настольного тенниса	штук	на обучающегося	100	1	150	1
4	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	2	6	2	6
5	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающегося	1	1	2	1
6	Резиновые накладки для ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	4	1	6	1
Для спортивной дисциплины плавание							



1	Доска для плавания	штук	на обучающегося	1	3	1	3
2	Лопатки для плавания	пар	на обучающегося	-	-	1	3
3	Поплавок для ног	штук	на обучающегося	-	-	1	3
4	Пояс для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	3

Таблица №2

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)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, прыжки, толкание, ходьба							
1	Брюки спортивные (рейтузы)	штук	на обучающегося	-	-	1	2
2	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1	1	2
3	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	2	1
4	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	1	1	1	1
5	Марафонки	пар	на обучающегося	-	-	2	1
6	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1
7	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	-	-	2	1
8	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1
9	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1
10	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2

11	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	2	2	1
12	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	2	2	1
13	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1
14	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1
15	Шиповки для прыжков в длину	пар	на обучающегося	-	-	2	1
16	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	1	1
Для спортивной дисциплины настольный теннис							
1	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1
3	Кроссовки для спортивного зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1
4	Напульсники (фиксаторы лучезапястных суставов)	штук	на обучающегося	2	6	2	6
5	Рубашка теннисная (тенниска или поло)	штук	на обучающегося	-	-	3	1
6	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1
7	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
8	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	1	1	2	1
9	Шорты теннисные	штук	на обучающегося	-	-	1	1
10	Юбка теннисная (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
Для спортивной дисциплины плавание							

1	Беруши	пар	на обучающегося	-	-	1	1
2	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
3	Купальник (женский)	штук	на обучающегося	-	-	2	1
4	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
5	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1
6	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	2	1
7	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1
8	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1

#### 6.4. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками;

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников учреждения;

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения.

Учреждение, реализующее дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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 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 «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 «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);

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).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по АФК и АС по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт ЛИН».

На всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться иные специалисты (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

### **6.5.1. Нормативно-методические документы**

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте РФ» от 16 ноября 2007 №329-ФЗ.

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, утвержден приказом Министерства спорта РФ от 28.11.2022 №2022

3. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта лиц с интеллектуальными нарушениями, утверждённая Министерством спорта РФ 21 декабря 2022г. №1308.

4. Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные РФ и осуществляющие спортивную подготовку, приказ Министерства спорта РФ от 16 августа 2013г. № 645 с изм. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08 июня 2021г. № 402 "О внесении изменений в Порядок приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 августа 2013 г. № 645.

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18 июля 2022г. № 562 "Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки"

6. Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки, приказ Министерства юстиции спорта РФ от 30 августа 2013г. №636.

7. Об утверждении правил вида спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, приказ Министерства спорта РФ от 01 ноября 2016г. №1154.

8. Постановление Главного санитарного врача РФ от 03 апреля 2003г. №27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03».

9. Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015г. № 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ"

10. Правила вида спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации №563 от 22 июня 2017г. в редакции приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15 октября 2018г. № 876

11. Приказ Министерства спорта РФ от 9 августа 2016г. № 947 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"

12. Учебное пособие «Патриотическое воспитание спортсменов», 2019 Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, институт физической культуры, спорта и молодёжной политики.

13. Нормативные акты муниципальных органов и учреждения.

14. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

### **6.5.2. Список литературы**

1. Верхало Ю.Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов, М., Советский спорт, 2004.

2. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура, учебное пособие, М., Советский спорт, 2000.

3. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Суляев В.Г. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры, учебное пособие, под ред. проф. С.П. Евсеева, М., Советский спорт, 2000.

4. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре, учебное пособие, под ред. д.м.н. С.Ф. Курдыбайло, М., Советский спорт, 2004.

5. Теория и организация адаптивной физической культуры, учебник в 2-х т., под общ. ред. проф. С.П. Евсеева, М., Советский спорт, 2005.

6. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре, учебное пособие. Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев, под ред. С.П. Евсеева, М., Советский спорт, 2004.

7. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений, под общ. ред. проф. С.Н. Попова. - 2-е изд., Ростов н/Д., Феникс, 2005.

8. Частные методики адаптивной физической культуры, учебное пособие, под ред. Л.В. Шапковой, М., Советский спорт, 2003.

#### **По лёгкой атлетике**

1. Верхало Ю.Н. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем по видам спорта среди инвалидов с нарушением зрения, интеллекта, слуха и с поражением ОДА, М., 2007.
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры, М., 2005.
3. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура, М.: Советский спорт, 2000, 296 с.
4. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры, М., 2001
5. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры, М., 2007.
6. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика, М., Академия, 2007.
7. Легкая атлетика: учебник для институтов физ. культ., под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова, М., ФиС, 1989.
8. Чинкин А.С. Основы подготовки бегунов на длинные дистанции, методическое пособие, М., Физическая культура, 2008.
9. Бойко А.Ф. Основы легкой атлетики, М., ФиС, 1976.
10. Бертнев Г.М. Бег на короткие дистанции, М., ФиС, 1971.
11. Выставкин Н.И. Специальные упражнения легкоатлетов, М., ФиС, 1999.
12. Креер В.А. Легкоатлетические прыжки, М., ФиС, 1982.
13. Озолин Э.С. Спринтерский бег, М., ФиС, 1986.
14. Суслов Ф.П. Бег на средние и длинные дистанции, М., ФиС, 1982.
15. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов, М., ФиС, 1974.

#### **По настольному теннису**

1. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра, М., ФиС, 2000
2. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис, М., РГАФК, 1997.
3. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Москва, 1999.- 89 с.
4. Настольный теннис. Программа: Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, М., Советский спорт, 2009.- 144 с.

#### **По плаванию**

1. Зернов В.И., Ярошевич В.Г. Плавание. Методическое пособие, 1998.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки, М., ФиС, 1977, 271с.
3. Сладкова Н.А. Типовая программа спортивной подготовки спортсменов - инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по плаванию, 2010.
4. Шиковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта. Вестник спортивной науки, М., Советский спорт, № 1, 2003.

#### **6.5.3. Перечень Интернет-ресурсов**

1. Евсеев С.П. [http://sportwiki.to/адаптивный спорт](http://sportwiki.to/адаптивный%20спорт)
2. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" <http://www.teoriya.ru/journals/>.

3. [paralemp.ru](http://paralemp.ru)
4. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
5. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», <http://lesgaft-notes.spb.ru/>.
6. Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Рос. гос. университета физ. культуры и спорта, <http://lib.sportedu.ru>.
8. Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp/>
9. РУСАДА: [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)
10. Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке  
[http://lib.sportedu.by/internet/title/code\\_ru.pdf](http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf)
11. [fcpsr.ru](http://fcpsr.ru)
12. Министерство спорта РФ, <http://mon.gov.ru/>
13. Министерство спорта МО, <http://mst.mosreg.ru>

#### **6.5.4. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий**

План физкультурно-массовых и спортивных мероприятий МБУ ДО ГОЩ СШАВС «Спартанец» формируется, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских спортивно-массовых и спортивных мероприятий, календарных планов спортивно-массовых и спортивных мероприятий Московской области, муниципального образования.

План-календарь спортивных мероприятий составляется на календарный год, рассматривается на заседании тренерского совета и утверждается директором МБУ ДО ГОЩ СШАВС «Спартанец»

В календаре отражены тренировочные мероприятия, чемпионаты, первенства, международные соревнования и фестивали, в которых планируется выступление или участие спортсменов МБУ ДО ГОЩ СШАВС «Спартанец».