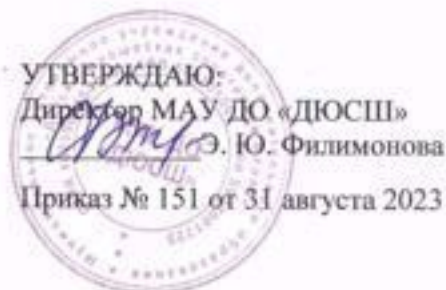


Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
"Детско-юношеская спортивная школа"
Карагайского МО

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
Протокол № 3 от 31 августа 2023 года



Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки в сфере физической культуры и спорта по виду спорта
«СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ»

Разработана в соответствии с
Федеральным стандартом спортивной подготовки по
виду спорта "",
утвержденным приказом Минспорта России
от 28 ноября 2022г. № 1082
в соответствии с примерной дополнительной
образовательной программой спортивной подготовки

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – не ограничивается

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – не ограничивается

авторы и разработчики:

Вяткина Р.В.

Мялицин С.Г.

Карагай 2023г.

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
"Детско-юношеская спортивная школа"
Карагайского МО**

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
Протокол № 3 от 31 августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ДО «ДЮСШ»
_____ Э. Ю. Филимонова
Приказ № 151 от 31 августа 2023

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки в сфере физической культуры и спорта по виду спорта
«СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ»**

Разработана в соответствии с
Федеральным стандартом спортивной подготовки по
виду спорта "",
утвержденным приказом Минспорта России
от 28 ноября 2022г. № 1082
в соответствии с примерной дополнительной
образовательной программой спортивной подготовки

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – не ограничивается

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – не ограничивается

авторы и разработчики:
Вяткина Р.В.
Мялицин С.Г.

Карагай 2023г.

Содержание:

I. Общие положения	2
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1. Характеристика вида спорта	4
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:	7
2.5. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	11
2.6. Календарный план воспитательной работы	16
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
2.8. Планы инструкторской и судейской практики	23
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	26
III. Система контроля	29
3.1. Требования к результатам прохождения программы	29
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	30
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	31
IV. Рабочая программа по виду спорта	36
4.1. Программный материал	
4.2. Учебно-тематический план	53
V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	56
5.1. Материально-технические условия реализации программы:	56
5.2. Кадровые условия реализации программы:	56
5.3. Сетевая форма реализации программ	58
5.4. Информационно-методические условия реализации программы	58

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ» Легкая атлетика предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» по спортивной дисциплине «лёгкая атлетика, разработана в соответствии с Федеральными законами от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации, от 21.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», нормативными документами Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства спорта Российской Федерации, с учётом 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), а также Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утверждённой приказом Минспорта России от 21.12.2022 № 1308.

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. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных и спортивных на этапах спортивной подготовки, а именно: На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; - получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе, о виде спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»; - формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "спорт лиц с интеллектуальными нарушениями";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- физическую реабилитацию; - социальную адаптацию и интеграцию; - укрепление и сохранение здоровья.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» по лёгкой атлетике

2.1. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по лёгкой атлетике.

Лёгкая атлетика, один из старейших и наиболее массовых видов спорта. С 1960 года легкая атлетика представлена на Паралимпийских Играх. В паралимпийской легкой атлетике участвуют спортсмены с нарушением зрения, нарушениями интеллекта, церебральным параличом, карлики, спортсмены 4 с ампутациями и спинальными поражениями. Специальное Олимпийское движение в России развивается с 1990 года. Самостоятельной организацией «Специальная Олимпиада России» становится 16 сентября 1999 года, когда Министерством Юстиции РФ она зарегистрирована как Общероссийская общественная благотворительная организация помощи инвалидам с умственной отсталостью. В том же году она получает аккредитацию во Всемирном движении «Специальная Олимпиада» и признается им в качестве единственной организации на территории РФ, имеющей право использовать символику, участвовать в международных соревнованиях и пользоваться материальной поддержкой. Лёгкая атлетика спорт с интеллектуальными нарушениями объединяет в себе следующие дисциплины: бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки (в длину, высоту), метания (диск, копье), толкание ядра, ходьба и легкоатлетическое многоборье (пятиборье, семиборье, десятиборье).

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки Спорт для лиц с интеллектуальными нарушениями – это стимул борьбы, самоутверждения личности, способ социальной реабилитации. Занимаясь теми же видами спорта, выступая по тем же правилам, что и здоровые спортсмены, при этом обладая нарушениями в интеллектуальном развитии, наши спортсмены добиваются таких же результатов, что и здоровые, а зачастую выступают даже лучше их, чему есть сотни примеров.

Легкая атлетика в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями (бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, прыжок, толкание, многоборье, ходьба, кросс) объединяет виды программ, которые представлены во Всероссийском реестре видов спорта и делятся на: мужские и женские, по возрастным группам, по местам проведения соревнований. По преимущественному проявлению определённых двигательных умений, навыков, целей действия, виды программы, представленные в учреждении делятся на: - бег (на короткие, средние и длинные дистанции), ходьба и кросс, где решаются задачи преодоления дистанций с максимальной скоростью; - прыжки, в которых спортсмены стремятся преодолеть максимальное расстояние в полёте; - метания, толкание, где спортсменам необходимо послать снаряд на максимальное расстояние. - комплексным видом программы, включающим в себя соревнования в беге, прыжках и метаниях, являются многоборья. Условия допуска спортсмена к соревнованиям в соответствии с положением о межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки установлены приказом ФСПП и составляют:

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Периоды спортивной подготовки	Наполняемость (человек)
Легкая атлетика (Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, прыжок, толкание, многоборье, ходьба, Кросс)				
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
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	Все периоды	1

1. Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции				
12.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	11,0
12.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.00	5.30
12.3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	130
12.4.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			30	25
2. Для спортивных дисциплины бег на длинные дистанции, кросс				
13.1.	Бег 100 м	с	не более	
			15,0	17,0
13.2.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			15.00	-
13.3.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	13.00-
13.4.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			30	25

3. Для спортивной дисциплины ходьба				
14.1.	Ходьба на 1000 м	мин, с	не более	
			5.20	5.30
14.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
14.3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			30	25
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
15.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,5
15.2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			160	140
15.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
16. Для спортивных дисциплин: метание, толкание				
16.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,5
16.2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	140
16.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
16.4.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			40	20
17. Для спортивной дисциплины многоборье				
17.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,5
17.2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	140
17.3.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			40	20
17.4.	Бег на 300 м	мин, с	не более	
			1.00	1.10
17.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
17.6.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.00	5.30

Таблица №2

2.3 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» по лёгкой атлетике

Лёгкая атлетика Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, прыжки, толкание, многоборье, ходьба, кросс						
Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	8-9	10-12	14-16	20-22	20-24
Общее количество часов в год	234-312	416-468	520-624	728-832	1040-1144	1040-1248

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» по лёгкой атлетике

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» на учебно-тренировочных занятиях применяются следующие формы обучения: групповые занятия, индивидуальные учебно-тренировочные занятия, смешанные индивидуально-групповые занятия, а также учебно-тренировочные занятия с использованием цифровых и (или) дистанционных технологий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренным годовым учебно-тренировочным планом.

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

При проведении учебно-тренировочных занятий обучающихся с ОВЗ при соблюдении единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечении требований по соблюдению техники безопасности проводятся:

- групповые занятия, в которых объединяются обучающиеся с ОВЗ одной нозологической группы (по зрению, по слуху, ЛИН, с ПОДА);
- групповые занятия, в которых объединяются обучающиеся с ОВЗ различных нозологических групп, находящихся на одном этапе подготовки;
- инклюзивные занятия, в которых объединяются обучающиеся с ОВЗ с обучающимися без нарушений состояния здоровья и физического развития.

При проведении учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися с ОВЗ из разных учебно-тренировочных групп разница в уровне их спортивной подготовки не должна превышать двух спортивных разрядов.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

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

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися Программы в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач периода подготовки и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в таблице №3

Таблица № 3

№ 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	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным	-	-	21	21

	спортивным соревнованиям				
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

При планировании участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) Учреждение самостоятельно формирует количественный состав обучающихся с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарный план субъекта Российской Федерации и муниципального образования город Магнитогорск, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более).

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организаторами положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола, уровня спортивной квалификации и нозологической группы инвалидности обучающихся положением (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях

Учреждение, в том числе за счет средств муниципального бюджета, вправе проводить спортивные мероприятия за пределами Российской Федерации в случае, если дополнительными образовательными программами спортивной подготовки предусмотрено проведение спортивных мероприятий за пределами Российской Федерации.

Таблица №4

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

2.5. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» по лёгкой атлетике

Структура учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Лёгкая атлетика», представлено в таблице №5

Таблица №5

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

Психологическая подготовка (%)	0-2	1-4	1-4	1-4
Теоретическая подготовка (%)	0-2	1-3	1-3	1-3
Спортивные соревнования (%)	-	1-5	4-5	5-6
Интегральная подготовка (%)	2-9	1-4	1-3	1-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-4	1-5	3-7
Для спортивных дисциплин: метание, толкание				
Общая физическая подготовка (%)	50-54	37-41	28-32	22-26
Специальная физическая подготовка (%)	23-27	30-34	35-39	40-42
Техническая подготовка (%)	13-17	17-21	20-24	22-26
Тактическая подготовка (%)	1-5	1-4	1-3	1-3
Психологическая подготовка (%)	0-2	1-4	1-4	1-4
Теоретическая подготовка (%)	0-2	1-3	1-3	1-3
Спортивные соревнования (%)	-	1-4	3-5	5-6
Интегральная подготовка (%)	2-9	1-4	1-3	1-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-4	3-5	5-7
Для спортивной дисциплины многоборье				
Общая физическая подготовка (%)	60-64	49-53	34-38	28-30
Специальная физическая подготовка (%)	18-22	25-29	30-32	34-36
Техническая подготовка (%)	15-19	20-25	27-35	28-34
Тактическая подготовка (%)	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка (%)	0-2	0-4	0-4	0-4
Теоретическая подготовка (%)	0-2	0-3	0-3	0-3
Спортивные соревнования (%)	-	2-4	4-5	5-6
Интегральная подготовка (%)	2-9	0-4	0-3	0-3

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-4	1-5	3-7
Для спортивной дисциплины прыжки				
Общая физическая подготовка (%)	60-64	49-53	34-38	26-28
Специальная физическая подготовка (%)	18-22	25-29	31-33	35-38
Техническая подготовка (%)	13-15	18-25	26-34	30-34
Тактическая подготовка (%)	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка (%)	0-2	0-4	0-4	0-4
Теоретическая подготовка (%)	0-2	0-3	0-3	0-3
Спортивные соревнования (%)	-	2-4	4-5	5-6
Интегральная подготовка (%)	2-9	0-4	0-3	0-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-4	1-5	3-7
Для спортивной дисциплины ходьба				
Общая физическая подготовка (%)	59-63	47-51	30-33	21-25
Специальная физическая подготовка (%)	15-21	24-29	26-30	32-38
Техническая подготовка (%)	15-19	20-25	27-35	28-34
Тактическая подготовка (%)	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка (%)	0-2	1-4	1-4	1-4
Теоретическая подготовка (%)	0-2	1-3	1-3	1-3
Спортивные соревнования (%)	-	1-5	4 5	5-6
Интегральная подготовка (%)	2-9	1-4	1-3	1-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-4	1-5	5-7

2.5. Годовой план спортивной подготовки на 46 недель тренировочной и соревновательной деятельности по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

Программа рассчитана на 46 недель в году.

Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (далее – учебный план), включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в учреждении используются следующие виды планирования:

–перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программы с учётом олимпийского цикла;

–ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной аттестации;

–ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

–ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

При составлении учебно-тренировочных планов учитываются в том числе учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), и спортивные мероприятия проводимые с целью участия обучающихся учреждения в спортивных мероприятиях по следующим дисциплинам:

- бег на короткие дистанции
- бег на средние дистанции

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 соответствующим по спортивным дисциплинам.

Таблица № 4

Годовой учебно-тренировочный план

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования

	До года	Свыше года	До года	Второй, третий	Четверты й и последую	спортивного мастерства
Недельная нагрузка в часах	4,5	8	10	10	14	20
Максимальная продолжительность одного учебно-	2	2	3	3	3	4
Наполняемость групп (человек)	8-16	6-12	5-10	4-8	3-6	1 и более
Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Объем годовой учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки (часы)					
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции						
Общая физическая подготовка	138-147	245-262	244-265	244-265	342-371	395-416
Специальная физическая подготовка	35-49	62-87	109-130	109-130	153-182	208-270
Техническая подготовка	30-35	54-62	94-130	94-130	131-182	270-354
Тактическая подготовка	2-12	4-21	0-21	0-21	0-29	0-31
Психологическая подготовка	0-5	0-8	5-21	5-21	7-29	10-42
Теоретическая подготовка	0-5	0-8	5-16	5-16	7-22	10-31
Спортивные соревнования	-	-	5-26	5-26	7-36	42-52
Интегральная подготовка	5-21	8-37	5-21	5-21	7-29	10-31
Медицинские, медико-биологические,	2-5	4-8	5-21	5-21	7-29	10-52
	Для спортивных дисциплин: бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, кросс					
Общая физическая подготовка	138-147	245-262	244-265	244-265	342-371	354-395
Специальная физическая подготовка	35-49	62-87	125-151	125-151	175-211	270-312
Техническая подготовка	30-35	54-62	94-130	94-130	131-182	250-333

Тактическая подготовка	2-12	4-21	0-21	0-21	0-29	0-31
Психологическая подготовка	0-5	0-8	5-21	5-21	7-29	10-42
Теоретическая подготовка	0-5	0-8	5-16	5-16	7-22	10-31
Спортивные соревнования	-	-	5-26	5-26	7-36	42-52
Интегральная подготовка	5-21	8-37	5-21	5-21	7-29	10-31
Медицинские, медико-биологические,	2-5	4-8	5-21	5-21	7-29	10-52
Общее количество часов в год	234	416	520	520	728	1040

2.6. Календарный план воспитательной работы по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» лёгкая атлетика

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- 14 воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля. Календарный план воспитательной работы приведен в таблице

Календарный план воспитательной работы

Таблица №5

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренерапреподавателя; – составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе 	
2.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 учебнотренировочного процесса	Беседы и другие мероприятия с привлечением медицинского работника организации.	В течении года
3.	Патриотическое воспитание		

3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных обучающихся в Российской Федерации, в	В течение года
		регионе)	
3.2	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	Февраль
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
3.5.	Практическая подготовка	Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
4	Развитие творческого мышления		

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 обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся;	В течение года
5	Психологическая подготовка		
5.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на психологическую подготовку	Семинары, беседы с привлечением психолога, клинического психолога в период проведения учебно-тренировочных занятий, направленных на: - формирование у обучающихся качеств, необходимых для участия в учебно-тренировочном процессе; - изучение и необходимость применения психологических методов при участии в соревновательной деятельности.	В течение года

2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

До́пинг (англ. doping, от англ. dore — «дурь», «дурманящее средство») — спортивный термин, обозначающий принятие любых веществ природного или синтетического происхождения с целью добиться улучшения спортивных результатов. Такие вещества могут резко поднимать на короткое время активность нервной и эндокринной систем, мышечную силу или даже стимулировать синтез мышечных белков после воздействия нагрузок на мышцы (например, стероиды).

До́пингом в спорте называется нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Огромное количество лекарственных средств имеют статус запрещённых для обучающихся. Современная концепция в области борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена во Всемирном антидопинговом кодексе ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство, учреждённое по инициативе Международного олимпийского комитета - МОК). Каждый год ВАДА издает обновленный список запрещенных препаратов для спортсменов и новые версии следующих стандартов: «Международный стандарт для лабораторий», «Международный стандарт для тестирований» и «Международный стандарт для оформления терапевтических исключений» и предотвращения применения допинга.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций для обучающихся и родителей;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося;
- использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка представления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанции или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену запрещенной субстанции или запрещенного метода в соревновательный или внесоревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

План мероприятий направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

3) раскрытие перед занимающимися легкой атлетикой молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

4) формирование у занимающихся легкой атлетикой молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекалывания ответственности на третьих лиц;

6) пропаганда принципов («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Обучающиеся по Программе, имеющие трудовые отношения с Учреждением в должности «спортсмен», «спортсмен-инструктор», знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».

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

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	
	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fairplay, с пояснением его	по назначению	
	особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)		положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебнотренировочной и соревновательной деятельности, и их применение
	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	по назначению	

	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	по назначению	в повседневной жизни.
Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;
	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	по назначению	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике;
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике;
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике;
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	

	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.8. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно научить на учебно – тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся на учебно – тренировочном этапе должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно – тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия)

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку и учувствовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований.

Планы инструкторской и судейской практики

Таблица № 8

Название этапа	Виды практических занятий
Учебно-тренировочный этап	<ol style="list-style-type: none"> 1.Освоение терминологии, принятой в лёгкой атлетике 2.Овладение командным языком, умение отдать рапорт. 3.Проведение упражнений по построению и перестроению группы. 4. В качестве дежурного подготовка мест для тренировки, инвентаря и оборудования. 5.Умение вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы игры, и находить ошибки. 6.Составление комплексов упражненийспециальные упражнения бегуна 7.Судейство на учебных играх в своей команде (по упрощенным правилам). 8. Освоение терминологии, принятой в лёгкой атлетике. 9.Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, (на основе изученного программного материала данного года обучения).

	<p>10. Помощь тренеру в судействе, ведение технического протокола.</p> <p>11. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.</p> <p>12. Проведение комплекса утренней зарядки.</p> <p>13. Судейство на школьных, классовых спортивных соревнованиях, мероприятиях.</p> <p>14. Проведение подвижных игр с элементами бега и прыжков.</p> <p>15. Помощь тренеру вести протокол соревнований по лёгкой атлетике.</p>
--	--

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

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

В учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля, и контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств представлен в таблице № 8

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Таблица №8

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Предварительные медицинские осмотры	При получении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев

	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Предварительные медицинские осмотры	При получении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Предварительные медицинские осмотры	При получении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Классификация средств восстановления

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств:

- педагогические,
- психологические,
- гигиенические
- медико-биологические.
- **Медико-биологические средства восстановления:**

Чтобы избежать возникновения переутомления, обучающемуся необходимо рационально использовать специальные медико-биологические средства, активизирующие восстановительные процессы в организме.

Медико-биологический аспект проблемы восстановления нужно рассматривать в двух направлениях: 1) восстановление обучающихся в ходе учебно-тренировочного процесса; 2) восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация. В состав медико-биологических средств восстановления входят средства, активно взаимодействующие на различных звеньях регулирования гомеостаза: рациональное питание, усиление белкового синтеза и оптимальное насыщение организма витаминами, применение биологически активных веществ, использование физиотерапевтических средств, вдыхание газовых смесей, обогащенных кислородом и др.

Медико-биологические средства восстановления подразделяются на три группы: глобального, обще тонизирующего избирательного воздействия.

К группе средств глобального воздействия относятся: суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация, ванны. Эти средства воздействуют на все основные функциональные системы.

Группу общетонизирующих средств составляют:

- 1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэризация воздуха, местный массаж;
- 2) средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием – жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны;
- 3) средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние – вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся: теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж.

Перечисленные средства оказывают преимущественно влияние на отдельные функциональные системы или звенья организма, позволяют управлять уровнем работоспособности в условиях сочетания в микроциклах тренировочных нагрузок различной направленности и величины.

Гигиенические средства восстановления. Личная гигиена.

Любые, даже построенные самым совершенным образом тренировочные занятия по легкой атлетике, могут оказаться безрезультатными из-за несоблюдения определенных гигиенических норм. Прежде всего, необходимо установить четкий режим дня, в котором должны отразиться основные виды деятельности, активный отдых, развлечения и т.д., их длительность и чередование. Твердо установленный и строго соблюдаемый режим дня вырабатывает определенный ритм функционирования организма, что позволяет легкоатлету длительное время сохранять высокую работоспособность, противостоять утомлению, сохранять здоровье. В связи с разными условиями жизни и трудовой деятельности режим дня каждого обучающегося должен быть индивидуальным. Однако обязательными элементами в нем должны быть временные рамки таких этапов жизнедеятельности, как подъем, прием пищи, трудовая деятельность, культурные развлечения, сон. При составлении режима дня следует помнить о необходимости обязательного чередования труда и отдыха как меры борьбы с

преждевременным утомлением. Возможны перемены ритма работы, что также является формой активного отдыха.

Гигиена тела – важнейшая мера сохранения здоровья. Гигиенический теплый душ сразу после тренировочных занятий не только очищает кожу, но и снимает мышечное напряжение, стимулирует обменные процессы. Особого внимания требует кожа рук, в кожных складках которых и под ногтями скапливается большое количество различных микроорганизмов. Мыть руки с мылом надо перед каждым приемом пищи и после посещения туалета. При сухой коже их смазывают специальными питательными кремами. Одежда при занятиях спортом должна быть – легкой, воздухопроницаемой, не стесняющей движений и дыхания, подобранной по сезону. Поскольку она также загрязняется кожными выделениями, оседающими частицами пыли и т.д., регулярная стирка ее обязательна. Чистая одежда облегчает функции организма и помогает избежать кожных болезней. Частой причиной травм у обучающихся является неправильно подобранная обувь. Не соответствующая размеру, она приводит к потертостям и образованию мозолей. Обувь обучающегося должна быть на мягкой толстой подошве, это уменьшит травматизацию стопы при беге по твердому покрытию и снизит опасность появления ушибов и повреждения надкостницы.

Существуют некоторые особенности гигиенического обеспечения спортивных занятий в жаркое время года. В условиях, когда температура воздуха нередко превышает 30°, а на солнце и 40°C, тепло начинает поступать внутрь тела и терморегуляция осуществляется почти исключительно испарением. Этот процесс требует дополнительного расходования энергии и напряжения всего организма. Происходит потеря большого количества солей, витаминов и биологически активных веществ. Потеря жидкости достигает иногда нескольких литров. Терморегуляция в жаркое время увеличивается во время мышечной работы. Затрудняется работа нервной системы, внутренних органов: растет частота сердечных сокращений, дыхания, снижается артериальное давление и т.д. Если указанные изменения продолжаются в течение длительного времени, а механизм теплоотдачи истощается, возможны перегревание организма и тепловой удар. Предвестники их таковы: сухость во рту, жажда, горячая и влажная кожа, в глазах мелькание или темные круги, шум в ушах и головокружение, тошнота. Может появиться спутанность и потеря сознания. В таком случае следует незамедлительно прекратить физические упражнения, работу, перейти в тень или прохладное помещение, выпить прохладительного напитка, воды, смочить голову прохладной водой или наложить холодный компресс. При тепловом ударе необходима медицинская помощь. Похожая картина может возникнуть в результате прямого действия солнечных лучей на непокрытую голову (без общего перегревания организма). Для предотвращения этих неприятностей необходимы следующие меры профилактики. Прежде всего для физических упражнений надо выбирать менее жаркие утренние или вечерние часы, использовать легкую влагопроницаемую одежду, на голову одевать светлую шапочку, пользоваться солнцезащитными очками.

Одежда легкоатлетов должна соответствовать погодным условиям. Чем ниже температура воздуха, тем теплее надо одеваться. На спортивный костюм в ветреную погоду желательно надевать ветровку. В защите нуждаются и коленные суставы, которые на чрезмерные охлаждения реагируют воспалительными изменениями, чаще травмируются. Очень важно, чтобы обувь была свободной, не нарушающей кровоснабжения стопы. Рекомендуются шерстяные носки, хорошо впитывающие влагу, так как избыточная влажность способствует отморожениям. На руках должны быть перчатки или рукавицы, на голове шапочка – прикрывать уши. Для профилактики отморожения тканей лица надо пользоваться защитными жирными кремами. Занятие планируют таким образом, чтобы разогревшийся и вспотевший

человек не оставался затем надолго в покое – влажная одежда способствует общему охлаждению тела.

Одним из основных принципов построения спортивной тренировки является цикличность, которая проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса – отдельных занятий, микроциклов, мезоциклов, периодов, макроциклов.

Также выделяют подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и восстановительный этапы. Методика их построения зависит от различных факторов. К ним в первую очередь следует отнести особенности протекания процессов утомления и восстановления после нагрузок отдельных занятий. Чтобы правильно построить микроцикл, нужно точно знать, какое воздействие оказывают на обучающегося различные по величине и направленности нагрузки, каковы динамика и продолжительность протекания процессов восстановления после них. Не менее важным являются также сведения о суммарном эффекте нескольких различных нагрузок, о возможности использования малых и средних нагрузок с целью интенсификации процессов восстановления после больших и значительных нагрузок.

Также большую роль играет оптимальное соотношение нагрузок и отдыха в тренировочных микроциклах. Кроме того, используют разгрузочные циклы, основная функция которых – обеспечение полноценного восстановления после напряжённой тренировки в предыдущих микроциклах и создание оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в организме обучающегося.

К педагогическим средствам восстановления относятся физические упражнения, подбор и вариативность сочетания которых в структуре программ тренировочных занятий в мезо – и микроциклах обеспечивает достижение планируемого результата. Их следует применять индивидуально с учетом функциональных особенностей организма каждого обучающегося.

Правильный подбор упражнений и методов их использования в основной части занятия обеспечивает высокую работоспособность обучающихся, необходимый уровень их эмоционального состояния, что благоприятно сказывается на процессах восстановления между отдельными упражнениями, а также на характере утомления. Этому способствует оптимальное сочетание групповой и индивидуальной форм работы, использование средств активного отдыха между упражнениями

Большое значение как средство активного отдыха имеет общая физическая подготовка (ОФП).

ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме обучающегося, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку.

Педагогическим средством, способствующим восстановлению, является полноценная разминка. Известно, что основная цель разминки – достижение оптимальной возбудимости ЦНС, мобилизация физиологических функций организма для выполнения относительно более интенсивной мышечной деятельности и “проработка” мышечно-связочного аппарата перед тренировочным занятием или соревнованием. Ее недооценка нередко является причиной различного рода травм опорно-двигательного аппарата, которые не только снижают функциональные возможности организма, но и выводят обучающегося из строя иногда на длительный срок.

Умелое использование педагогических средств восстановления повышает работоспособность обучающегося, снижает у него риск возникновения предпатологических и патологических состояний, а также способствует спортивному долголетию.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит: - периодические медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью; медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

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:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "Лёгкая атлетика";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "волейбол" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "Лёгкая атлетика";

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения 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.

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 теоретическими знаниями о правилах вида спорта Лёгкая атлетика";
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "первый спортивный разряд" не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Промежуточная аттестация проводится учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей)

несовершеннолетнего обучающегося учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации)

В случае невыполнения обучающимися требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах № 11, 12, 13.

Критерии зачисления и перевода с этапа на этап спортивной подготовки представлены в

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (дисциплина – легкая атлетика)

Таблица №9

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

	Бег на 300 м	мин, с	не более		не более	
			1.15	1.30	1.10	1.25
	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15
	Прыжок в длину с места	с	не менее		не менее	
			80	70	110	100

Таблица № 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
			25	
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,9	3,5
2.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,8	14,9
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	130
4.	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее	
			10	8
5.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			30	25
Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	11,0
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.00	5.30
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	130
4.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			30	25
Уровень спортивной квалификации				
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		

2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй, третий годы)	спортивный разряд «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивный разряд «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Таблица №11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1				
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,8	3,2
2.	Бег на 100 м	с	не более	
			12,8	14,0
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			220	190
4.	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			60	40
5.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,0
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.40	5.15
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			200	180
4.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
Уровень спортивной квалификации				
1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

Лёгкая атлетика

1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
12.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,8	3,2
12.2.	Бег на 100 м	с	не более	
			12,8	14,0
12.3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			220	190
12.4.	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			60	40
12.5.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
2. Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции				
13.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,0
13.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.40	5.15
13.3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			200	180
13.4.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
3. Для спортивных дисциплин бег на длинные дистанции, кросс				
14.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,9	15,8
14.2.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
14.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.00	-
14.4.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
4. Для спортивной дисциплины ходьба				
15.1.	Ходьба на 1000 м	мин, с	не более	
			5.05	5.15
15.2.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
15.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	20
5. Для спортивной дисциплины прыжки				
16.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,5
16.2.	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			60	40
16.3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			230	200
17. Для спортивных дисциплин: метание, толкание				
17.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,0	3,7
17.2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			190	170
17.3.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			50	30

17.4.	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			60	40
18. Для спортивной дисциплины многоборье				
18.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,2	3,9
18.2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			190	170
18.3.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			4.50	5.20
4.	Бег на 300 м	с	не более	
			55	60

18.5.	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			60	40
18.6.	Жим штанги из положения лежа спине	кг	не менее	

1. Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции				
13.1.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			230	210
13.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.30	5.10
13.3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
13.4.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,0	9,5
2. Для спортивных дисциплин бег на длинные дистанции, кросс				
14.1.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.30	-
14.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.30
14.3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
14.4.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,5	15,0
3. Для спортивной дисциплины: ходьба				
15.1.	Ходьба на 1000 м	мин, с	не более	
			4.50	5.00
15.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	25
15.3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			40	35
4. Для спортивной дисциплины: прыжки				
16.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,9	3,2
16.2.	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			65	45
16.3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	

			250	230
17. Для спортивных дисциплин: метание, толкание				
17.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,8	3,5
17.2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			240	200
17.3.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			55	40
17.4.	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			65	45
18. Для спортивной дисциплины: многоборье				
18.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,9	3,2
18.2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			250	220
18.3.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			55	45
18.4.	Бег на 300 м	с	не более	
			50	55
18.5.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.30	5.10
18.6.	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			65	50

IV. Рабочая программа

4.1. Программный материал

Структура рабочей программы.

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании данной Программы.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- 1.1 Титульный лист;
- 2.1 Пояснительная записка;
- 3.1 Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

4.1 Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя: I.

Титульный лист (на бланке Организации):

- 1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;
- 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

- 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
- 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

- 3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства);
- 3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
- 3.3. План по месяцам;
- 3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого обучающегося этапов совершенствования спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки для каждого года подготовки непосредственно тренером-преподавателем в соответствии с материально-техническими условиями учебно-тренировочного процесса, уровнем подготовленности обучающихся и уровнем квалификации тренера-преподавателя.

2. Теоретическая подготовка

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся 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 особенности (диагнозы) обучающихся 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 5-10 мин.

При подборе конкретного материала по указанным темам следует учитывать специфику обучающихся с нарушениями интеллекта. В процессе теоретических занятий необходимо выбирать соответствующие дефекту методы и средства, изменять количество часов, отведенных на тему с учетом специфики восприятия и усвоения обучающихся. При этом должно достигаться 50% усвоение программного материала.

Во время бесед применяются различные наглядные пособия: фильмы, фотографии, макеты, показ практических действий.

3. Общая и специальная физическая подготовка

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

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

Физическая подготовленность подразделяется на общую и специальную.

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

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

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

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

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

К специальным средствам подготовки легкоатлетов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, метания. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге и ходьбе. Кроме этих упражнений, в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера.

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

Уровень силовых способностей зависит от структуры мышечной ткани; площади физиологического поперечника мышц; совершенства нервной регуляции; степени внутримышечной и межмышечной координации; эффективности энергообеспечения силовой

работы и развитием скоростных качеств и гибкости. Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей соревновательному упражнению, и должна сопровождаться развитием гибкости – важным фактором, обеспечивающим рост спортивного мастерства.

Подвижности в суставах и эластичности мышц нижних конечностей уделяется особое внимание. Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности. С этой целью в подготовительном периоде развитию специальной выносливости должна предшествовать силовая подготовка и развитие гибкости. Такая подготовка начинается сразу же по окончании переходного периода и ведется параллельно с совершенствованием техники и постепенным повышением общего объема тренировочных нагрузок. Этот этап в зависимости от структуры годичного цикла может продолжаться от 2 до 6 недель, и по его окончании следует переходить к целенаправленному повышению уровня подготовленности за счет специфических средств. В дальнейшем средства силовой подготовки и развития гибкости применяются систематически на протяжении всего годичного цикла и способствуют более эффективному решению комплексных задач.

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

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

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

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

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

Эти упражнения могут носить общеподготовительный, вспомогательный и специальный характер. Специальноподготовительные упражнения могут быть направлены как на развитие отдельных составляющих скоростных способностей, так и на их комплексное совершенствование в целостных двигательных актах.

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

Работа над повышением скоростных качеств обучающегося 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 обучающегося предельно мобилизовывать скоростные качества, выполнять скоростные упражнения на предельном и околопредельном уровнях, максимально часто превышать личные результаты.

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

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

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

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

Выносливость. Различают два вида: общую и специальную.

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

Специальная выносливость – это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта. Выделяют также «специальную тренировочную выносливость», которая выражается в показателях суммарного объема и интенсивности специфической работы, выполняемой в 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 обучающихся, специализирующихся на длинных и средних дистанциях, развитие общей выносливости связано с повышением возможностей организма эффективно выполнять работу большой и умеренной интенсивности, требующую предельной мобилизации аэробных способностей.

У обучающихся, специализирующихся на спринтерских дистанциях основной упор при развитии общей выносливости делается на повышение работоспособности при выполнении общеподготовительных и вспомогательных упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, анаэробных возможностей, гибкости и координационных способностей.

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 5-15 с, 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 1-5 мин, интенсивность 85-90% от максимально доступной.

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

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

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

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

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

Упражнения «в растягивании» могут включаться во все части тренировочного занятия. Если наряду с другими задачами предусматривается массажное воздействие на гибкость, упражнения «в растягивании» целесообразно сосредоточить во второй половине основной части, выделяя их в относительно самостоятельный раздел. При этом их следует выполнять несколькими сериями с поочерёдным воздействием на различные звенья опорнодвигательного аппарата, в сочетании с упражнениями «в расслаблении». Когда упражнения «в растягивании» имеют преимущественно «поддерживающую» направленность или играют сугубо вспомогательную роль (как элемент специальной разминки), их выполняют отдельными сериями в интервалах между основными упражнениями.

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

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

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

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

4. Техническая подготовка

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

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

Под технической подготовленностью следует понимать степень освоения обучающимся 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 данного вида спорта, без которых невозможно эффективное осуществление соревновательной борьбы с соблюдением существующих правил. Освоение базовых движений является обязательным для обучающегося в том или ином виде легкой атлетики.

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

Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности. Задачи: увеличить диапазон двигательных умений и навыков, 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, разработать индивидуальные формы техники движений, наиболее полно соответствующие возможностям обучающегося; сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях; сформировать новые варианты спортивной техники, не применявшиеся ранее.

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

Средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. К ним относятся: беседы, объяснения, рассказ, описание и др.; показ техники изучаемого движения; демонстрация плакатов, видеозаписи; использование предметных и других ориентиров; различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

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

5 Тактическая подготовка

Тактическая подготовка обучающегося 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.

Тактика может быть 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.

Активная тактика – это навязывание сопернику действий, выгодных для себя. Например, бег с нерегулярно меняющейся скоростью, так называемый рваный бег.

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

Тактика обучающегося в соревнованиях определяется, прежде всего задачей, которую ставят перед ним. Все разнообразие таких задач в конечном счете можно свести к четырём:

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.

От решения какой-либо одной из этих задач в соревновании и будет зависеть, какую тактику выберет обучающийся. Можно выделить следующие тактические формы ведения соревновательной борьбы:

1. Тактика рекордов. Обучающийся берет на себя роль лидера задолго до финиша и старается удержать преимущество до конца соревнований. Указанная тактика может вывести из равновесия основных конкурентов, заставить их нервничать, менять свои тактические планы. Большинство мировых рекордов в видах спорта, требующих проявления выносливости, установлено при равномерном прохождении дистанции. Это объясняется тем, что с физиологической точки зрения неравномерный режим работы, по сравнению с равномерным, вызывает повышенный расход энергии. Поэтому применяют только достаточно хорошо подготовленные обучающиеся.
2. Тактика выигрыша соревнований независимо от показанного результата. Эту тактику обычно применяют в финальных соревнованиях, а также тогда, когда показанный спортивный результат не может повлиять на окончательное распределение мест между основными соперниками. Любой из тактических приемов должен быть тщательно подготовлен в процессе тренировки.

При решении данной сложной задачи, как правило, обучающийся:

- 1) стремится достигнуть максимальной результативности и оторваться от соперников в начале состязания («тактика отрыва»);
 - 2) сохраняет силы для решающего финишного рывка («тактика финишного спурта»);
 - 3) умышленно изменяет скорость, темп движений, отдельные тактические приемы и их комбинации в ходе состязания («тактика изматывания соперника»).
3. Тактика выхода в очередной тур состязаний. Некоторые обучающиеся показывают высокие результаты в предварительных соревнованиях, затрачивая много сил, а в финале, не успев отдохнуть, значительно снижают свои достижения и проигрывают. Другие спортсмены слишком экономят силы в предварительной части соревнований и в итоге не попадают в финал.

Общая тактическая подготовка направлена на обучение обучающегося 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 обучающимся знаний по спортивной тактике.
2. Сбор информации о соперниках, условиях предстоящих соревнований.
3. Освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы.
4. Формирование тактического мышления.

Обучающийся должен знать правила соревнований, особенности судейства и проведения соревнований; основы тактических действий в спорте, их зависимость от физической, технической и волевой подготовленности; главные особенности тактики своего вида спорта и др.

6. Психологическая подготовка

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психологопедагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни обучающихся, 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 обучающихся именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения 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 обучающийся 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 обучающегося психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью обучающегося 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.

Психологическую подготовку надо понимать, как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для обучающихся свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития

мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса. Психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающихся во время тренировочных занятий, соревнований.

Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участие в соревнованиях, четкое исполнения указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях в спортзале и дома – на всё это должен обращать внимание тренер.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных занятий.

На конкретных примерах нужно убеждать обучающегося, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с обучающимися все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основной задачей является овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для снижения уровня эмоционального возбуждения обычно применяются:

- а) словесные воздействия тренера, способствующие успокоению обучающегося, снятию состояния неуверенности – разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др.
- б) самовоздействия (аутовоздействия) обучающегося - самоубеждение, самоуспокоение, самовнушение, самоприказы к снижению психической напряженности;
- в) переключение внимания, мыслей на объекты, вызывающие у обучающегося положительные эмоциональные реакции; прослушивание через наушники музыкальных произведений;

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния обучающихся должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявление силы, подвижности и баланса нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером его зрительных, мышечнодвигательных 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 обучающемуся, снижающее его возбуждение, малоинтенсивная разминка (лучше уединенная), теплый душ, психорегулирующие воздействия и др.

Психофизическая подготовка – это метод самовоздействия на организм при помощи смены мышечного тонуса, регулируемого дыхания, образного представления нормального функционирования организма, словесного подкрепления с целью повышения психофизического потенциала, воспитания активного внимания, воли, развития памяти, формирования самообладания и адекватной реакции на раздражители. Важнейшим условием

при овладении психофизической подготовкой является умение регулировать процессы дыхания, мышечный тонус и состояние психики. Специальные дыхательные упражнения не только повышают устойчивость организма и кислородной недостаточности, но и способствуют уравниванию нервных процессов, и, что важно, повышают эффективность идеомоторных актов (образно представляемых движений и состояний). От степени мышечного напряжения, как известно, во многом зависит потребность организма в кислороде, а под воздействием расслабления мышц (релаксации) снижается поток импульсов, идущих от рецепторов мышц, связок и суставов в центральную нервную систему. Мышечная релаксация, используемая во многих вариантах, повышает уровень протекания нервных процессов. Переход от напряжения мышц к релаксации и снова к напряжению способствует своеобразной гимнастике нервных центров, в частности вегетативной нервной системы.

Правильное применение дыхательных упражнений и оптимальных кратковременных задержек дыхания после выдоха, а иногда и на высоте вдоха повышает устойчивость организма к кислородной недостаточности, что благотворно влияет на ферментные системы, кровоснабжение сердца и мозга. Система упражнений психофизической тренировки помогает регулировать артериальное давление, расширять кровеносные сосуды и сеть капилляров, улучшать обеспечение организма кислородом, уравнивать нервные процессы.

Психофизическая подготовка способствует также устранению излишних, произвольных, неконтролируемых движений. Специальные упражнения снимают спазмы, навязчивые состояния, мысли и т.п. смена напряжения и расслабления мышц в сочетании со специальными дыхательными упражнениями оказывает регулирующее влияние и на гладкую мускулатуру внутренних органов и сосудистой системы. Было установлено, что дыхательные и двигательные реакции также ослабляют состояние тревоги.

7. Соревновательная деятельность

Соревновательная деятельность - это совместная деятельность обучающихся, 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 обучающихся, 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 обучающегося.

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.

8. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Наиболее универсальным тренировочным средством для обучающихся, занимающихся на этапе начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в тренировочном процессе. Применение игрового метода в подготовке начинающих обучающихся способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно расставлять акценты на развитие и скоростносиловых качеств или выносливости.

Отечественные и зарубежные специалисты считают эффективным методом подготовки обучающихся использование разработанных тренировочных заданий определенной направленности. Поэтому программный материал для занимающихся в группах начальной подготовки или тренировочных рекомендуется представлять в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности: тренировочные задания для проведения разминки, блоки тренировочных заданий для развития, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучению технике выполнения физических упражнений.

Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные воспитательные задачи, содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения), дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанции), продолжительность и характер пауз отдыха и др., методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения, способы их устранения), организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

При составлении программного материала для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и этапа совершенствования спортивного мастерства можно включать рекомендуемые специалистами и тренерами недельные микроциклы, разработанные для различных годов обучения, периодов и этапов годичного цикла. На этапе совершенствования спортивного мастерства при выборе недельных микроциклов тренерам следует учитывать индивидуальные особенности обучающегося.

Программный материал на всех этапах должен быть представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной индивидуальной направленности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе многолетней подготовки легкоатлетов с нарушением зрения.

Удельный объем общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач занятия можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных.

9. Программный материал для практических занятий для дисциплины «бег на короткие дистанции»

Подготовка бегунов на короткие дистанции ставит перед тренером сложные задачи. Многолетний спортивный опыт свидетельствует о том, что среди физических качеств скоростные труднее всего поддаются развитию. Узкий круг применяемых специальных скоростных упражнений приводит сначала к быстрому росту спортивных результатов, а затем к стабилизации скоростных возможностей обучающегося.

Передовой спортивный опыт и научные исследования показывают, что для достижения гармоничного физического развития и избежание преждевременной стабилизации скоростных качеств необходимо использовать широкий комплекс средств и методов спортивной тренировки. Особое место в системе подготовки спринтера должны занять наряду со скоростными, силовые и скоростно-силовые упражнения специального и общеразвивающего характера, а также скоростные упражнения в затрудненных и облегченных условиях.

Для обучающихся, занимающихся в группах начальной подготовки, основными задачами станут:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- выявление задатков и способностей,
- привитие интереса к тренировочным занятиям;
- воспитание черт характера.

Для бегунов на короткие дистанции, занимающихся на этапе спортивной специализации в тренировочных группах, основными задачами станут:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
- обучение основам техники спринтерского бега и других видов легкой атлетики;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение теоретических знаний по тренировке в беге на короткие дистанции, ведение спортивного дневника и умение анализировать записанные в нем данные. При построении спортивной тренировки следует руководствоваться принципами:
 - целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству;
 - со размерности в развитии основных физических качеств;
 - ведущих факторов, определяющих уровень мастерства и возрастной динамики развития юных обучающихся.

Реализация указанных принципов позволяет учитывать, как возрастные особенности обучающихся, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на этапе спортивного совершенствования. Тренировочный процесс спринтера должен рассматриваться как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе совершенствования спортивного мастерства решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий.

На первом и втором году обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер, обучающиеся выполняют ту либо иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры. В процессе тренировки обучающиеся близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики.

С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции 30,60,100 м, прыжки в длину и высоту, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки.

Следующим этапом в подготовке обучающихся является этап начальной спортивной специализации. Обучающиеся занимаются в тренировочных группах.

Годичный цикл подготовки юных бегунов на короткие дистанции состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды. 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) бегуны 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). Для бегунов на короткие дистанции 1го и 2-го годов обучения в группах начальной подготовки такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер.

Для бегунов, тренирующихся в группах начальной подготовки, подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в середине июля и затем - 6 недель оздоровительно-спортивный лагерь.

Обучающиеся, тренирующиеся в группах совершенствования спортивного мастерства, как правило, до конца сентября соревнуются, затем переходный период (3 недели), и начало подготовительного периода приходится на конец октября. В первые 2 года обучения тренировочные нагрузки у девушек будут такими же, как и у юношей, в последующие годы - на 5-8% меньше.

10. Программный материал для практических занятий.

Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон, звеньев), их закономерное соотношение и общую последовательность.

Структура спортивной тренировки обучающегося характеризуется:

- а) определенным соотношением различных сторон подготовки (например, физической и технической);
- б) необходимым соотношением тренировочной нагрузки (например, объема и интенсивности);
- в) целесообразной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (например, этапов, циклов и т. д.).

Рассматривая многолетнюю спортивную тренировку обучающегося (легкоатлета) как целостную систему, вычлениют следующие структурные компоненты - относительно обособленные звенья тренировочного процесса:

- 1) тренировочные задания;
- 2) тренировочные занятия и их части;
- 3) микроциклы;
- 4) мезоциклы;
- 5) макроциклы (периоды тренировки - годовые и полугодовые); 6) стадии;
- 7) этапы многолетней тренировки (продолжительностью от 2 до 6 лет).

В последние годы для суммарной оценки нагрузки по величине

функциональных сдвигов, т.е. внутренней физиологической стороны нагрузки, используют непрерывную и достаточно частую регистрацию сердечных сокращений (с помощью телеметрической системы) и расчет суммарных энергозатрат. Абсолютная интенсивность внутренней нагрузки определяется величиной затрат в единицу времени.

Методика применения тренировочных заданий.

При планировании группового тренировочного занятия важно правильно распределить используемые средства и методы в форме тренировочного задания, рационально размещая и чередуя их, определив величину нагрузки и ее последовательность. Тренировочное занятие делится на три части. Подготовительная часть - разминка, включаются общеразвивающиеся упражнения, а для второго года обучения - специальные и игровые упражнения.

Главная задача основной части - изучение техники спортивного упражнения, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий (10-20 мин) в основной части располагают в следующей последовательности: упражнения (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы и выносливости (40-45 мин). Комплексы упражнений, направленных на воспитание силы, включают во вторую половину основной части тренировки. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. Затем даются упражнения на выносливость.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания

- сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств. Как стать сильным, быстрым, ловким (желательно присутствие родителей).

Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специальноподготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия. Самоконтроль степени утомления во время тренировки. Особенности техники низкого старта и стартового разгона. Анализ общих основ техники низкого старта и стартового разгона, характеристика типичных ошибок и специальных упражнений для их исправления (в тренировочных группах).

Анализ записанной на видео устройство техники низкого старта и стартового разгона каждого занимающегося группы. Подбор упражнений для исправления выявленных погрешностей техники с обязательным учетом индивидуальных особенностей. Техника бега спринтера по дистанции и техника финиширования. Рассмотрение вопросов по этим темам проводится аналогично и в такой же последовательности, как и при изучении особенностей техники низкого старта и стартового разгона. Особенности развития быстроты и частоты движений.

Характеристика понятий «быстрота», «частота движений».

Фаза спортивной работоспособности, контроль ее продолжительности при выполнении нагрузок скоростной направленности. Перечень и характеристика упражнений, развивающих быстроту и частоту движений.

Уровни развития быстроты, необходимые для показа результатов в беге на 100-400 м в диапазоне от III разряда до мастера спорта международного класса. Оптимальные объемы работы скоростной направленности для спринтеров различной квалификации.

Пути развития быстроты у бегунов группы с учетом индивидуальных особенностей каждого. Контроль пульса во время тренировочного занятия. Частота сердечных сокращений - интегральный показатель функционального состояния организма обучающегося.

Методы пальпаторного подсчета частоты пульса.

Определение фаз спортивной работоспособности по данным (чистота сердечных сокращений) ЧСС.

Оценка напряженности тренировочной работы с помощью (чистота сердечных сокращений) ЧСС, выбор оптимальных режимов в соответствии с направленностью беговых нагрузок. Контроль динамики величин тренировочных нагрузок в микроциклах с помощью (чистота сердечных сокращений) ЧСС. Построение тренировки спринтеров в макро-, мезо- и микроциклах.

Динамика объемов нагрузок на быстроту, силу, скоростно-силовые качества, скоростную и общую выносливость. ОФП в годичном цикле у спринтеров различной квалификации, ее коррекция с учетом индивидуальных особенностей каждого бегуна группы. Типы мезо- и микроциклов тренировки, их структура.

Характеристика этапа непосредственной предсоревновательной подготовки, выбор оптимального варианта для каждого бегуна группы. Основы психической подготовки спринтеров. Типы нервной системы. Волевая подготовка. Психорегулирующая тренировка. Совершенствование быстроты реагирования.

Идеомоторная тренировка. Выработка конкретных рекомендаций по управлению предстартовым состоянием для каждого бегуна группы. Ведение и анализ спортивного дневника. Обоснование необходимости ведения дневника, его форма и содержание. Выявление слабых сторон подготовленности каждого бегуна группы на основе анализа выполненной работы, данных тестирования и спортивных результатов. Оценка степени переносимости тренировочных нагрузок. Управление психическим состоянием в ходе тренировок и соревнований. Ориентиры объемов работы на предстоящий сезон с учетом анализа тренировочных нагрузок за прошлые годы.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица 12

Этап СП	Темы теоретической подготовки	по	Объем времени в год (минут)	<i>пр Ср ов ок ед и ен ия</i>	Краткое содержание
<i>Э т а п н а ч а л ь н о й п о д г о т о в к и</i>	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:		\approx 120/180		
	История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его развитие		\approx 13/20	<i>се н тя бр ь</i>	Зарождение и развитие дисциплины вида спорта. Автобиографии выдающихся обучающихся. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека		\approx 13/20	<i>ок тя бр ь</i>	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 физической культурой и спортом		\approx 13/20	<i>но яб рь</i>	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	≈ 13/20	де ка брь	Занятие и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой 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 питания обучающихся	≈ 28/40	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
эт ап (э т ап т сп ре ор ни т ив ро но во й чн сп ый ец Уч еб но за ци и)	Всего на учебнотренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	История возникновения олимпийского движения	≈ 140/214	ок тя брь	Зарождение Паралимпийского движения. Международный Паралимпийский комитет (МПК)
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	но яб рь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 140/214	ян ва рь	Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	≈ 130/213	н тя ре брь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	де ка ма брь	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	де ка ма брь
	Деление участников по возрасту и полу. Правила проведения при участии в спортивных соревнованиях		
сп ор т ив но го ма ст ер ст ва ве ри ен ст во ва ни я Э т ап	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200	
	История возникновения спортивных дисциплин спорта и его развитие	≈ 200	се н тя брь
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	ок тя брь
	Учет соревновательной деятельности	≈ 200	но яб рь
			Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение. Классификация и типы спортивных соревнований.

:

	≈		.
--	---	--	---

V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5.1. Материально техническое обеспечение

Таблица №13

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
2.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	20
3.	Брус для оттачивания	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменного веса (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Конус (высотой 30 см)	штук	15
11.	Конус (высотой 15 см)	штук	10
12.	Координационная лестница	штук	4
13.	Мат гимнастический	штук	10
14.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
15.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
16.	Мяч набивной (медицинболы) от 1 до 5 кг	комплект	8
17.	Ограждение для метания диска	штук	1
18.	Палочка эстафетная	штук	7
19.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
20.	Пистолет стартовый	штук	2
21.	Планка для прыжков в высоту	штук	4
22.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	1
23.	Рулетка (10 м)	штук	3
24.	Рулетка (20 м)	штук	2
25.	Рулетка (50 м)	штук	1
26.	Рулетка (100 м)	штук	2
27.	Секундомер	штук	10
28.	Скамейка гимнастическая	штук	7
29.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
30.	Стартовые колодки (станки)	комплект	10
31.	Стенка гимнастическая	штук	2
32.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
33.	Указатель направления ветра	штук	4
34.	Штанга тяжелоатлетическая	штук	5

5.2. Кадровые условия реализации Программы

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

Кадровые условия реализации Программы: Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками: - для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе

(этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «волейбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации: - уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054). непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации и непрерывность учебно-тренировочного процесса: - к иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится 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 46 недель 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). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Тренеры-преподаватели один раз в четыре года обязательно обучаются на курсах повышения квалификации,

в сфере физической культуры и спорта, занимаются самообразованием, принимают участие в семинарах, проводимых профильными организациями и спортивными федерациями по видам

спорта, постоянно повышают свои знания, изучают методическую литературу, изучают научные и другие материалы на официальных интернет-ресурсах.

5.3 Сетевая форма реализации программы

Сетевая форма реализации программы: Для проведения учебно-тренировочных занятий и проведения официальных физкультурных и спортивных соревнований для обучающихся, учреждение может на безвозмездной основе заключать договора (сетевая форма реализации Программы) с другими учреждениями (образовательными учреждениями, другими организациями, имеющие на балансе спортивные сооружения, спортивные залы) для обеспечения ведения совместной деятельности сторон и качественного ее совершенствования (далее – Стороны). Стороны договариваются о сетевом взаимодействии для решения следующих задач: - содействие в организации сетевого взаимодействия в рамках реализации образовательных программ дополнительного образования детей в области физической культуры и спорта; - содействие друг другу в организации сетевого взаимодействия в рамках выявления, поддержки и дальнейшего развития индивидуальных способностей и склонностей учащихся с выдающимися способностями (одаренных) в области физической культуры и спорта; - содействие друг другу в организации сетевого взаимодействия в рамках организации работы с обучающимися, имеющими различный уровень мотивации в области физической культуры и спорта. Стороны содействуют научному, учебно-методическому, консультационному и образовательному обеспечению деятельности по договору. Стороны осуществляют сотрудничество с целью: - создания наиболее благоприятных условий для обучения и воспитания обучающихся; - взаимного содействия оздоровлению детей и подростков; - пропаганды здорового образа жизни; - воспитания и развития детей средствами физической культуры и спорта; - организации досуга обучающихся с целью их физического, духовного, нравственного развития, формирования активной жизненной позиции; - организации и проведения спортивных мероприятий - содействия в подготовке и проведении учебно-тренировочного процесса, а также мероприятий, направленных на повышение спортивного мастерства обучающихся в сфере дополнительного образования спортивной подготовки.

5.4. Информационно-методические условия реализации

1. Закон РФ от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (редакция от 2 июля 2021 года).

2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 1082 от 28.11.2022 года «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».

3. Приказ Минспорта России от 24 июня 2021 г. № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил».

4. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры: Учебн. пособие. -М.: Физкультура и Спорт, 2007.-192 с.

5. Веневцев С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта: Метод. Пособие.- 2-е изд. доп. и испр. - М.: Советский спорт, 2004.-96с.

6. Григоренко В.Г., Сермеев Б.В. Теория и методика физического воспитания инвалидов. Ч.1 -2 – Одесса, 1991.

7. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие.-М.: Советский спорт,2000.-240с.: ил.

8. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимов Г.В. врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие / под редакцией д.м.н. С.Ф. Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2003 – 184 с.

9. Лисовский В.А., Евсеев С.П., Голофеевский В.Ю., Мироненко А.Н. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов: Учебное пособие / Под редакцией проф. С.П. Евсеева - 2 изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2004 – 320 с.

10. Справочник по материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры/ С.П. Евсеев, С. Ф. Курдыбайло.- М.: Советский спорт,2008 – 256 с.: ил.

11. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры/под ред.проф. С.Н. Попова.- Ростов н/Д, 1999.

12. Хода Л.Д., Богданова Л.Г., Селиванова Н.Б. и др. Технология адаптивной двигательной рекреации с интеграционной направленностью детей с отклонениями в состоянии здоровья, // АФК № 2(30) 2007.,с.21.

13. Храмов В.В. Медицинская классификация в адаптивном спорте. –Саратов: ООО Издательство «Научная книга», 2007 – 158 с.

Перечень интернет-ресурсов:

- Всероссийская Федерация Спорта Лиц с интеллектуальными нарушениями- оф сайт rsf-id.ru.
- ГБУКК Региональный центр спортивной подготовки по адаптивным видам спорта – оф сайт <http://kubanparalimp.ru/>.