

СОГЛАСОВАНО

Председатель

Педагогического совета

А.В. Германов   
\_\_\_\_\_ /подпись/

01 июня 2023г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШ ИВС

А.Г. Нечаев

01 июня 2023г



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА  
(МБУ ДО СШ ИВС)

*Разработано в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг)», утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 28 ноября 2022 года №1082, зарегистрирован Минюстом России 14 февраля 2018г., регистрационный № 50042*

Срок реализации программы – 4 года  
до 31.12.2026г.

г.Лабинск  
2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

I	Общее положение	3
1	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки	3
2	Цель Программы	3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
3	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы	3
4	Объем Программы	4
5	Виды (формы) обучения	5
6	Годовой учебно-тренировочный план	6
7	Календарный план воспитательной работы	11
8	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13
9	Планы инструкторской и судейской практики	16
10	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
III	Система контроля	18
11	По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки	18
12	Оценка результатов освоения Программы	20
13	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	20
IV	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	21
14	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	21
	Настольный теннис	21
	Лёгкая атлетика	24
	Пауэрлифтинг	35
15	Учебно-тематический план	37
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	42
16	К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина: пауэрлифтинг)»	42
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	42
17	Материально-технические условия реализации Программы	42
18	Кадровые условия реализации Программы	48
19	Информационно-методические условия реализации Программы	49

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ»  
дисциплина: лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг**

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг)» (далее – Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины: «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг)» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг)», утвержденным приказом Минспорта России от 28 ноября 2022г. № 1082 (далее – ФССП), зарегистрирован Минюстом России 14 февраля 2018г., регистрационный № 50042

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Для эффективного построения многолетней подготовки квалифицированных спортсменов, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных спортсменов, создание условий для прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и содействия успешному решению задач физической подготовки спортсменов.

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
<b>Для спортивных дисциплин: лёгкая атлетика (бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, прыжок, толкание, многоборье, ходьба, кросс)</b>				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	До года	8-10
			Свыше года	6-8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	До года	5-7
			Второй и третий годы	4-6
			Четвертый и по-	3-5

			следующие годы	
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	Все периоды	1-2
Для спортивной дисциплины: <b>настольный теннис</b>				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	До года	8-10
			Свыше года	6-8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	До года	5-7
			Второй и третий годы	4-6
			Четвертый и последующие годы	3-5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	Все периоды	1-2
Для спортивной дисциплины: <b>пауэрлифтинг</b>				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	До года	5-7
			Свыше года	5-7
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	12	До года	4-6
			Второй и третий годы	4-6
			Четвертый и последующие годы	3-5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	Все периоды	1-2

#### 4. Объем Программы

таблица №2

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

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:  
учебно-тренировочные мероприятия:

таблица №3

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

## СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

таблица №4

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

Для спортивной дисциплины: <b>настольный теннис</b>			
Контрольные	1	1	2
Отборочные	-	1	2
Основные	-	1	2
Для спортивной дисциплины: <b>пауэрлифтинг</b>			
Контрольные	5	5	5
Отборочные	-	1	2
Основные	-	1	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

✓ соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг)»;

✓ наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

МБУ ДО СШ ИВС МО Лабинский район, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### 6. Годовой учебно-тренировочный план

таблица № 5.1

Виды подготовки и иные мероприятия	Этап и год подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
	Недельная нагрузка в часах				
	6	8	10	14	20
	Минимальная - Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
	1-2	1-2	1-3	1-3	1-4
Наполняемость групп (человек) (дисциплина: «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»)					
4-6		3-5		1-2	
Общая физическая подготовка, Нормативы ОФП	184-198	246-265	245-269	343-375	395-422
Специальная физическая подготовка (СФП), Нормативы по СФП	47-68	63-90	109-134	153-188	208-280
Техническая подготовка (ТехП)	41-49	54-65	94-134	132-188	270-360
Тактическая подготовка (ТакП), Теоретическая подготовка (ТерП), Психологическая подготовка (ПП)	3-30	4-40	11-61	15-85	21-110

Технико-тактическая (интегральная) подготовка	7-30	9-40	5-25	8-35	10-40
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-8	4-11	5-25	8-35	10-60
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (СС)			5-29	8-42	42-60
Количество игр в год	4	4	11	11	13
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6	5
Общее количество тренировок в год	156	208	260	312	260
Количество часов в год	312	416	520	728	1040
Количество часов в месяц в период активного отдыха по индивидуальным планам	32-65	42-86	52-108	73-150	104-214
ВСЕГО количество часов в месяц	26	35	44	61	87

таблица № 5.2

Виды подготовки и иные мероприятия	Этап и год подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
	Недельная нагрузка в часах				
	6	8	10	12	16
	Минимальная - Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
	1-2	1-2	1-3	1-3	1-4
	Наполняемость групп (человек) (дисциплина: «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»)				
4-6		3-5		1-2	
Общая физическая подготовка, Нормативы ОФП	82-108	109-144	89-124	107-148	109-148
Специальная физическая подготовка (СФП), Нормативы по СФП	54-74	71-99	89-124	107-148	142-198
Техническая подготовка (ТехП)	97-124	130-165	136-180	163-217	184-240
Тактическая подготовка (ТакП), Теоретическая подготовка (ТерП), Психологическая подготовка (ПП)	16-36	22-48	52-103	63-123	134-215
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	7-30	9-40	6-30	7-36	26-65
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4-8	5-11	6-25	7-30	9-48
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (СС)			6-25	7-30	9-30
Количество игр в год	1	1	3	3	6
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6	5
Общее количество тренировок в год	156	208	260	312	260
Количество часов в год	312	416	520	624	832
Количество часов в месяц в период	32-65	42-86	52-108	73-150	104-214

од активного отдыха по индивидуальным планам					
<b>ВСЕГО количество часов в месяц</b>	<b>26</b>	<b>35</b>	<b>44</b>	<b>52</b>	<b>70</b>

таблица № 5.3

Виды подготовки и иные мероприятия	Этап и год подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
	Недельная нагрузка в часах				
	6	8	10	12	16
	Минимальная - Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
	1-2	1-2	1-3	1-3	1-4
	Наполняемость групп (человек) (дисциплина: «ПАУЭРЛИФТИНГ»)				
4-6		3-5		1-2	
Общая физическая подготовка, Нормативы ОФП	150-165	200-220	105-129	126-155	126-165
Специальная физическая подготовка (СФП), Нормативы по СФП	63-77	84-103	157-180	188-218	300-340
Техническая подготовка (ТехП)	41-55	55-74	146-170	176-205	226-265
Тактическая подготовка (ТакП), Теоретическая подготовка (ТерП), Психологическая подготовка (ПП)	26-58	34-78	37-92	44-111	51-140
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	4-18	5-24	6-20	7-24	9-32
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4-8	5-12	6-25	7-30	9-48
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (СС)			6-25	7-30	9-40
Количество игр в год	5	5	7	7	9
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6	5
Общее количество тренировок в год	156	208	260	312	260
Количество часов в год	312	416	520	624	832
Количество часов в месяц в период активного отдыха по индивидуальным планам	32-65	42-86	52-108	73-150	104-214
<b>ВСЕГО количество часов в месяц</b>	<b>26</b>	<b>35</b>	<b>44</b>	<b>52</b>	<b>70</b>

## ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

таблица № 6.1

Раздел подготовки	Начальная подготовка				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
	НП - 1		НП - 2, 3		УТ - 1, 2, 3		УТ - 4, 5			
	6 часов в неделю	%	8 часов в неделю	%	10 часов в неделю	%	12 часов в неделю	%	18 часов в неделю	%
Для спортивной дисциплины: <b>лёгкая атлетика (бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, прыжок, толкание, многоборье, ходьба, кросс)</b>										
Общая физическая подготовка	<b>191</b>	61,2	<b>251</b>	60,3	<b>249</b>	47,9	<b>302</b>	41,5	<b>400</b>	38,5



(ОФП)										
Специальная физическая подготовка (СФП)	<b>50</b>	16,0	<b>70</b>	16,8	<b>115</b>	22,1	<b>160</b>	22,0	<b>272</b>	26,2
Техническая подготовка (ТехП)	<b>40</b>	12,8	<b>56</b>	13,5	<b>100</b>	19,2	<b>140</b>	19,2	<b>272</b>	26,2
Тактическая подготовка (ТакП), Теоретическая подготовка (ТерП), Психологическая подготовка (ПП)	<b>20</b>	6,4	<b>26</b>	6,3	<b>26</b>	5,0	<b>80</b>	11,0	<b>22</b>	2,1
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	<b>7</b>	2,2	<b>9</b>	2,2	<b>20</b>	3,8	<b>30</b>	4,1	<b>22</b>	2,1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>4</b>	1,3	<b>4</b>	1,0	<b>5</b>	1,0	<b>8</b>	1,1	<b>10</b>	1,0
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (СС)					<b>5</b>	1,0	<b>8</b>	1,1	<b>42</b>	4,0
Количество игр в год	<b>4</b>		<b>4</b>		<b>11</b>		<b>11</b>		<b>13</b>	
Количество тренировок в неделю	<b>3</b>		<b>4</b>		<b>5</b>		<b>6</b>		<b>5</b>	
Общее количество тренировок в год	<b>156</b>		<b>208</b>		<b>260</b>		<b>312</b>		<b>260</b>	
Количество часов в год	<b>312</b>	100	<b>416</b>	100	<b>520</b>	100	<b>728</b>	100	<b>1040</b>	100
Количество часов в год в период активного отдыха по индивидуальным планам	<b>65</b>	20,8	<b>86</b>	20,7	<b>108</b>	20,8	<b>128</b>	17,6	<b>192</b>	18,5

таблица № 6.2

Раздел подготовки	Начальная подготовка				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
	НП - 1		НП - 2, 3		УТ - 1, 2, 3		УТ - 4, 5		20 часов в неделю	
	6 часов в неделю	%	8 часов в неделю	%	10 часов в неделю	%	12 часов в неделю	%	20 часов в неделю	%
<b>Для спортивной дисциплины: настольный теннис</b>										
Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>88</b>	28,2	<b>126</b>	30,3	<b>118</b>	22,7	<b>134</b>	21,5	<b>134</b>	16,1
Специальная физическая подготовка (СФП)	<b>60</b>	19,2	<b>80</b>	19,2	<b>115</b>	22,1	<b>134</b>	21,5	<b>180</b>	21,6
Техническая подготовка (ТехП)	<b>120</b>	38,5	<b>150</b>	36,1	<b>170</b>	32,7	<b>200</b>	32,1	<b>230</b>	27,6
Тактическая подготовка (ТакП), Теоретическая подготовка (ТерП), Психологическая подготовка (ПП)	<b>30</b>	9,6	<b>45</b>	10,8	<b>80</b>	15,4	<b>110</b>	17,6	<b>210</b>	25,2
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	<b>10</b>	3,2	<b>10</b>	2,4	<b>25</b>	4,8	<b>30</b>	4,8	<b>60</b>	7,2

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>4</b>	1,3	<b>5</b>	1,2	<b>6</b>	1,2	<b>8</b>	1,3	<b>9</b>	1,1
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (СС)					<b>6</b>	1,2	<b>8</b>	1,3	<b>9</b>	1,1
Количество игр в год	<b>1</b>		<b>1</b>		<b>3</b>		<b>3</b>		<b>6</b>	
Количество тренировок в неделю	<b>3</b>		<b>4</b>		<b>5</b>		<b>6</b>		<b>5</b>	
Общее количество тренировок в год	<b>156</b>		<b>208</b>		<b>260</b>		<b>312</b>		<b>260</b>	
Количество часов в год	<b>312</b>	100	<b>416</b>	100	<b>520</b>	100	<b>624</b>	100	<b>832</b>	100
Количество часов в год в период активного отдыха по индивидуальным планам	<b>65</b>	20,8	<b>86</b>	20,7	<b>108</b>	20,8	<b>150</b>	24,0	<b>214</b>	25,7

таблица № 6.3

Раздел подготовки	Начальная подготовка				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
	НП - 1		НП - 2, 3		УТ - 1, 2, 3		УТ - 4, 5		20 часов в неделю	
	6 часов в неделю	%	8 часов в неделю	%	10 часов в неделю	%	12 часов в неделю	%	20 часов в неделю	%
<b>Для спортивной дисциплины: пауэрлифтинг</b>										
Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>152</b>	48,7	<b>201</b>	48,3	<b>118</b>	22,7	<b>140</b>	22,4	<b>136</b>	16,3
Специальная физическая подготовка (СФП)	<b>65</b>	20,8	<b>90</b>	21,6	<b>160</b>	30,8	<b>200</b>	32,1	<b>300</b>	36,1
Техническая подготовка (ТехП)	<b>45</b>	14,4	<b>60</b>	14,4	<b>150</b>	28,8	<b>190</b>	30,4	<b>230</b>	27,6
Тактическая подготовка (ТакП), Теоретическая подготовка (ТерП), Психологическая подготовка (ПП)	<b>38</b>	12,2	<b>50</b>	12,0	<b>70</b>	13,5	<b>70</b>	11,2	<b>120</b>	14,4
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	<b>8</b>	2,6	<b>10</b>	2,4	<b>10</b>	1,9	<b>10</b>	1,6	<b>28</b>	3,4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>4</b>	1,3	<b>5</b>	1,2	<b>6</b>	1,2	<b>7</b>	1,1	<b>9</b>	1,1
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (СС)					<b>6</b>	1,2	<b>7</b>	1,1	<b>9</b>	1,1
Количество игр в год	<b>5</b>		<b>5</b>		<b>7</b>		<b>7</b>		<b>9</b>	
Количество тренировок в неделю	<b>3</b>		<b>4</b>		<b>5</b>		<b>6</b>		<b>5</b>	
Общее количество тренировок в год	<b>156</b>		<b>208</b>		<b>260</b>		<b>312</b>		<b>260</b>	
Количество часов в год	<b>312</b>	100	<b>416</b>	100	<b>520</b>	100	<b>624</b>	100	<b>832</b>	100

Количество часов в год в период активного отдыха по индивидуальным планам	<b>65</b>	20,8	<b>86</b>	20,7	<b>108</b>	20,8	<b>150</b>	24,0	<b>214</b>	25,7
---	-----------	------	-----------	------	------------	------	------------	------	------------	------

Количество часов в год в период активного отдыха по индивидуальным планам (самостоятельной работе) включенные в общий годовой план из расчета 52 недели, составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

7. Календарный план воспитательной работы (рекомендуемый образец приведен в приложении № 2 к Примерной программе)

таблица № 7

№	Направление работы	Мероприятия	Срок проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>✓ приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>✓ приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>✓ формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>✓ составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>✓ формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>✓ формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровье сбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ формирование знаний и умений</li> </ul>	В течение года

	на формирование здорового образа жизни	в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); ✓ подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: ✓ формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: ✓ физкультурных и спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; ✓ тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4. 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 спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; ✓ правомерное поведение болельщиков; ✓ расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (рекомендуемый образец приведен в приложении № 3 к Примерной программе).

### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универ-

сальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

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

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

таблица № 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап на-	Проверка ле-	1-2	Научить юных спортсменов проверять

чальной подготовки	карственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	раза в год	лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru">http://list.rusada.ru</a>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru">http://list.rusada.ru</a>

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

#### Определения терминов

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

Антидопинговая организация – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией).

Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен».

В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

#### 9. Планы инструкторской и судейской практики

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится, согласно плану тренировочного процесса. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Инструкторская и судейская практика спортсмена включает в себя:

- ✓ составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки;
- ✓ проведение тренировочных занятий по избранной спортивной дисциплине;



плине (группе спортивных дисциплин) в своей и (или) иной группе на этапе высшего спортивного мастерства и (или) на более низком этапе спортивной подготовки – устанавливаются тренером совместно с лицом, проходящим спортивную подготовку;

✓ практику судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях адаптивного спорта.

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

Врачебный и педагогический контроль – необходимое условие управления процессом подготовки спортсмена.

В задачи врачебного контроля входят: определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния лиц с целью допуска к систематическим занятиям спортом; систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии спортсменов, состоянии их здоровья и функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения их оздоровительного значения; выявление, лечение и профилактика предпатологических состояний и патологических изменений, возникающих при нерациональном использовании физических упражнений.

Целью педагогического контроля является получение объективной информации о состоянии спортсмена, необходимой для принятия управленческого решения. Объектами контроля являются: контроль соревновательной деятельности; контроль тренировочной деятельности; контроль уровня подготовленности.

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

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

Этапный контроль – это измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях.

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

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

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

Оперативный контроль – это контроль оперативного состояния спортсмена, в частности готовности к выполнению очередной попытки, очередного упражнения, к проведению схватки, боя и т.д. Он направлен на оценку реакций

организма спортсмена на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом.

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

Основное содержание комплексного контроля и его разновидности

таблица № 9

Виды контроля	Направления контроля		
	Контроль соревновательных и тренировочных воздействий		Контроль состояния и подготовленности спортсменов
	Контроль соревновательной деятельности (СД)	Контроль тренировочной деятельности (ТД)	
Этапный	1) измерение и оценка различных показателей на соревнованиях, завершающих определенный этап подготовки 2) анализ динамики	1) построение и анализ динамики нагрузки на этапе подготовки 2) суммирование нагрузок по всем показателям за этап и определение их соотношения	Измерение и оценка показателей контроля в специально организованных условиях в конце этапа подготовки
Текущий	Измерение и оценка показателей на соревновании, завершающем макроцикл тренировки	1) построение и анализ динамики нагрузки в микроцикле тренировки 2) суммирование нагрузок по всем характеристикам за микроцикл и определение	Регистрация и анализ повседневных измерений подготовленности спортсменов, вызванных систематическими тренировочными занятиями
Оперативный	Измерение и оценка показателей на любом соревновании"	Измерение и оценка физических и физиологических характеристик нагрузки упражнений, серии упражнений, тренировочного занятия	Измерение и анализ показателей, информативно отражающих изменение состояния спортсменов в момент или сразу после упражнения и занятий

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- ✓ изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- ✓ повысить уровень физической подготовленности;
- ✓ овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг)»;
- ✓ получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ✓ соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

✓ изучить правила безопасности при занятиях видом спорта **«спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг)»** 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 **«спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг)»**;

✓ 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.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

✓ приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

✓ овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта **«спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг)»**;

✓ 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.

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

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

### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

таблица № 10

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Для спортивной дисциплины: лёгкая атлетика / бег на короткие дистанции</b>		
Скорость	Бег на 20 м с ходу (не более 4,1 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 5,1 с)
	Бег 100 м (не более 16,7 с)	Бег 100 м (не более 18,0 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее) 80 см	Прыжок в длину с места (не менее) 70 см
<b>Для спортивной дисциплины: лёгкая атлетика / бег на средние дистанции</b>		
Скорость	Бег 100 м (не более 17,2 с)	Бег 100 м (не более 18,5 с)
Выносливость	Бег 600 м (не более 2 мин 20с)	Бег 600 м (не более 2 мин 50 с)
Сила	Приседание за 15 с (не менее 6 раз)	Приседание за 15 с (не менее 5 раз)
<b>Для спортивной дисциплины: лёгкая атлетика / бег на длинные дистанции</b>		
Сила	Приседание за 15 с (не менее 7 раз)	Приседание за 15 с (не менее 5 раз)
Выносливость	Бег 800 м (не более 6 мин 25 с)	Бег 800 м (не более 7 мин)
Скорость	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 7 с)

Для спортивной дисциплины: <b>настольный теннис</b>		
Сило- вая вынос- ли- вость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 2 раз)
Скоро- стно- сило- вые	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 2 мин)	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 1,5 мин)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 3,5 м)	Многоскок 5 прыжков (не менее 3 м)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 3 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 2 раз)
Для спортивной дисциплины: <b>пауэрлифтинг</b>		
Сила	Кистевая динамометрия (не менее 10 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 8 кг)
Скоро- стно- сило- вые	Из исходного положения сидя бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы (не менее 3,5 м)	Из исходного положения сидя бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы (не менее 3 м)
Сило- вая вынос- ли- вость	Из исходного положения в упоре на брусьях на прямых руках сгибание и разгибание рук (не менее 3 раз)	Из исходного положения лежа на спине поднимание туловища (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)

#### IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

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

#### **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

Подбор конкретных средств, методов, форм, упражнений в процессе практической подготовки осуществляется исходя из возможностей спортсмена от уровня сохранности/потери возможностей организма, основного диагноза, сохранности сенсорных систем и психических функций и др, поставленных целей и т.п. в каждой группе спортивных дисциплин индивидуально.

Программный материал осуществляется исходя из индивидуальных возможностей, целей и периода подготовки и др.

**Общая физическая подготовка** включает различные упражнения и их комплексы:

*Комплексы общеразвивающих упражнений.* Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, подсобные предметы – отягощения и др.).

*Упражнения, направленные на развитие гибкости:* выкручивание прямых

рук с палкой с малой шириной хвата, маховые и пружинистые наклоны и повороты туловища, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах с нагрузкой и без, поднимание туловища из положения лежа на животе с помощью рук прогнувшись.

*Упражнения для развития равновесия:* маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища); приседания на уменьшенной и на повышенной и на неустойчивой опоре; бег, ходьба и прыжки на тех же видах опоры; специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.

*Упражнения направленные на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств:* метание теннисного мяча правой, левой рукой на дальность, метание набивного двумя руками из-за головы в положении сидя, многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений в различных направлениях, прыжки с отягощением. Упражнения с внешними отягощениями и отягощением собственным весом. Применение различных амортизаторов и эспандеров. Спортивные игры (баскетбол, бадминтон, теннис).

*Упражнения, направленные на развитие выносливости:* бег на средние дистанции (500м); смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега). Спортивные игры (баскетбол, бадминтон, теннис).

*Упражнения для развития силы мышц:* подтягивание на низкой перекладине (хватом снизу и сверху), сгибание-разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, броски набивного мяча 2-3 кг двумя руками и одной рукой слева и справа, из-за головы, упражнения в сопротивлении с партнером, упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц, упражнения на тренажерах. Не допускать негативных эффектов: увеличения массы мышц, повышения вязкости и снижения упругости. Базовым является выполнение нормативов ОФП и СФП для зачисления в группы на этап высшего спортивного мастерства: кистевая динамометрия (не менее 20 кг для женщин и 32 кг для мужчин); бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 5,5 м для женщин и 9 м для мужчин); для женщин: поднимание туловища из положения лежа (не менее 25 раз) и сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 12 раз); для мужчин: сгибание-разгибание рук в упоре на брусках (не менее 20 раз) и сгибание-разгибание рук из виса на перекладине (не менее 9 раз).

### **Специальная и техническая подготовка**

Совершенствование техники:

✓ имитация наката слева, справа, справа и слева (с учетом выполнения норматива количества раз в минуту);

✓ удар – подача;

✓ защита – нападение.

Развитие основных физических качеств.

Основная цель технической подготовки – достижение вариативного навыка и его реализация.

Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки в настольном теннисе, пока спортсмен стремится к улучше-

нию своих результатов.

Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы.

### **Тактическая подготовка**

Тактика спортсмена – искусство ведения соревнования с противником. В настольном теннисе, зачастую, спортсмен ведет борьбу с конкретным противником. Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства спортсмена. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен в состоянии лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником и, следовательно, для достижения максимального результата.

Тактическая подготовка высококвалифицированного спортсмена в настольном теннисе состоит из двух взаимосвязанных частей – общей и специальной.

*Общая тактическая подготовка* предполагает приобретение теоретических сведений по тактике ведения поединка в настольном теннисе. Знания по тактике спортсмены получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших теннисистов, просмотре кинограмм, кинокольцовок и кинофильмов, а также путем самостоятельного изучения литературы. Кроме этого, в процессе тренировочного (учебно-тренировочного) процесса, в соревнованиях и при анализе результатов выступления накапливаются опыт и знания.

*Специальная тактическая подготовка* – это практическое овладение тактикой соревновательного процесса, распределения сил во время соревнований, выбора вариантов в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д. Специальная тактическая подготовка проводится в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

При изучении тактики необходимо изучать опыт сильнейших спортсменов - победителей и призеров Олимпийских и Паралимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями, местом и системой их проведения, анализ возможных соперников и др. Все это изучается накануне соревнований и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований необходимо тщательно проанализировать эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее.

Тактическое мастерство базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

### **Методы технико-тактического совершенствования**

Для комплексного повышения квалификации спортсмена в настольном теннисе рекомендуется использовать следующие методы технико-тактического совершенствования:

- ✓ повторение действий в заданных ситуациях. Серийное выполнение наиболее часто применяемых действий и комбинаций в заранее известной спортсмену ситуации;
- ✓ нормирование количества (продолжительности) серий выполняемых действий;
- ✓ сочетание альтернативных действий при специализировании реагирования; - создание ситуаций для сложного реагирования;
- ✓ произвольное чередование взаимозаменяемых действий в заданных ситуациях;
- ✓ передача функций выбора действий от тренера к спортсмену;
- ✓ усложнение идеомоторных представлений при выборе и применении действий;
- ✓ самостоятельный выбор и вербальная установка спортсмена при применении действий. Наибольшая часть атак и оборонительных действий выполняется преднамеренно, а сделать верный быстрый выбор во время реального поединка сложно. Поэтому передача спортсмену инициативы выбора ситуации во время индивидуальной тренировки, которую тренер затем воспроизводит, ускорит принятие и реализацию спортсменом тактических решений и увеличит объемы применения преднамеренных действий;
- ✓ моделирование тактических сюжетов с вероятным составом и последовательностью действий в поединке. В соревнованиях предугадать конкретное действие противника сложно, но предположить два-три его намерения можно. Следовательно, совершенствуя тактические сюжеты, удастся воссоздать условия тактической борьбы;
- ✓ регулирование уровня напряженности упражнений, экстремальности ситуации. Управляя напряженностью действий спортсмена на основе подбора упражнений (тренировочных партнеров, систем проведения поединка), удастся ускорить перенос освоенных в тренировочном процессе действий и тактических умений в условия реального соревнования, повышать надежность тактических решений в соревнованиях и др.

## ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Наиболее универсальным тренировочным средством для спортсменов, занимающихся на этапе начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в тренировочном процессе. Применение игрового метода в подготовке начинающих спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразию 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 скоростно-силовых качеств или выносливости.

Отечественные и зарубежные специалисты считают эффективным методом подготовки спортсменов использование разработанных тренировочных заданий определенной направленности. Поэтому программный материал для занимающихся в группах начальной подготовки или тренировочных рекомендуется пред-



ставлять 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 спортсмена. 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.

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 спортсмена. 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 спортсменов, 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; соразмерности в развитии основных физических качеств; ведущих факторов, определяющих уровень мастерства и возрастной динамики развития юных спортсменов. Реализация указанных принципов позволяет учитывать, как возрастные особенности спортсменов, 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 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, спортсмены выполняют ту либо иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры. В процессе тренировки спортсмены 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. Для бегунов, тренирующихся в группах начальной подготовки, подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом года в общеобразовательной школе, лет-

ний соревновательный период заканчивается в середине июля и затем – 6 недель оздоровительно-спортивный лагерь.

Следующим этапом в подготовке спортсменов является этап начальной спортивной специализации. Спортсмены 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).

Спортсмены, 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 тренировочные нагрузки у девушек будут такими же, как и у юношей, в последующие годы – на 5-8% меньше.

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 спортсмена характеризуется:

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

Рассматривая многолетнюю спортивную тренировку спортсмена (легкоатлета) как целостную систему, вычленяют следующие структурные компоненты – относительно обособленные звенья тренировочного процесса:

- 1) учебно-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.

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.

Материал для занятий: «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, специально-подготовительных 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. Особенности развития быстроты и частоты движений. Характеристика понятий «быстрота», «частота движений». Перечень и характеристика упражнений, развивающих быстроту и частоту движений. Контроль пульса во время тренировочного занятия. Частота сердечных сокращений – интегральный показатель функционального состояния организма спортсмена. Методы пальпаторного подсчета частоты пульса. Определение фаз спортивной рабо-

тоспособности 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».

Программный материал для практических занятий для дисциплины «Бег средние и длинные дистанции»

Бег на средние дистанции относится к упражнениям, выполняемым в зоне субмаксимальной мощности, где продолжительность работы равна 0,5-5 мин, находится на стыке между анаэробными и аэробными способностями организма. Участие различных источников энергообеспечения в упражнениях разной продолжительности не одинаково. Так, в беге на 800 м только 35% энергообеспечения осуществляется за счет аэробного обмена, а 65% – за счет анаэробного. В беге же на 1500 м эти показатели равны: 50% за счет аэробного и 50% за счет анаэробного. Последние характеризуют энергообеспечение высококвалифицированных легкоатлетов. Начинающим и бегунам низкой квалификации следует развивать преимущественно аэробные способности.

Группа начальной подготовки.

Задачи, средства и методы обучения. Задача. Создание правильного представления о технике бега. Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого старта, всестороннее физическое развитие детей, улучшение координации движений и гибкости, обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции, развитие общей выносливости. Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся.

Средства и методы. Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений. Повторный бег 40-150 м, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, специально подобранные подвижные и спортивные игры, эстафеты, групповой бег с высокого старта с последующим переходом на первую дорожку. Количество повторных пробежек может быть различно. Оно зависит от то-

го, как скоро занимающийся пробежит дистанцию в свойственной ему манере. Равномерный кросс – 30-45 минут. Занятия другими видами лёгкой атлетики (прыжки, метания), туристические походы и пешие прогулки до 7 км.

Тренировочная группа (спортивной специализации).

Задачи. Дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактических задач, поставленных для групп начальной подготовки. Ознакомление и обучение технике бега по прямой дистанции. Научить технике бега на повороте. Обучение технике стартового разбега. Обучение технике бега с изменением ритма и скорости бега. Развитие общей физической подготовленности. Развитие скоростно-силовых качеств. Дальнейшее развитие общей выносливости и развитие специальной выносливости. Приобретение соревновательного опыта.

Средства. Дальнейшее обучение и совершенствование средств и методов, перечисленных для групп начальной подготовки:

- ✓ бег с ускорением на 50-80 м в 3/4 интенсивности от максимальной; - бег с ускорением и бегом по инерции (60-80 м);
- ✓ бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой ноги на дорожку (30-40 м);
- ✓ семенящий бег с загребающей постановкой стопы (30-40 м);
- ✓ бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40-50 м);
- ✓ бег прыжковыми шагами (30-60 м); - движения руками (подобно движениям во время бега);
- ✓ выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег.

Повторный бег на отрезках до 300м с изменением ритма и скорости бега, переменный бег на отрезках:

- ✓ бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6-8-й дорожках) по 50-80 м со скоростью 80-90% от максимальной;
- ✓ бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50-80 м) в 3/4 интенсивности;
- ✓ бег по кругу радиусом 20-10 м с различной скоростью;
- ✓ бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80-100 м) с различной скоростью;
- ✓ бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80-100 м) с различной скоростью.

Методические указания. Перечень упражнений и их дозировка подбираются для каждого занимающегося с учетом недостатков в технике бега. Все беговые упражнения вначале выполняются каждым в отдельности. По мере освоения техники бега упражнения выполняются группой. В беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость, но так, чтобы движения бегуна были свободными. Повышение скорости следует прекращать, как только появится излишнее напряжение, скованность. При достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а нужно его продолжить некоторое время, не прилагая максимальных усилий (свободный бег). Дистанция свободного бега увеличивается постепенно. Все беговые упражнения необходимо выполнять свободно, без излишних напряжений. При выполнении бега с высоким подниманием бедра и семенящего бега нельзя откидывать верхнюю часть туловища назад. Бег с забрасыванием голени

целесообразнее проводить в туфлях с шипами. В этом упражнении следует избегать наклона вперед. Количество повторений рекомендуемых упражнений устанавливается в зависимости от физической подготовленности (3-7 раз). Бежать на повороте дорожки надо свободно. Уменьшать радиус поворота следует только тогда, когда достигнута достаточно правильная техника бега на 67 повороте большого радиуса. При беге с входом в поворот необходимо учить легкоатлетов начинать наклон тела к центру поворота, опережая возникновение центробежной силы. Упражнения повторяются в зависимости от подготовленности занимающихся (3-8 раз). Научить технике высокого старта и стартовому ускорению:

- ✓ выполнение команды «На старт!»;
- ✓ выполнение команды «Внимание!»;
- ✓ начало бега без сигнала, самостоятельно (5-6 раз);
- ✓ начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м, 6-8 раз);
- ✓ начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20-30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6-8 раз).

Методические указания. Начинать обучение технике бега со старта следует тогда, когда занимающийся научился бежать с максимальной скоростью без возникновения скованности. Следить, чтобы обучающиеся на старте выносили вперед плечо и руку, разноименные выставленной вперед ноге. По мере усвоения старта необходимо увеличивать наклон туловища, довести его до горизонтального и стараться сохранять наклон возможно дольше. К выполнению старта по сигналу переходить только после уверенного усвоения техники старта.

- 1) Выполнение команды «На старт!».
- 2) Выполнение команды «Внимание!».
- 3) Начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м, 8-12 раз).
- 4) Начало бега по сигналу (по выстрелу).
- 5) Начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!».

Методические указания. Если бегун с первых шагов после старта преждевременно выпрямляется, целесообразно увеличить расстояние от колодок до стартовой линии или установить на старте наклонную рейку, ограничивающую возможность подъема. Хорошим упражнением для устранения преждевременного выпрямления бегуна со старта является начало бега из высокого стартового положения с опорой рукой и горизонтальным положением туловища. Обучая низкому старту, необходимо на первых занятиях указать занимающимся, чтобы они не начинали бег до сигнала – фальстарт. При фальстарте надо обязательно возвращать бегунов и обращать их внимание на недопустимость фальстартов. Рекомендуется подавать только один заключительный сигнал. При этом бегуны принимают без команды позу, занимаемую по сигналу «Внимание!».

Низкий старт по выстрелу применяется на занятиях после овладения правильными движениями. Количество повторений может колебаться от 3 до 15. Задача научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции.

- 1) Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5-10 раз).

2) Нарастивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2-3 шагов (5-10 раз).

3) Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5-10 раз).

4) Нарастивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6-12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2-3 шагов.

5) Переменный бег. Бег с 3-6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции. Методические указания. Вначале нужно обучать свободному бегу по инерции по прямой дистанции на отрезках 60-100 м. Обращается особое внимание на обучение умению переходить от бега с максимальной скоростью к свободному бегу, не теряя скорости. Научить правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.

Средства.

1) Бег с ускорением в последней четверти поворота, чередуемый с бегом по инерции при выходе на прямую (50-80 м, 4-8 раз).

2) Нарастивание скорости после бега по инерции, постепенно сокращая его до 2-3 шагов (80-100 м, 3-6 раз).

3) Бег по повороту, стремясь наращивать скорость бега перед выходом на прямую. Методические указания. Сокращать продолжительность свободного бега по инерции необходимо постепенно, по мере овладения искусством переключения интенсивности усилий при беге. Научить финишному броску на ленточку.

Средства.

1) Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2-6 раз).

2) Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6-10 раз).

3) Наклон вперед на ленточку с поворотом плеч на медленном и быстром беге индивидуально и группой (8-12 раз). Методические указания. Обучая финишированию с броском на ленточку, надо воспитывать умение проявлять волевые усилия, необходимые для поддержания достигнутой максимальной скорости до конца дистанции. Важно также приучать бегунов заканчивать бег не у линии финиша, а после нее. Для успешности обучения нужно проводить упражнения парами, подбирая бегунов, равных по силам, или применяя форы.

Группа совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Задачи. Достижение высокого уровня работоспособности Дальнейшее совершенствование техники и тактики бега в целом. Исправление индивидуальных технических ошибок. Освоение большого объема аэробного и анаэробного режима работы. Приобретение соревновательного опыта.

Средства.

1) Все упражнения, применявшиеся для обучения, а также бег по наклонной дорожке с выходом на горизонтальную, бег вверх по наклонной дорожке.

2) Применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер и др.

3) Пробегание полной дистанции.



4) Участие в соревнованиях и прикидках. Методические указания. Техника спринта лучше всего совершенствуется при беге в равномерном темпе с неполной интенсивностью; в беге с ускорением, в котором скорость доводится до максимальной; при выходах со старта с различной интенсивностью. Стремление бежать с максимальной скоростью при неосвоенной технике и недостаточной подготовленности почти всегда приводит к излишним напряжениям. Чтобы избежать этого, на первых порах следует применять преимущественно бег в 1/2 и 3/4 интенсивности, так как при легком, свободном, ненапряженном беге спортсмену легче контролировать свои движения. Но как только почувствует напряженность, закрепощение мускулатуры и связанность движений, скорость нужно снижать. При описании обучения технике бега на средние и длинные дистанции указано количество повторений каждого упражнения для одного урока. При включении большего количества упражнений дозировку следует уменьшить.

Группа высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Задачи. Совершенствование систем и функций организма для достижения высокого уровня работоспособности. Овладение совершенной техникой и тактикой бега в условиях крупных соревнований. Достижение высокого уровня соответствия и взаимосвязи всех сторон подготовки. Определение средств и методов тренировки для подведения бегуна к пику формы в период основных соревнований сезона.

Средства. Увеличение скоростно-силовой нагрузки. Индивидуальное применение средств реабилитации и восстановления. Использование всех видов бега (интервальный, повторный, равномерный, фортлек, темповый, контрольный и их разновидности).

Применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер и др. Увеличение нагрузки в аэробной зоне, в смешанной зоне, темповый бег, длительные кроссы. Участие в соревнованиях и прикидках.

Методические указания. Весь ход учебно-тренировочного процесса должен находиться под постоянным контролем со стороны тренера. Проводится тестирование развития ведущих двигательных способностей. Ориентиром могут служить показатели на отдельных дистанциях и отрезках. Общую выносливость лучше проверять на отрезке 20 км. Специальная выносливость тестируется как на основных дистанциях, так и на более коротких и более длинных. 2000 м. Часто тестирование производится по сумме времени пробегания ряда отрезков, например, 400 + 800 + 300 м. О скоростных данных средневики лучше судить по времени пробегания отрезка в 400 м. Для оптимизации тренировочного процесса нужно классифицировать зоны беговых нагрузок по интенсивности.

Поскольку диапазон длительности основных тренировочных и соревновательных нагрузок равен 3-8 м/с, последние можно разделить на 10 диапазонов. Нагрузки первой-четвертой зон определяются как аэробные, пятой-седьмой – смешанные, восьмой-десятой – анаэробные гликолитические (при традиционном планировании): 1-я зона – бег медленнее 3,5 м/с. Используется в основном в виде восстановительного средства; 2-я зона – длительный бег в непрерывном режиме на скоростях от 3,5 до 4,0 м/с. Такая работа в аэробных условиях способствует

развитию общей выносливости; 3-я – скорость 4,0-4,5 м/с. Развитие скорости бега на уровне ПАНО; 4-я – 4,5-5,0 м/с.

Совершенствование скоростных возможностей. Данные градации применяют спортсмены, которые стабильно выступают на уровне 1 спортивного разряда и выше. В первой зоне нагрузка выступает в виде восстановительного бега трусцой, но в начале подготовительного периода она иногда является поддерживающей, спортсмены выполняют длительные кроссы. Во второй зоне используются кроссы и длительный равномерный бег. Его объем в развивающем варианте равен 10-25 км, в поддерживающем – 5-12 км. Эти нагрузки также служат активным фоном при использовании переменного метода и фартлека. В третьей зоне нагрузки принимают характер длительного темпового бега на 2-10 км и переменного на отрезках 0,5-3 км.

С ростом тренированности спортсмена часть выполняемой работы из третьей зоны переходит во вторую. Четвертой зоне присущи темповые нагрузки объемом до 6 км и переменный бег на отрезках 0,5-1,5 км, в пятой зоне к темповым и переменным беговым нагрузкам дополняются тренировки на отрезках 400-1000 м. В шестой-девятой зонах нагрузки представляют собой интервальный и переменный бег на отрезках, не превышающих две трети соответствующей соревновательной дистанции, а также включающей ускорения и бег на технику. В десятой зоне нагрузки состоят из повторного бега и ускорений.

При составлении тренировочной программы необходимо планировать последовательное увеличение интенсивности каждого средства, учитывая длину и количество отрезков, скорость, интервал и характер отдыха. Рациональное построение тренировочного процесса предполагает постоянное применение средств общефизической подготовки, которые должны носить более специализированный характер. Таковую тренировку, направленную на совершенствование общефизической подготовленности, рекомендуется проводить по круговому методу, жестко лимитируя интенсивность и отдых.

Основное внимание следует уделять развитию силовой выносливости. Тренировки проводятся 2-3 раза в неделю, сериями из 10-12 упражнений разного характера. Количество серий постепенно увеличивают до 4-6, между ними отдыхают по 3 мин. Вначале каждое упражнение повторяют 15-20 раз, затем – 25-30. Продолжительность отдыха между упражнениями постепенно уменьшают с 40 до 20 секунд. Через каждые 4-6 недель необходимо вводить новые упражнения, которые по своей структуре являются более специализированными.

Примерное распределение средств силовой подготовки по месяцам предусматривает их концентрированное применение в ноябре и марте – до 20-25% от общего годового объема, причем в марте эти средства становятся более специализированными. Бегунам на средние дистанции необходимо уделять внимание и развитию гибкости. Основным видом упражнений является поддержание, различных поз (10-30с), способствующих растяжению определенных групп мышц (так 73 называемые пассивные мышечные растяжения). Они перемежаются с упражнениями на расслабление, махами и потряхиваниями. Упражнения на растягивание проводят как в начале тренировки, так и по ее окончании. Все движения выполняют без рывков. Почувствовав натяжение в группе мышц, следует удерживать данное положение, затем расслабиться на 10-15 с и вновь повторить удержа-

ние. Растягивают все группы мышц, вне зависимости от того, участвуют ли они в основном движении активно или пассивно.

## ПАУЭРЛИФТИНГ

Для лиц с интеллектуальными нарушениями адаптивный спорт является уникальным средством комплексного воздействия, средством укрепления здоровья и повышения двигательной подготовленности, а так же ведущим фактором коррекции и компенсации нарушенных функций. Поэтому необходимо обосновать средства, формы и методы организации тренировочной работы с такими спортсменами, а так же изучить специфические подходы.

Для успешной многолетней подготовки юных спортсменов необходимо учитывать ряд особенностей:

- 1) Биологический и паспортный возраст занимающихся.
- 2) Оптимальный возраст для достижения максимальных результатов в пауэрлифтинге.
- 3) Уровни физического развития, физической, технической, тактической, психологической подготовленности, к которым необходимо будет стремиться спортсменам.
- 4) Необходимый и допустимый уровень нагрузки.
- 5) Оптимальный, максимально эффективный, выбор средств, методов, организационных форм для проведения тренировочного процесса.
- 6) Доступность и информативность контрольных нормативов.

Этап начальной подготовки спортсменов с интеллектуальными нарушениями необходимо делить на 2 этапа:

✓ 1 этап (предварительной) подготовки необходим для повышения уровня физической подготовленности занимающихся; повышения уровня функционального состояния; коррекции и развития основных видов движений; расширения двигательного опыта занимающихся; коррекции имеющихся функциональных изменений опорно-двигательного аппарата (если имеются); формирования стойкого интереса к занятиям; обучения и совершенствования техники выполнения соревновательных упражнений. Основными средствами на данном этапе – общеразвивающие упражнения, включающие упражнения с предметами, в различных исходных положениях; упражнения коррекционной направленности; упражнения из различных дисциплин, направленные на развитие силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости, повышению общей выносливости, работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Для повышения интереса к занятиям следует проводить эстафеты и различные подвижные игры.

✓ 2 этап, в рамках которого осваиваются специфические задачи: укрепление здоровья; улучшение физического состояния; коррекция функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата (если имеются); приобретение разностороннего двигательного опыта на основе занятий различными дисциплинами; овладение основами техники избранной дисциплины; развитие специальных физических качеств; коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей; воспитание спортивного характера.

Освоение технических элементов соревновательных упражнений – для

формирования стереотипа движения используют многократные повторения. На протяжении всего периода необходимо вести тестирование и врачебный контроль за состоянием занимающихся.

Перед началом закрепления техники выполнения того или иного силового элемента, необходимо переходить непосредственно к силовым нагрузкам и закреплению техники с весами. Далее закрепление основных, базовых элементов, необходимых для овладения данным приемом, формирование умения пользоваться ими в различных условиях и совершенствование выполнения имитационных и подводящих упражнений, подготавливающих к разучиванию соревновательных упражнений.

По мере освоения техники силовых упражнений, акцентировать внимание на обучение их самоконтролю и самокорректировке, основываясь на мышечном чувстве и развивая его. Отсутствие осознанной самооценки, осложняющееся несформированностью волевых усилий, затрудняет тренировочный процесс. Тренировочный процесс по пауэрлифтингу со спортсменами этой категории строится на основе общих принципов с учетом их психофизического развития. В связи с тем, что у занимающихся нарушена деятельность всех психических функций, аналитико-синтетической системы, становится невозможным применение ряда специфических и общепедагогических методов (либо они упрощены или модифицированы), широко используемых в тренировочном процессе здоровых спортсменов. Одним из ведущих методов коррекционно-развивающего обучения – является метод наглядности. Для усвоения спортсменами с интеллектуальными нарушениями осваиваемого материала необходимо сделать его конкретным, наглядным, логически завершенным. По возможности активно использовать метод показа двигательных действий (либо тренером, либо одним из учеников). Использование наглядного метода вместе со словесными методами позволяет стимулировать познавательную деятельность занимающихся. В спортивной тренировке особая роль принадлежит методам вербального воздействия. Инструктирование перед выполнением упражнения, создание словесной модели выполняемого упражнения, сопроводительные пояснения, указания, команды, замечания, словесные оценки – данные общепедагогические методы становятся важнейшим инструментом при обучении спортсменов с интеллектуальными нарушениями технике выполнения силовых упражнений.

К соревнованиям допускаются спортсмены только после того, как ими качественно освоены соревновательные упражнения.

Тренировочный процесс рекомендуется делить на 4 части:

Первая часть – вспомогательная – суть которой заключается в организации спортсменов к предстоящей работе, предупредить их излишнее возбуждение. Если они возбуждены, то попытаться успокоить их, а если вялы, пассивны, то активизировать. Так же необходимо проверить пульс и артериальное давление. Начало тренировки должно быть деловым, серьезным, нельзя отвлекать занимающихся посторонними разговорами.

Вторая часть – разминка – комплекс упражнений, выполняемых перед тренировкой, который способствует ускорению процессов вработывания и повышает работоспособность. Физиологические сдвиги, происходящие во время разминки разнообразны:

- 1) повышается возбудимость и активность различных центров ЦНС;
- 2) усиливается деятельности эндокринных желез, что способствует регуляции 80 вегетативных и моторных функций при последующей работе;
- 3) повышается температура тела и особенно – работающих мышц, что обеспечивает повышение их рабочего потенциала;
- 4) усиливается кожный кровоток и снижается порог начала потоотделения, что облегчает теплоотдачу и предотвращает чрезмерное перегревание тела во время выполнения следующей физической нагрузки. Разминка усиливает функциональную работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Хорошо проведенная разминка снижает степень получения травм на 50%. Разминка должна состоять из общей и специальной части. Общая разминка включает упражнения, способствующие повышению возбудимости ЦНС, активизации системы транспорта кислорода, усилению обмена веществ в органах и мышцах. Для этого используют общеразвивающие упражнения, бег и прыжки. Специальная разминка по своей структуре максимально приближена к характеру предстоящей деятельности. Она включает сложные в координационном отношении упражнения, обеспечивающие необходимую настройку ЦНС, то есть «оживление» двигательного динамического стереотипа. В разминку включают имитационные упражнения.

Средняя продолжительность разминки составляла 20 минут, и прекращается при первом потоотделении, которое свидетельствует о готовности механизмов терморегуляции к последующей работе. Во время поведения подготовительной части задача тренера обращать внимание на то, чтобы разминка не вызывала утомления, поэтому строится индивидуально для каждого спортсмена с учетом его психофизических возможностей. Основная часть занятия посвящена решению общих и специальных задач. Она представляет собой атлетическую тренировку основных и дополнительных мышечных групп, общую физическую подготовку, силовое троеборье, и направлена на постановку индивидуальной спортивной техники.

#### 15. Учебно-тематический план

таблица №11

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важ-	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической

ное средство физического развития и укрепления здоровья человека			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	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и	≈14/20	ав-	Расписание учебно-

	питание обучающихся		густ	тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	чающегося			
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.



Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	но-ябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈200	де-кабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	ян-варь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	фев-раль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: пита-

			ние; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	--	--

## V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг)» относятся:

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

16.2. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг)» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг)» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

## VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

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

- ✓ обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №6,1 и 6,2);
- ✓ обеспечение спортивной экипировкой (таблица №7,1 и 7,2);
- ✓ обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- ✓ обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- ✓ медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

таблица №12

№	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2	Ворота спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг) тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x5 м)	штук	4
3	Ворота спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг) тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	4
4	Ворота спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг) тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2 м или 1x1 м)	штук	8
5	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6	Манекен спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг) для отработки ударов и обводки	комплект	1
7	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
9	Стойка для обводки	штук	20
10	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1
11	Свисток	штук	на тренера-преподавателя 1
12	Тренажер "лесенка"	штук	на группу 2
13	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50

14	Флаг для разметки спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг)ьного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг)»			
15	Ворота спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг)ьные стандартные с сеткой	штук	2
16	Ворота спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг)ьные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17	Макет спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг)ьного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя 1
18	Мяч спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг)ьный (размер № 3)	штук	14
19	Мяч спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг)ьный (размер № 4)	штук	14
20	Мяч спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг)ьный (размер № 5)	штук	12
Для спортивной дисциплины «мини-спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг) (футзал)»			
21	Ворота спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг)ьные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	2
22	Макет мини-спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг)ьного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя 1
23	Мяч для мини-спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг)	штук	на группу 14
Для спортивной дисциплины «пляжный спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг)»			
24	Ворота спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг), тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	2
25	Мяч для пляжного спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: лёгкая атлетика, настоль-	штук	на группу 14

ный теннис, пауэрлифтинг)		
---------------------------	--	--

### Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

таблица №13

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество									
<b>Для спортивной дисциплины «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг)»</b>									
1	Мяч спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: <b>лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг</b> ) (размер № 3)	штук	на группу	14	-	-	-	-	-
2	Мяч спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: <b>лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг</b> ) (размер № 4)	штук		-	14	14	12	-	-
3	Мяч спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: <b>лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг</b> ) (размер № 5)	штук		-	-	-	-	12	6

### Обеспечение спортивной экипировкой

таблица №14

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Манишка спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: <b>лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг</b> ) двух цветов	штук	14

### Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

таблица №15

№	Наименование	Ед.изм	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2	Гетры спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: <b>лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлиф-</b>	пар		2	1	2	1	2	1

	тинг)								
3	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	шту к	-	-	1	1	1	1	1
4	Костюм спортивный парадный	шту к	-	-	-	-	1	1	1
5	Костюм спортивный тренировочный	шту к	-	-	1	1	1	1	1
6	Перчатки спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг) для вратаря	пар	-	-	1	1	1	0,5	0,5
7	Свитер спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг) для вратаря	шту к	-	-	1	1	1	1	1
8	Форма игровая (шорты и спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг)	ком плек т	-	-	1	1	1	1	1
9	Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг) тренировочная с длинным рукавом	шту к	1	1	2	1	2	1	1
10	Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг) тренировочная с коротким рукавом	шту к	1	1	2	1	2	1	1
11	Шорты спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг)	шту к	1	1	2	1	2	1	1
12	Щитки спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг)	пар	-	-	1	1	1	0,5	0,5
Для спортивной дисциплины «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг)»									

13	Бутсы спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: <b>лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг</b> )	пар	на обучающегося	-		1	1	1	0,5
Для спортивной дисциплины «мини-спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: <b>лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг</b> ) (футзал)»									
14	Обувь для мини-спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: <b>лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг</b> ) (футзала)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5

Таблица №16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№	Наименование	Едизм	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: <b>лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг</b> )»									
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук		-	-	1	1	1	1
3.	Кроссовки для спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: <b>лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг</b> )	пар		-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар		-	-	-	-	1	1
5.	Наколенники	пар		-	-	1	1	1	1
6.	Носки	пар		-	-	2	1	2	1
7.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект		-	-	1	1	2	1
8.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект		-	-	1	1	2	1
9.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект		-	-	-	-	2	1
10.	Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: <b>лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг</b> )	штук		1	1	2	1	2	1
11.	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук		1	1	2	1	2	1

12.	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук		1	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины «пляжный спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг)»									
13.	Бейсболка тренировочная	штук	на обу- чаю Ще- гося	-	-	1	1	1	1
14.	Жилетка	штук		-	-	1	1	1	1
15.	Костюм ветрозащитный	штук		-	-	1	2	1	1
16.	Костюм спортивный парадный	штук		-	-	-	-	-	-
17.	Кроссовки легкоатлетические	пар		-	-	1	1	1	1
18.	Майка	штук		-	-	4	1	4	1
19.	Носки	пар		-	-	2	1	4	1
20.	Носки пляжные	пар		-	-	1	1	2	1
21.	Очки солнцезащитные	штук		-	-	1	1	1	1
22.	Полотенце	штук		-	-	-	-	-	1
23.	Рюкзак тренировочный	штук		-	-	1	2	1	2
24.	Термобелье (водолазка и трико)	ком- плект		-	-	2	1	2	1
25.	Топ с тайтсами/плавками (для девушек)	ком- плект		-	-	1	1	1	1
26.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	ком- плект		-	-	1	1	2	1
27.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	ком- плект		-	-	1	1	2	1
28.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	ком- плект	-	-	-	-	2	1	
29.	Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг)	штук	-	-	2	1	3	1	
30.	Шапка спортивная	штук	-	-	1	2	1	1	
31.	Шлепанцы	пар	-	-	1	1	1	1	
32.	Шорты (трусы) спортивные	штук	-	-	3	1	5	1	
33.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	-	-	1	1	2	1	

18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1. 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 «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина: лёгкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг)», а также на всех этапах



спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

18.2. 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).

18.3. Кадровые условия реализации Программы.

18.3.1. Кадровая укомплектованность, требующиеся для реализации программы:

✓ Руководящий состав: Директор; Заместитель директора по спортивной работе; Заместитель директора по методической работе; Заместитель директора по спортивным сооружениям.

✓ Педагогический состав: Старший тренер-преподаватель; Тренер-преподаватель.

✓ Иные работники.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения повышают свою квалификацию не реже 1-го раза в 3-и года, согласно ст.47 ФЗ «273-ФЗ (Об образовании в РФ).

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

19.1. Методическое обеспечение Программы включает:

✓ специальную методическую литературу по теории и методике вида спорта «гандбол»;

✓ дидактические материалы для тренеров (учебные планы, графики тренировочного процесса, планы-конспекты по спортивной подготовке);

✓ наглядные учебные пособия (фото-, видео материалы, плакаты, манекен).

19.2. Информационное обеспечение – аудио-, видео-, фото-, интернет-источники. При реализации программы каждый обучающийся обеспечен доступом к базам данных и библиотечным фондам, в том числе к электронным изданиям, Интернет-ресурсам.

Интернет-ресурсы:

✓ Всемирное антидопинговое агентство – URL: <http://www.wada-ama.org>

- ✓ Международный олимпийский комитет – URL: <http://www.olympic.org/>
  - ✓ Министерство спорта РФ – URL: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
  - ✓ Олимпийский комитет России – URL: <http://www.roc.ru/>
  - ✓ Российское антидопинговое агентство – URL: <http://www.rusada.ru>
  - ✓ Федерация гандбола России – URL: <https://rushandball.ru/>
- 19.3. Рекомендуемая литература:
- 19.3.1. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Алхасов Д.С. – 2-е издательство, исправлено и дополнено – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 216с – (Профессиональное образование) – ISBN 978-5-534-15307-1 – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт] – URL: <https://urait.ru/bcode/515160>
- 19.3.2. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Алхасов Д.С. – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 191с – (Высшее образование) – ISBN 978-5-534-04714-1 – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт] – URL: <https://urait.ru/bcode/515146>
- 19.3.3. Андриянова Е.Ю. Профилактика допинга в спорте: учебное пособие для вузов / Андриянова Е.Ю. – 2-е издательство, переработано и дополнено – Москва: Издательство Юрайт 2023 – 134с – (Высшее образование) – ISBN 978-5-534-12572-6 – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт] – URL: <https://urait.ru/bcode/518927>
- 19.3.4. Андриянова Е.Ю. Спортивная медицина: учебное пособие для вузов / Андриянова Е.Ю. – 2-е издательство, переработано и дополнено – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 325с – (Высшее образование) – ISBN 978-5-534-12603-7 – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт] – URL: <https://urait.ru/bcode/518928>
- 19.3.5. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Барчуков И.С., под общей редакцией – Москва: КноРус 2022 – 366с – ISBN 978-5-406-10192-6 – URL: <https://book.ru/book/944692> – Текст: электронный.
- 19.3.6. Димова А.Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / Димова А.Л. – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 428с – (Высшее образование) – ISBN 978-5-534-14068-2 – URL: <https://urait.ru/bcode/519688>
- 19.3.7. Замираев В.А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов: учебник и практикум для вузов / Замираев В.А., Година Е.З., Никитюк Д.Б. – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 416с – (Высшее образование) – ISBN 978-5-9916-8588-7 – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт] – URL: <https://urait.ru/bcode/511518>
- 19.3.8. Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П., 2000 – Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., – М.: «Физкультура, образование, наука», 2000 – 368с., ил.
- 19.3.9. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для среднего профессионального образования / Капилевич Л.В. – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 141с – (Профессиональное образование) – ISBN 978-5-534-

10199-7 – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт] – URL: <https://urait.ru/bcode/517618>

19.3.10. Ловягина А.В. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Ловягина А.Е. [и др.]; под редакцией Ловягиной А.Е. – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 338с – (Профессиональное образование) – ISBN 978-5-534-00690-2 – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт] – URL: <https://urait.ru/bcode/513471>

19.3.11. Макаров Ю.М. Этапы возникновения, становления и развития гандбола [Текст]: учебное пособие по направлениям 49.03.01 «Физическая культура» / Макаров Ю.М., Рамзайцева А.А., Алексеев Ж.Б.; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени Лесгафта П.Ф., Санкт-Петербург. – СПб.: [б. и.], 2014 – 10с – Библиогр.: с. 109.

19.3.12. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Матвеев Л.П. – 5-е издательство, исправлено и дополнено – М.: Советский спорт, 2010 – 340 с. ил.

19.3.13. Морщанина Д.В. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Морщанина Д.В., Кадыров Р.М. – Москва: КноРус, 2023 – 132с – ISBN 978-5-406-10439-2 – URL: <https://book.ru/book/945677>

19.3.14. Никитушкин В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н., Чернышева Е.Н. – 2-е издательство, исправлено и дополнено — Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 246с – (Профессиональное образование) – ISBN 978-5-534-08021-6 – URL: <https://urait.ru/bcode/514806>

19.3.15. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Пельменев В.К., Конеева Е.В. – 2-е издательство, переработано и дополнено – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 184с – (Профессиональное образование) – ISBN 978-5-534-13023-2 – URL: <https://urait.ru/bcode/517515>

19.3.16. Ржанов А.А. Теория и методика детско-юношеского спорта: учебник / Ржанов А.А. – Москва: Русайнс, 2022 – 135с – ISBN 978-5-4365-8831-5 – URL: <https://book.ru/book/942545> – Текст: электронный.

19.3.17. Родионов А.В. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте: учебник для среднего профессионального образования / Родионов А.В. [и др.]; под общей редакцией Родионова А.В. – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 251с – (Профессиональное образование) – ISBN 978-5-534-12560-3 – URL: <https://urait.ru/bcode/518258>

19.3.18. Родионова А.В. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта: учебное пособие для вузов / Родионов В.А. [и др.]; под общей редакцией Родионова В.А. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2022 – 211 с – (Высшее образование) – ISBN 978-5-534-11432-4 – URL: <https://urait.ru/bcode/493891>

19.3.19. Родионова А.В. Спортивная психология: учебник для среднего профессионального образования / Родионов В.А. [и др.]; под общей редакцией Родионова В.А., Родионова А.В., Сивицкого В.Г. – Москва: Издательство Юрайт,

2023 – 367с – (Профессиональное образование) – ISBN 978-5-534-11149-1 – URL: <https://urait.ru/bcode/518236>

19.3.20. Стеблецов Е. А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник для вузов / Стеблецов Е.А., Григорьев А.И., Григорьев О.А.; под редакцией Стеблецова Е.А. – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 308с – (Высшее образование) – ISBN 978-5-534-14311-9 – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт] – URL: <https://urait.ru/bcode/519722>

19.3.21. Стеблецов Е.А. Биомеханика: учебник для вузов / Стеблецов Е.А., Болдырев И.И. – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 160с – (Высшее образование) – ISBN 978-5-534-13699-9 – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт] – URL: <https://urait.ru/bcode/519685>

19.3.22. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов / Кондаков В.Л., Горелов А.А., Румба О.Г., Копейкина Е.Н. – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 334с – (Высшее образование) – ISBN 978-5-534-13599-2 – URL: <https://urait.ru/bcode/519540>

19.3.23. Ямалетдинова Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов / Ямалетдинова Г.А.; под научной редакцией Еркомайшвили И.В. – Москва: Издательство Юрайт, 2022 – 244с – (Высшее образование) – ISBN 978-5-534-05600-6 – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт] – URL: <https://urait.ru/bcode/493684>