


«Согласовано»

Начальник управления физической культуры и спорта администрации г. Чебоксары

  
\_\_\_\_\_ А. И. Соловьев  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 г.

«Утверждаю»

Директор МБУ «САШ»  
г. Чебоксары

  
\_\_\_\_\_ Е. С. Семенова  
приказ № 129  
от « 30 » декабря 2022 г.

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Спортивно-адаптивная школа» управления физической культуры и спорта администрации города Чебоксары Чувашской Республики

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

Разработана на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденной приказом Минспорта России 21 декабря 2022 г. №1308 и федерального стандарта спортивной подготовки по «спорту лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденного приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 года №1082

Срок реализации Программы – бессрочно

Чебоксары  
2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Раздел I. Общие положения</b>	4
1. Спортивные дисциплины	4
2. Цель программы	4
<b>Раздел II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	4
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
4. Объем Программы	5
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
6. Годовой учебно-тренировочный план	6
7. Календарный план воспитательной работы	7
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	9
9. Планы судейской и инструкторской практики	9
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	11
<b>Раздел III. Система контроля</b>	13
11. Требования к результатам прохождения Программы	13
12. Оценка результатов освоения программы	15
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	15
<b>Раздел IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)</b>	17
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	17
14.1. Программный материал по спортивной дисциплине легкая атлетика	17
14.2. Программный материал по спортивной дисциплине плавание	22
15. Учебно-тематический план по теоретической подготовке	25
<b>Раздел V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	27
16. Особенности спортивных дисциплин вида спорта "спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и специфика спортивной подготовки	27

<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	<b>28</b>
17. Требования к материально-техническим условиям реализации Программы	28
18. Кадровые условия реализации Программы	32
19. Информационно-методические условия реализации Программы	33

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам:

- легкая атлетика;
- плавание;

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 ноября 2022 г. N 1082(1) (далее - ФССП).

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.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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, ходьба, кросс</b>				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	До года	8
			Свыше года	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	До года	5
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	Все периоды	1
<b>Для спортивной дисциплины плавание</b>				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	До года	6
			Свыше года	5
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	До года	5
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	11	Все периоды	1

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

## 4. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
<b>Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, прыжки, толкание, многоборье, ходьба, кросс</b>					
Количество часов в неделю	4,5-6	8-9	10-12	14-16	20-22
Общее количество часов в год	234-312	416-468	520-624	728-832	1040-1144
<b>Для спортивной дисциплины плавание</b>					
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-12	16-20
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-520	520-624	832-1040

## 5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной 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)	Этап совершенствования спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

### - спортивные соревнования

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

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	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		38-40
Специальная физическая подготовка (%)	15-21		21-25		20-26
Техническая подготовка (%)	13-15		18-25		26-34
Тактическая подготовка (%)	1-5		0-4		0-3
Психологическая подготовка (%)	0-2		1-4		1-4
Теоретическая подготовка (%)	0-2		1-3		1-3
Спортивные соревнования (%)	-		1-5		4-5
Интегральная подготовка (%)	2-9		1-4		1-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2		1-4		1-5
<b>Для спортивных дисциплин: бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, кросс</b>					
Общая физическая подготовка (%)	59-63		47-51		34-38
Специальная физическая подготовка (%)	15-21		24-29		26-30
Техническая подготовка (%)	13-15		18-25		24-32
Тактическая подготовка (%)	1-5		0-4		0-3
Психологическая подготовка (%)	0-2		1-4		1-4
Теоретическая подготовка (%)	0-2		1-3		1-3
Спортивные соревнования (%)	-		1-5		4-5
Интегральная подготовка (%)	2-9		1-4		1-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование	1-2		1-4		1-5

и контроль (%)			
<b>Для спортивной дисциплины плавание (мужчины)</b>			
Общая физическая подготовка (%)	27-31	23-27	18-22
Специальная физическая подготовка (%)	15-19	21-25	24-28
Техническая подготовка (%)	28-32	25-29	23-27
Тактическая подготовка (%)	0-2	0-2	0-3
Психологическая подготовка (%)	3-7	2-6	2-6
Теоретическая подготовка (%)	3-7	3-7	2-6
Спортивные соревнования (%)	-	0-4	2-6
Интегральная подготовка (%)	1-5	1-5	4-8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	10-14	9-13	8-12

## 7. Календарный план воспитательной работы

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - ...	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, массовые акции, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей в качестве инструктора, волонтера; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
2.3.	Соблюдение гигиенических норм при прохождении учебно-тренировочного процесса	Беседы и другие мероприятия с привлечением медицинского работника организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание)	Беседы, встречи, диспуты, другие Мероприятия с приглашением родителей (опекунов), именитых	В течение года

	патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою малую Родину (место проживания), уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), свою Родину, свою семью, к организации обучения (школа, детский дом, интернат), формирование нравственного сознания и нравственного поведения, становления личности, культура поведения спортсменов на соревнованиях)	спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, а в том числе, в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках организуемых в том, числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
5.	<b>Психологическая подготовка</b>		
	Организация и проведение мероприятий, направленных на психологическую подготовку	Семинары, беседы с привлечением психолога, клинического психолога в период проведения учебно-тренировочных занятий, направленные на: - формирование у спортсменов качеств, необходимых для участия в учебно-тренировочном процессе; - изучение и необходимость применения психологических методов при участии в соревновательной деятельности; - ...	В течение года
6.	<b>Антидопинговое обучение</b>	Теоретические занятия: - изучение основных положений антидопингового законодательства; Практические занятия: - тестирование на сайте РУСАДА и получение сертификата спортсменами, принимающими участие в республиканских и всероссийских соревнованиях.	В течение года



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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<b>Теоретические занятия:</b> - беседы о правилах «чистого спорта» и недопустимости применения допинга	в течение года	Проводятся тренером как отдельно, так и в рамках обучения навыкам правильного питания, обучения правилам соревнований.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Теоретические занятия:</b> - изучение основных положений антидопингового законодательства; <b>Практические занятия:</b> - тестирование на сайте РУСАДА и получение сертификата спортсменами, принимающими участие в республиканских и всероссийских соревнованиях.	в течение года	Проводятся тренером как в рамках подготовки к соревнованиям, так в ходе воспитательной работы. Тестирование проводится 1 раз в год.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Теоретические занятия:</b> - изучение положений антидопингового законодательства; - изучение правил взаимодействия с РУСАДА и ВАДА; - изучение списков запрещенных препаратов. <b>Практические занятия:</b> - тестирование на сайте РУСАДА и получение сертификата спортсменами, принимающими участие в республиканских и всероссийских соревнованиях.	в течение года	Проводятся тренером как в рамках подготовки к соревнованиям, так в ходе воспитательной работы. Необходимо отслеживать обновления запрещенных списков. Тестирование проводится 1 раз в год.

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

### 9.1. Судейская практика

1	Этап начальной подготовки	<b>Теоретические занятия:</b> изучение правил соревнований.	Перед соревнованиями
		<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	По календарному плану соревнований

2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- получение судейской категории (юный спортивный судья)</li> </ul>	По календарному плану соревнований
3	Этап совершенствования спортивного мастерства	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве спортсмена:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- изучение правил подачи апелляции.</li> </ul> <p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве судьи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навык судейства соревнований на различных должностях;</li> <li>- получение судейской категории (юный спортивный судья, III, II и I судейской категории)</li> </ul>	По календарному плану соревнований
<b>9.2. Инструкторская практика</b>			
1	Этап начальной подготовки	<p>Учащиеся должны научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять обязанности дежурного; сдавать рапорт;</li> <li>-демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности;</li> <li>-замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;</li> <li>-уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять;</li> <li>- формировать сознательное отношение к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.</li> </ul>	<b>В рамках учебно-тренировочных занятий</b> в течение года
2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>Учащиеся должны научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел на занятия впервые;</li> <li>-показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества спортсмена(1-й год обучения), и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера (2-год обучения);</li> <li>-уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов;</li> <li>-оказывать помощь начинающим в изучении материальной части избранного вида спорта;</li> <li>- навыкам наставничества;</li> <li>- сознательному отношению к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.</li> </ul>	<b>В рамках учебно-тренировочных занятий</b> в течение года
3	Этап совершенствования спортивного	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в</li> </ul>	<b>В рамках учебно-тренировочных</b>

	мастерства	соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование навыков инструментального контроля и самоконтроля; - обучение планированию тренировочного процесса: в рамках микроцикла, мезоцикла, годового цикла, олимпийского цикла. <u>Учащиеся должны научиться:</u> -проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера; -проводить в присутствии тренера отдельные части практических и теоретических занятий в группах тренировочного этапа; -оказывать помощь тренерам при проведении набора желающих заниматься выбранной дисциплиной по виду спорта в начале тренировочного года.	<b>занятий</b> в течение года
--	------------	--	-------------------------------------

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

Медицинское обследование спортсменов проводится в целях сохранения их здоровья и раннего выявления заболеваний, определения возможных противопоказаний к занятиям избранным видом спорта.

При приеме в спортивную школу учащийся предоставляет медицинскую справку об отсутствии противопоказаний для занятий избранным видом спорта. В дальнейшем медицинское обследование учащихся проводится в специализированном медицинском учреждении с выдачей по итогам обследования заключения врача спортивной медицины о допуске к занятиям избранным видом спорта и соревнованиям. Частота обследований определяется с учетом наличия у учащегося хронических заболеваний, но не может быть реже, чем

- на этапе начальной подготовки – один раз в год;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 2 раза в год;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 2 раза в год.

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

*Педагогические средства восстановления:*

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;

- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок,
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

*Психологические средства восстановления:*

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

*Медико-биологические средства восстановления:  
гигиенические средства:*

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна;
- рациональное питание, витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

*физиотерапевтические средства:*

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38°C, продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° С, продолжительности 2-3 минуты;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°C, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с детьми и подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия. Методически неправильно построенное тренировочное занятие не даст положительных

результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

### **III. Система контроля**

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

11.2. 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;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

#### 11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

**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
<b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>						
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
<b>2. Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции</b>						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			12,0	13,0	11,0	12,0
2.2.	Бег на 300 м	мин, с	не более		не более	
			1.15	1.30	1.10	1.25
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15
2.4.	Прыжок в длину с места	с	не менее		не менее	
			80	70	110	100
<b>3. Для спортивной дисциплины плавание</b>						
3.1.	Бег 400 м	-	без учета времени		без учета времени	
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			10	8	18	15
3.3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 3 кг	количество раз	не менее		не менее	
			5	3	8	5
3.4.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	7
3.5.	Приседания за 20 с	м	не менее		не менее	
			8	7	10	8

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для**

**зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>				
1.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,9	3,5
1.2.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,8	14,9
1.3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	130
1.4.	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее	
			10	8
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			30	25
<b>2. Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	11,0
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.00	5.30
2.3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	130
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			30	25
<b>3. Для спортивной дисциплины плавание</b>				
3.1.	Плавание на 1000 м	-	без учета времени	
3.2.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг	количество раз	не менее	
			11	7
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	количество раз	не менее	
			11	8
3.4.	Поднимание туловища лежа на спине за 20 с	количество раз	не менее	
			12	10
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)		
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, плавание				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй, третий годы)		спортивный разряд «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивный разряд «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>				
1.1	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,8	3,2
1.2	Бег на 100 м	с	не более	
			12,8	14,0
1.3	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			220	190
1.4	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			60	40



1.5	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
2. Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции				
2.1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,0
2.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.40	5.15
2.3	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			200	180
2.4	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
3. Для спортивной дисциплины плавание				
3.1.	Плавание избранным способом	-	оценка техники выполнения	
3.2.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,2 кг	количество раз	не менее	
			18	-
3.3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1кг	количество раз	не менее	
			-	14
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	количество раз	не менее	
			20	12
3.5.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			210	170
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, плавание				
28.2.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

##### **14.1. Программный материал по спортивной дисциплине «легкая атлетика»**

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастические упражнения на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятий, которую ставит тренер, спортсмен выполняет ту или иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые занятия, спортивные игры. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики.

Годичный цикл подготовки юных легкоатлетов делится на осенне-зимний подготовительный сезон, осенне-зимний соревновательный сезон, переходный период и весенний подготовительный период, весенне-летний соревновательный сезон и восстановительный период.

Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна следующая периодизация годичного цикла тренировки. Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа – общеподготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели). В первый соревновательный период (7 недель) юные спортсмены принимают участие в 4-6 соревнованиях. Второй подготовительный период также делится на 2 этапа – общеподготовительный (6 недель) и специально-подготовительный (4

недели). Второй, более продолжительный соревновательный период (22 недели), следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель). На этапе начальной подготовки тренировочные нагрузки у девушек будут такими же, как и у юношей, в последующие годы – на 5-8% меньше.

На тренировочном этапе в избранном виде спорта соотношение парциальных объемов тренировочной работы и акцент на преимущественное использование тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность юных спортсменов.

В тренировочных группах годичный цикл подготовки юных атлетов состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды, для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна периодизация годичного цикла тренировки. Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа – общеподготовительный (базовый) и специально-подготовительный. В первый соревновательный период юные спортсмены принимают участие в 4-6 соревнованиях. Второй подготовительный период также делится на 2 этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный. Второй – соревновательный период.

Наряду с общей и специальной физической подготовкой годовой план предусматривает и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

После каждого года обучения юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

Программный материал для тренировочных групп представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки, включающие перечни основных средств, методов и режимов их выполнения. В целях глубокого понимания об исходном элементе многолетней структуры тренировки – в тренировочном задании даются основные положения, касающиеся обоснования и технологии использования стандартных тренировочных заданий в процессе подготовки будущих атлетов. Цель занятий данного этапа заключается в разносторонней подготовке спортсменов в группе видов легкой атлетики и постепенном переходе к более узкой специализации. Необходимо работать над технической подготовкой в группе смежных видов легкой атлетики, овладением основами тактики и увеличением объема теоретических знаний, а также над воспитанием морально-волевых качеств спортсмена.

Основными средствами подготовки являются: широкий круг упражнений из родственных видов легкой атлетики, упражнения из других групп легкой атлетики, упражнения, повышающие эмоциональность занятий, комплексы круговой тренировки, узкоспециализированные средства из

отдельных видов легкой атлетики, соревновательные упражнения в специализированных многоборьях, теоретические занятия. В условиях Учреждения вторые тренировочные занятия могут быть совмещены с утренней специализированной зарядкой и выполняться самостоятельно.

Тренировочные занятия, как и в группах начальной подготовки, проводятся на стадионе, в спортивном зале или манеже, на местности (в парке, лесу). На этом этапе происходит переориентация целевой установки занимающихся на достижение высоких спортивных результатов. Однако средства для повышения эмоциональности занятий применяются еще в достаточном объеме на отдельных тренировочных занятиях в осеннем периоде, разгрузочных микроциклах и днях.

На всем протяжении тренировочного этапа тренер должен проводить специализированные тесты и контрольные упражнения (2–4 раза в год) и анализировать их динамику.

На этом этапе юные легкоатлеты продолжают совершенствовать технику, но уже в родственных видах. Значительно увеличивается объем специальных упражнений, обращается внимание на отработку отдельных ведущих элементов упражнений. Более широко должен применяться метод расчлененного обучения технике. В тренировочных занятиях основное соревновательное упражнение разделяется на элементы, на овладение которыми отводится определенное время. Потом эти элементы соединяются в связки, а затем в целостное движение. При использовании метода расчлененного обучения упражнению следует всегда помнить, что доводить до автоматизма выполнение отдельных элементов не следует. Их необходимо сводить в крупные связки, а последние, в свою очередь, – в целостное упражнение. В этом случае не будут нарушаться переходы элементов – из одного в другой, что позволит вовремя сформировать временные и пространственные связи между элементами и связками в целостном упражнении.

В этом возрасте следует продолжать работу по воспитанию у юного легкоатлета естественности и непринужденности всех движений, особенно беговых. Искусственные элементы, такие, как излишнее загребание голенью, энергичная в поперечном направлении работа рук, не только не способствуют быстрому бегу, но и не позволяют овладеть ритмичным разбегом в прыжках и метании копья, правильно преодолевать барьеры и препятствия. В спринтерском беге и метаниях основная направленность занятий должна заключаться в развитии скоростно-силовых качеств и абсолютной силы групп мышц, необходимых для выполнения соревновательного упражнения, а также быстроты движений, ловкости при несколько меньшем объеме средств, развивающих общую и специальную выносливость.

В этот период можно использовать тренажеры, преимущественно общего типа, для развития мышечной системы. Почти в одинаковом объеме для всех групп видов легкой атлетики продолжается работа над развитием

гибкости и подвижности в суставах. На тренировочном этапе происходит постепенное увеличение всех параметров тренировочных нагрузок: общего объема, объема интенсивных тренировочных средств различной направленности. Однако в этом возрасте на спортивные результаты оказывает большое влияние прирост общего объема тренировочной нагрузки, который повышается за счет увеличения числа тренировочных занятий и их продолжительности. Примерный прирост общего объема тренировочных нагрузок из года в год составляет 10–15%. Повышение интенсивности занятий проходит за счет увеличения объема специальных упражнений, количества и качества соревнований и средств скоростно-силовой подготовки.

На этом этапе еще очень осторожно следует подходить к использованию наиболее сильно действующих упражнений узкоспециализированной направленности: повторного и интервального бега на различных отрезках, прыжков с полного разбега и на максимальной высоте, метаний на результат. Опыт показывает, что юноши и девушки часто выполняют эти упражнения в абсолютных цифрах в большем объеме, чем взрослые спортсмены.

Соревновательная подготовка на этапе начальной специализации имеет следующие формы:

- общие многоборья для детей 13-14 лет, к которым относятся четырехборья и пятиборья с изменяющейся программой;
- специализированные двоеборья и троеборья (14-15 и 16-17 лет), состоящие из смежных видов легкой атлетики;
- выступления в отдельных видах легкой атлетики.

При этом с увеличением возраста удельный вес в тренировочном процессе каждой формы меняется, постепенно уменьшается доля общих многоборий, которые затем переходят в специализированные. К концу этапа объем соревновательной подготовки в отдельных видах легкой атлетики значительно повышается – 10-12 состязаний в год. На этом этапе сохраняются выступления в кроссах: для метателей, прыгунов – 2-3 раза в год, для спринтеров – 3-4. Активнее участвовать в соревнованиях рекомендуется на зимнем этапе подготовительного периода (январь - февраль) и в летнем соревновательном периоде (май-август).

Необходимо стремиться к тому, чтобы октябрь, ноябрь, декабрь, март и апрель были месяцами напряженных тренировок. В эти месяцы также возможно выступление в соревнованиях, но без специальной подготовки.

На тренировочном этапе необходимо одновременно совершенствовать техническое мастерство и физические качества юных спортсменов. Особое значение приобретает воспитание скоростно-силовых способностей метателя. На этом этапе должны широко использоваться неспецифические средства, такие, как: прыжки, упражнения с отягощениями, гимнастические и акробатические упражнения и упражнения из всех видов легкоатлетических

метаний. К концу этапа доля неспецифических скоростно-силовых упражнений уменьшается в пользу специальных.

В тренировку юных метателей должны включаться разнообразные упражнения: спринтерский бег на дистанции 20-60 м, прыжки с места и с разбега (длина, высота, тройной) и медленный бег до 1,5-2 км для развития аэробных возможностей и выносливости. Метания представляют собой упражнения со сложно-координационной структурой. При этом специфика выполнения разбега, как прямолинейного, так и вращательного, требует основательной подготовки вестибулярного аппарата, устойчивости организма к воздействию вестибулярных раздражителей и физическому утомлению. Возникающее в процессе тренировки вегетативное и сенсорное утомление характерно для состояния укачивания. Поэтому для метателей необходим подбор разнообразных упражнений, выполняемых на фоне раздражения вестибулярного аппарата при перемещениях тела по отношению к силам гравитации и опоры. Это обеспечит необходимую устойчивость к такому виду утомления и сохранит необходимую ориентацию движений.

При переходе к этапу совершенствования спортивного мастерства тренер должен учитывать прежде всего не паспортный, а биологический возраст спортсмена, уровень его спортивных результатов, стаж занятий спортом, и легкой атлетикой в частности, уровень физического развития и физической подготовленности. Цель занятий на данном этапе – достижение результатов на уровне мастера спорта и кандидата в мастера спорта. Основными задачами этапа спортивного совершенствования являются: углубленная специализация в 1-2 дисциплинах легкой атлетики с использованием всей совокупности средств и методов тренировки, совершенствование техники избранных видов легкой атлетики, продолжение разносторонней физической подготовки; совершенствование морально-волевых качеств; психологическая, тактическая и теоретическая подготовка. В отдельных случаях тренер по итогам соревнований и индивидуальным признакам может и на этом этапе изменить спортивную специализацию легкоатлета.

Основными средствами подготовки на этом этапе являются специальные тренировочные средства избранного вида легкой атлетики, широкий круг упражнений из смежных видов легкой атлетики и родственных видов спорта, упражнения для повышения эмоциональности занятий, старты в одном из смежных видов легкой атлетики, теоретические занятия. При 12 занятиях схема недельного микроцикла будет выглядеть следующим образом: с 1-го по 6-й день недели – по 2 занятия, 7-й день – отдых или 1, 2, 3, 5, 6-й дни – по 2 занятия, 4-й и 7-й – по одному. Распределение тренировочных занятий в недельных циклах по этапам и периодам годичного цикла зависит от климатических условий, материальной базы, вида легкой атлетики, задач соответствующего цикла. В условиях Учреждения второе занятие в день может проводиться самостоятельно.

Соревновательная подготовка проводится преимущественно в отдельных видах легкой атлетики, на строго выделенных для этого этапах годового макроцикла. Широко используются тренажеры как общего, так и локального типа для совершенствования техники и развития физических качеств.

Этап совершенствования спортивного мастерства характеризуется дальнейшим повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок. При этом на рост спортивных результатов в многолетнем цикле оба этих параметра оказывают одинаковое влияние. Считают, что повышение объема тренировочных нагрузок должно предшествовать повышению их интенсивности. Однако анализ методики подготовки многих выдающихся спортсменов, мастеров спорта международного класса показывает, что общий объем и интенсивность тренировочных нагрузок (а точнее, объем интенсивных средств тренировки) начиная с 15-16 лет и почти до окончания спортивной карьеры, развиваются параллельно и повышаются из года в год. Снижение этих показателей может быть осуществлено с целью разгрузки после годового цикла, связанного с максимальными психическими и физическими напряжениями (например, после чемпионата Европы среди юниоров). Темпы прироста общего объема нагрузок и объема наиболее интенсивных средств могут быть как прямолинейными на протяжении всех 3-4 лет, так и волнообразными. Некоторая стабилизация общего объема за счет повышения объема интенсивных средств тренировки является закономерностью этапа высших достижений и наблюдается преимущественно в конце спортивной карьеры легкоатлета.

#### **14.2. Программный материал по спортивной дисциплине плавание**

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

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

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

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

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

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

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

Занятия планируются так, что 60-70% от общего объема нагрузки выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и дельфином. Оставшиеся 30-40% времени посвящаются изучению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней.

Занятия на 2-м и 3-м году в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

**Учебно-тренировочный этап.** 1-й и 2-й годы. Тренировочные занятия составляют три макроцикла: осенне-зимний, зимне-весенний и весенне-летний. Основной особенностью занятий в первом (осенне-зимнем) макроцикле 1-го года является доступность материала для пловцов разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в тренировочных группах. Тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку. Занятия на воде направлены на совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок. Это должно подвести всю группу к тому уровню

подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные тренировочные серии в заданных временных режимах.

Во втором (зимне-весеннем) макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие – примерно 2000 м (широко используются элементы синхронного и прикладного плавания, игры с мячом и развлечения в воде, учебные прыжки в воду). Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости. На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты. Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика. Юные пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для утренней зарядки, разминки на суше; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.

3-й и последующие годы. Год разбивается на два-три макроцикла. В связи с тем, что в современной системе соревнований в одну возрастную группу объединяются мальчики и девочки различного возраста, продолжительность макроциклов различается. Суммарный объем плавания за неделю составляет примерно 6800 м. Основные задачи: повышение уровня разносторонней физической подготовленности на суше; дальнейшее освоение техники плавания, стартов и поворотов.

Планирование годичной тренировки на **этапе совершенствования спортивного мастерства** и максимальной реализации индивидуальных возможностей существенно отличается от планирования подготовки на предыдущих этапах. С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки. Необходимо регулярно оценивать и сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейшим спортсменом.

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



(показатели технико-тактического мастерства спортсмена), необходимых для достижения планируемого спортивного результата, а также соответствующие им характеристик специальной физической подготовленности. Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о количестве годовых макроциклов и их продолжительности. Составляются графики динамики спортивного результата и показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т.п.).

Разработка системы мезоциклов, определение частных задач и последовательности их решения. Для этого необходимо тщательно проанализировать динамику нагрузок, спортивных результатов и показателей подготовленности в предыдущих годовых макроциклах. После чего разрабатывается примерная схема распределения объемов нагрузки различной направленности, применения средств восстановления и стимуляции работоспособности. Именно от решения этой задачи и будет зависеть соответствие фактической динамики состояния спортсмена планируемому. С ростом спортивного мастерства все более важным становится индивидуализация параметров соревновательной деятельности, определение оптимальных для отдельного пловца значений технико-тактических параметров прохождения соревновательной дистанции. В настоящее время к числу важнейших параметров относят:

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

### 15. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Этап начальной подготовки</b>	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	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	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия,

	человека			организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на 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>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	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.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 140/214	январь	Классификация и типы спортивных соревнований.
	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.
<b>Этап</b>	Всего на этапе совершенствования	≈ 1200		

совершенство спортивного мастерства	спортивного мастерства:			
	История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его развитие	≈ 200	сентябрь	Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности,	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	≈ 400	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Спортивные соревнования	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.	

#### **V. Особенности спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и специфика спортивной подготовки**

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».

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

### 17. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин: легкая атлетика;
  - бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции;
- наличие плавательного бассейна (25 м и (или) 50 м) для спортивной дисциплины плавание;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица №1, Таблица №2);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №3);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми 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 (2,8x2,8 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.	Электромегафон	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 плавание			
65.	Весы	штук	1
66.	Гантели переменного веса (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
67.	Кушетка массажная	штук	1
68.	Ласты	пар	6
69.	Лопатки для плавания	пар	6
70.	Мат гимнастический	штук	6
71.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
72.	Настенный секундомер	штук	2
73.	Перекладина гимнастическая	штук	1
74.	Плавательная доска	штук	6
75.	Плавательные поплавки-вставки для ног	штук	6
76.	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	4
77.	Пояс с парашютом для плавания	штук	6
78.	Секундомер	штук	1
79.	Скамейка гимнастическая	штук	4
80.	Средства спасения (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
81.	Стенка гимнастическая	штук	4
82.	Фен	штук	1
83.	Штанга спортивная	комплект	1
84.	Электромегафон	штук	1

Таблица № 2

<b>Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование</b>						
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины плавание									
1	Доска для плавания	штук	на обучающегося	1	3	1	3	1	2
2	Лопатки для плавания	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
3	Поплавок для ног	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
4	Пояс для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3

Таблица № 3

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины легкая атлетика									
1.	Брюки спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1	1	2	1	2
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
5.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
6.	Марафонки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
7.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
8.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
9.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
10.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
11.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	2	2	1	2	1
12.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	2	2	1	2	1

13.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
14.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
15.	Шиповки для прыжков в длину	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
16.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
Для спортивной дисциплины плавание									
17.	Беруши	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
18.	Гидрокостюм (комбинезон) или гидрошорты для плавания	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
19.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
20.	Купальник (женский)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
21.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
22.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
23.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
24.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
25.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1

## 18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками обеспечивается на основании штатного расписания Организации, согласованного с Учредителем.

18.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку (в соответствии с наименованием должностей в штатном расписании), должен соответствовать требованиям, установленным:

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 N 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный N 65904),

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203),

- профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный N 54541),

- профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519),

- профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом



Минтруда России от 02.04.2019 N 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный N 54540),

– профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615),

– профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный N 68499),

– профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475),

– или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

18.3. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации», но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

18.4. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

– дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации и программы профессиональной переподготовки) раз в пять лет;

– формирование профессиональных навыков через наставничество;

– использование современных дистанционных образовательных технологий;

– участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

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

19.1. Литературные источники:

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., Сусяев В. Г. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2000.

4. Курлыбайло 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.

#### 19.2. Интернет-ресурсы:

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия», <http://www.infosport.ru>

2. Российская Спортивная Энциклопедия, <http://www.libsport.ru/>

3. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" <http://www.teoriya.ru/journals/>.

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 олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>

7. Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>

8. Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>

9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта, <http://lib.sportedu.ru/>

10. Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры, <http://www.sibsport.ru/www/sibsport.nsf/0/5638BC150E2675F546256E62002384EB?opendocument>

11. Наука о тренерской работе (Abstracts), <http://www.rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>

12. Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp/>

13. Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке  
[http://lib.sportedu.by/internet/title/code\\_ru.pdf](http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf)
14. Министерство спорта РФ, <http://mon.gov.ru/>
15. РУСАДА: [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)
16. Общероссийская общественная организация «Федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями» <https://www.rsf-id.ru/>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730204

Владелец Семенова Елена Сергеевна

Действителен с 01.07.2024 по 01.07.2025