

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
ИНВАЛИДОВ»

РАССМОТРЕНО  
на заседании Педагогического совета  
ГБОУ ДОД ВО «СДЮСШОРИ»  
Протокол № 1  
от «02» сентября 2014 г.



**ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«СПОРТ ЛИЦ С  
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ  
НАРУШЕНИЯМИ»**

*Программа рассчитана для возрастных групп с 7 лет до 21 года  
Срок реализации программы 10 лет.*

**Подготовил:**

Астафуров Д.Ю.

главный тренер

ГБУ ВО ЦСП СК по адаптивному спорту

Бондаренко И.В.

заместитель директора по УСР

ГБОУ ДОД ВО «СДЮСШОРИ»

**Программа спортивной подготовки составлена на основе:**

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта: спорт  
лиц с интеллектуальными нарушениями (утвержден приказом  
Министерства спорта РФ от 27 января 2014 г. № 33).

ВОРОНЕЖ 2014

## ОГЛАВЛЕНИЕ:

|  |           |
|--|-----------|
| <b>I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>  | <b>3</b>  |
| АКТУАЛЬНОСТЬ   | 5         |
| ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  | 6         |
| Цели обучения  | 6         |
| Задачи обучения  | 6         |
| ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ  | 7         |
| ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:  | 7         |
| МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ   | 7         |
| ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИН В СПОРТЕ ЛИЦ С<br>ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ, КУЛЬТИВИРУЕМЫХ В<br>ГБОУ ДОД ВО «СДЮСШОРИ» | 8         |
| КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПО СПОРТУ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ<br>НАРУШЕНИЯМИ НА ЭТАПАХ ОБУЧЕНИЯ                                  | 9         |
| <b>II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b>   | <b>11</b> |
| ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ<br>ПОДГОТОВКУ  | 11        |
| УЧАСТНИКИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА  | 11        |
| РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО<br>ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ                       | 12        |
| СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ   | 13        |
| ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ   | 15        |
| СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО<br>ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  | 16        |
| РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ  | 19        |
| СТРУКТУРУ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА  | 21        |
| ТИПЫ И ЗАДАЧИ МЕЗОЦИКЛОВ   | 22        |
| УЧЕБНЫЙ ПЛАН МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В<br>СПОРТЕ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ.                     | 26        |
| СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ   | 36        |
| Контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения  | 38        |
| Материально-технические условия реализации программы<br>спортивной подготовки  | 47        |
| Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию  | 47        |
| <b>III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>   | <b>51</b> |
| ПЛАНИРОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО<br>ПРОЦЕССА И СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ                                  | 51        |
| ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ  | 52        |
| АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ   | 53        |
| ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА  | 57        |
| ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ  | 57        |
| Инструкция по проведению учебных занятий в спортивном зале.  | 58        |
| Инструкция по проведению учебных занятий на спортивной<br>площадке.  | 60        |
| Инструкция по проведению учебных занятий в плавательном<br>бассейне  | 62        |
| <b>ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА</b>   | <b>67</b> |

# ***I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА***

Программа спортивной подготовки ГБОУ ДОД ВО «СДЮСШОРИ» разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 27 января 2014 г. № 33), в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ, Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 26 июня 2012 г. № 504 г. Москва "Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей"), нормативными документами Министерства образования РФ и Министерство спорта РФ, регламентирующими работу спортивных школ.

Программа, являясь нормативно - правовым документом, содержит функции по организации и обеспечению целостности образовательного процесса, определяет основные стратегические направления развития, объём и содержание образовательной деятельности, возможный контингент обучающихся, состояние материально - технической базы, ориентирована на потребности и интересы личности.

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Форма обучения:** очная.

Программа рассчитана для воспитанников от 7 лет (настольный теннис, плавание), 9 лет (легкая атлетика).

Программа учитывает специфику спортивной подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, повышения функциональных возможностей, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию учащихся.

Программа спортивной подготовки предназначена для тренеров-преподавателей, руководителей, специалистов и является основным документом для организации и реализации образовательной и воспитательной работы ГБОУ ДОД ВО «СДЮСШОРИ».

Программа обоснована новыми подходами к планированию, использованию технологий в процессе обучения и воспитания, которые отражены:

- в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности и результативности);

- в формах и методах обучения (групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапах СС и ВСМ), медико-восстановительные мероприятия, тестирование, медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика занимающихся);

- в методах контроля и управления образовательным процессом (анализ результатов деятельности детей, тестирование, контрольно-переводные испытания, врачебный контроль, контроль в процессе обучения);

- в средствах обучения (обеспечение необходимым инвентарем и оборудованием, рассчитанного на группу обучающихся, использование технических средств в обучении);

- в формах подведения итогов (тестирование, медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, инструкторская и судейская практика занимающихся).

Программа направлена на:

- создание условий для всестороннего развития личности ребенка по средствам физической культуры и спорта;

- мотивацию личности к познанию и творчеству;

- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;

- укрепление психического и физического здоровья

- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка;

- приобщение к здоровому образу жизни;

- профилактику асоциального поведения;

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- развитие личности и утверждение здорового образа жизни;

- воспитание волевых и морально-этических качеств;

- выявление и поддержка одаренных детей;

- подготовка спортсменов высокой квалификации;

- подготовка резерва в сборные команды города Воронеж и Воронежской области;
- поддержка лучших тренеров-преподавателей;
- поддержка воспитательной системы учреждения (связь с родителями и общеобразовательными учреждениями);
- содействие развитию видов спорта культивируемых в СДЮСШОРИ.

Программа учитывает специфику спортивной подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья воспитанников СДЮСШОРИ, повышения функциональных возможностей, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию учащихся.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств от специфических особенностей занимающихся.

Педагогический коллектив спортивной школы определяет настоящую образовательную программу как стратегический документ, являющийся составной частью региональной образовательной системы, однако, данная программа не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования учебно-тренировочного процесса в СДЮСШОРИ.

## **АКТУАЛЬНОСТЬ**

Паралимпийский спорт, спорт лиц с интеллектуальными нарушениями в последнее время приобрел большую популярность в обществе, получил широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий.

Идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций и других образовательных учреждений, где готовят спортсменов различного уровня. Приём детей и подростков в спортивные группы осуществляется на основе уставных документов СДЮСШОРИ. Занятия проводят тренеры-преподаватели. Дети, начинающие посещать спортивные секции, не имеют практического опыта занятий физической культурой и спортом и на данном этапе необходимо заинтересовать

занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации.

Настоящая программа для спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками в городе Воронеже и Воронежской области.

## **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва инвалидов является учреждением, основное предназначение которого - развитие мотивации личности занимающихся к познанию и творчеству, реализация дополнительных образовательных программ и услуг в области адаптивной физической культуры и спорта в интересах личности, общества, государства; обеспечение условий для интеграции занимающихся в общество, их обучения, воспитания, тренировки, участия в соревнованиях, физкультурно-спортивных праздниках, фестивалях, для комплексной (медицинской, профессиональной и социальной) реабилитации.

### **ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ**

Способствовать личностному развитию, укреплению здоровья и профессионального самоопределения занимающихся, всестороннего удовлетворения их образовательных потребностей в области физической культуры и спорта;

### **ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ**

- привлечение к занятиям физическими упражнениями лиц с интеллектуальными нарушениями;
- приобщение к здоровому образу жизни, укрепление психического и физического здоровья занимающихся;
- социальная интеграция, адаптация к жизни в обществе, расширение круга общения занимающихся в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, формирование общей культуры и физической культуры личности;
- коррекция отклонений в развитии и здоровье занимающихся, восстановление нарушенных функций, нормализация двигательной активности и обмена веществ, выработка способности самостоятельного передвижения и ориентирования в пространстве, навыков бытового самообслуживания;
- общее укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, улучшение физического развития и совершенствование двигательных способностей, увеличение степени приспособляемости и

сопротивляемости организма к факторам внешней среды;

- создание условий для самосовершенствования, познания и творчества, развития интеллектуальных и нравственных способностей, достижения уровня спортивных успехов сообразно способностям.

## **ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается принцип постепенности, предусматривающий широкое использование специализированных комплексов и тренировочных заданий, позволяющих подвести учащихся к пониманию сути избранной дисциплины в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в спорте, ознакомления их с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

### **ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:**

- Учебно-тренировочные занятия (индивидуальные или групповые);
- Теоретические занятия;
- Работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапах СС и ВСМ);
- Участие в соревнованиях, матчевых встречах;
- Учебно-тренировочные сборы (тренировочные мероприятия);
- Тестирования;
- Медико-восстановительные мероприятия;
- Медицинский контроль;
- Инструкторская и судейская практика занимающихся.

Общие принципы построения тренировки предполагают сочетание различных форм занятий, видоизменяющихся применительно к конкретным условиям: уровню подготовленности и составу занимающихся, месту занятий, технической оснащенности и условиями окружающей среды.

### **МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебный год начинается 1 сентября. Годовой объем работы составляет 52 недели и распределяется на 46 недель спортивной подготовки (непосредственно в условиях спортивной школы) и 6 недель работы по индивидуальным планам занимающихся в период их активного отдыха.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не превышает двух академических часов, в учебно-тренировочных группах - трех академических часов при менее чем четырехразовых тренировочных занятий в неделю; в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю, - четырех академических часов, а при двухразовых занятиях в день - трех академических часов

Учебный материал распределяется в соответствии с возрастным принципом, комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией ГБОУ ДОД ВО «СДЮСШОРИ» по предоставлению предложений от тренера-преподавателя, с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИН В СПОРТЕ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ КУЛЬТИВИРУЕМЫХ В ГБОУ ДОД ВО «СДЮСШОРИ»**

### **ПЛАВАНИЕ**

Паралимпийское плавание представляет собой адаптированные соревнования по плаванию для спортсменов с ограниченными возможностями. В паралимпийском плавании состязаются не только на летних Паралимпийских играх, но в спортивных соревнованиях инвалидов по всему миру. Этот вид спорта регулируется Международным паралимпийским комитетом.

#### **Правила**

Предусмотрены для паралимпийского плавания стандартные бассейны Международной федерации (FINA) длиной 50 м. Большинство правил для плавания такие же, как и для здоровых пловцов.

### **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС** - (стар. название "пинг-понг")

Спортивная игра на столе с маленьким целлулоидным мячом и деревянными ракетками, оклеенными резиновыми пластинами.

Паралимпийский спорт представляет собой адаптированные соревнования по настольному теннису для спортсменов с ограниченными возможностями. Этот вид спорта регулируется Международным паралимпийским комитетом.

#### **Правила**

Правила для настольного тенниса такие же, как и для здоровых теннисистов.

### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**



Лёгкая атлетика — совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПО СПОРТУ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ НА ЭТАПАХ ОБУЧЕНИЯ**

Устанавливаются следующие критерии оценки результата реализации программы спортивной подготовки по адаптивному виду спорта:

- 1) на этапе начальной подготовки:
  - углубленная физическая реабилитация;
  - социальная адаптация и интеграция;
  - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
  - расширение круга двигательных умений и навыков;
  - освоение основ техники по избранному спортивной дисциплине;
  - развитие физических качеств и функциональных возможностей;
  - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по спортивной дисциплине,
- 2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
  - социальная адаптация и интеграция;
  - положительная динамика двигательных способностей;
  - участие в спортивных соревнованиях;
  - положительная тенденция социализации спортсмена;
  - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
  - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по адаптивному виду спорта;
  - формирование спортивной мотивации;
  - углубленная физическая реабилитация.
- 3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:
  - выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
  - повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
  - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
  - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
  - социализация спортсмена;
  - углубленная физическая реабилитация;
- 4) на этапе высшего спортивного мастерства:

- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

- высокая социализация спортсмена;

- углубленная физическая реабилитация.

Сроки обучения по дополнительным общеразвивающим программам, могут быть увеличены с учетом особенностей психофизического развития в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии – для учащихся с ограниченными возможностями здоровья, а также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации – для учащихся детей-инвалидов и инвалидов.

## **II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ**

#### **УЧАСТНИКИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Участниками тренировочного процесса являются лица с интеллектуальными нарушениями, инвалиды (возраст в соответствии с требованиями к спортивным дисциплинам, медицинскими рекомендациями и показаниями, другими факторами), тренерско-преподавательский состав, инструкторы-методисты, медицинские работники, психологи и родители (законные представители занимающихся).

Порядок приема занимающихся в ГБОУ ДОД ВО «СДЮСШОРИ» определен уставом.

***Лицо, проходящее спортивную подготовку в СДЮСШОРИ, имеет право на:***

- 1) освоение программ спортивной подготовки по выбранным спортивным дисциплинам в объеме в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки;
- 2) пользование объектами спорта спортивной школы, осуществляющей спортивную подготовку, необходимое медицинское обеспечение, материально-техническое обеспечение, в том числе - спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, обязательными для прохождения спортивной подготовки, поездкам к месту проведения спортивных мероприятий и обратно питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- 3) осуществление иных прав в соответствии с законодательством о физической культуре и спорте, учредительными документами и локальными нормативными актами СДЮСШОРИ.

***Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:***

- 1) исполнять обязанности, возложенные на него локальными нормативными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку, и (или) договором оказания услуг по спортивной подготовке;
- 2) принимать участие только в спортивных мероприятиях, в том числе в спортивных соревнованиях, предусмотренных реализуемыми программами спортивной подготовки (за исключением участия в спортивных мероприятиях спортивных сборных команд Российской Федерации или участия в спортивных мероприятиях по виду или видам спорта, определенных трудовым договором спортсмена, проходящего спортивную подготовку);
- 3) выполнять указания тренера, тренеров СДЮСШОРИ, осуществляющей спортивную подготовку, соблюдать установленный ею

спортивный режим, выполнять в полном объеме мероприятия, предусмотренные программами спортивной подготовки и планами подготовки к спортивным соревнованиям, своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим Федеральным законом, выполнять по согласованию с тренером, тренерами указания врача;

4) бережно относиться к имуществу ГБОУ ДОД ВО «СДЮСШОРИ», осуществляющей спортивную подготовку;

5) незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам спортивной школы, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру, тренерам о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

б) исполнять иные обязанности в соответствии с законодательством о физической культуре и спорте, учредительными документами и локальными нормативными актами ГБОУ ДОД ВО «СДЮСШОРИ», осуществляющей спортивную подготовку, договором оказания услуг по спортивной подготовке.

### **РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

При недостаточном количестве учащихся в ГБОУ ДОД ВО «СДЮСШОРИ» возможно объединение в одну группу спортсменов, имеющих разные по тяжести поражения и классы при разнице в спортивном разряде не более двух.

Также возможно объединение в одну группу учащихся разных годов обучения, но разница не должна быть более двух лет и двух спортивных разрядов.

Вопросы объединения в группу занимающихся решает тренерский совет и утверждаются приказом директора.

В спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки продолжительность академического часа составляет 40 мин.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) начиная с тренировочных групп, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного данной учебной группой. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Обучающиеся, не выполнившие контрольные нормативы и разрядные требования для зачисления на следующий год подготовки или пропустившие по состоянию здоровья более 50% тренировочного времени, остаются на повторный год.

В случаях если спортсмен, прошедший необходимую подготовку в течение не менее одного года, выполняет контрольные нормативы, соответствующие определенному, более высокому этапу подготовки, он может быть зачислен на данный этап и год подготовки при условии медицинского допуска физкультурного диспансера (специализированного медицинского учреждения). Так, если спортсмен после года занятий в группе тренировочного этапа подготовки выполняет норматив МС, то он может быть зачислен в группу высшего спортивного мастерства.

## **СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

Многолетняя подготовка спортсменов в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями разделена на 4 этапа подготовки:

- Этап начальной подготовки;
- Учебно-тренировочный этап;
- Этап спортивного совершенствования;
- Этап высшего спортивного мастерства.

### ***ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ***

Этап начальной подготовки подразделяется на несколько подэтапов (годов обучения):

- начальная подготовка до 1 года обучения
- начальная подготовка свыше 1 года обучения

Группы начальной подготовки комплектуют из детей 7-10 лет. На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП, освоению технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

В течение учебного года на место выбывших учеников (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Таким образом, на протяжении учебного года группы, проходящие программу первого года начального обучения, могут обновлять свой состав 2-3 раза.

На этапе начальной подготовки после второго года обучения занимающийся должен освоить технику, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики.

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, его

текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

### ***УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП***

Учебно-тренировочный этап так же как и этап начальной подготовки подразделяется на два подэтапа: до 2-х лет обучения и свыше 2-х лет обучения, но в отличии от предыдущего в учебно-тренировочном этапе 5 летняя система подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (до 2-х лет обучения) главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годового цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании спортивной подготовки на тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

### ***ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ***

Задачами этого этапа подготовки являются окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности.

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Основной принцип тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена, воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы.

### ***ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА***

Основной целью этапа является выведение спортсменов на результаты международного уровня.

Структура годового цикла на этом этапе носит индивидуальный характер с четко выраженными периодами подготовки.

Основное содержание этого этапа - максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма спортсмена. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, резко расширяется соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки. На данном этапе завершается переход к узкоспециализированной подготовке.

В соревновательном периоде для подготовки к главному старту сезона используются серии соревновательных стартов.

Техническое совершенствование спортсменов на этом этапе во многом связано с использованием средств объективной оценки структуры движений, в основе которых - применение кино- и видеотехники.

*Таблица №1*

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**

| Этапы спортивной подготовки   | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Периоды спортивной подготовки | Наполняемость групп (человек) |            |
|---|------------------------------------|---|-------------------------------|-------------------------------|------------|
|   |                                    |   |                               | Оптимальная                   | Допустимая |
| <b>Легкая атлетика - бег,<br/>Легкая атлетика - прыжки,<br/>Легкая атлетика - толкание мужчины, женщины</b> |                                    |   |                               |                               |            |
| Этап начальной подготовки   | Без ограничений                    | 9   | До года                       | 8                             | <b>15</b>  |
|   |                                    |   | Свыше года                    | 6                             | <b>12</b>  |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации)  | Без ограничений                    | 11  | До года                       | 5                             | <b>9</b>   |
|   |                                    |   | Второй и третий годы          | 4                             | <b>8</b>   |
|   |                                    |   | Четвертый и последующие годы  | 3                             | <b>6</b>   |
| Этап совершенствования спортивного мастерства   | Без ограничений                    | 15  | Все периоды                   | 2                             | <b>5</b>   |
| Этап высшего спортивного мастерства   | Без ограничений                    | 16  | Все периоды                   | 2                             | <b>3</b>   |
| <b>Настольный теннис мужчины, женщины</b>   |                                    |   |                               |                               |            |
| Этап начальной подготовки   | Без ограничений                    | 7   | До года                       | 8                             | <b>15</b>  |
|   |                                    |   | Свыше года                    | 6                             | <b>12</b>  |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации)  | Без ограничений                    | 9   | До года                       | 5                             | <b>9</b>   |
|   |                                    |   | Второй и                      | 4                             | <b>8</b>   |

|  |                 |    |                              |   |    |
|--|-----------------|----|------------------------------|---|----|
| спортивной специализации)                          |                 |    | третий годы                  |   |    |
|  |                 |    | Четвертый и последующие годы | 3 | 6  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства      | Без ограничений | 13 | Все периоды                  | 2 | 5  |
| Этап высшего спортивного мастерства                | Без ограничений | 14 | Все периоды                  | 2 | 3  |
| <b>Плавание мужчины, женщины</b>                   |                 |    |                              |   |    |
| Этап начальной подготовки                          | Без ограничений | 7  | До года                      | 8 | 15 |
|  |                 |    | Свыше года                   | 6 | 12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Без ограничений | 9  | До года                      | 5 | 9  |
|  |                 |    | Второй и третий годы         | 4 | 8  |
|  |                 |    | Четвертый и последующие годы | 3 | 6  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства      | Без ограничений | 13 | Все периоды                  | 2 | 5  |
| Этап высшего спортивного мастерства                | Без ограничений | 14 | Все периоды                  | 2 | 3  |

*Таблица №2*

**СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА  
ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**

| Содержание подготовки                         | Этапы спортивной подготовки   |   |   |   |
|---|-------------------------------|---|---|---|
|   | Этап начальной подготовки (%) | Тренировочный (этап спортивной специализации) (%) | Этап совершенствования спортивного мастерства (%) | Этап высшего спортивного мастерства (%) |
| <b>Легкая атлетика - бег мужчины, женщины</b> |                               |   |   |   |
| Общая физическая подготовка                   | 59 - 63                       | 49 - 53   | 40 - 44   | 38 - 40                                 |
| Специальная физическая подготовка             | 28 - 30                       | 32 - 36   | 39 - 43   | 42 - 46                                 |
| Техническая подготовка                        | 3 - 7                         | 1 - 5   | 4 - 6   | 5 - 6                                   |
| Тактическая подготовка                        | 1 - 5                         | 0 - 4   | 0 - 3   | 0 - 3                                   |
| Психологическая подготовка                    | 0 - 2                         | 1 - 4   | 1 - 4   | 1 - 4                                   |
| Теоретическая подготовка                      | 0 - 2                         | 1 - 3   | 1 - 3   | 1 - 3                                   |



|  |         |         |         |         |
|--|---------|---------|---------|---------|
| Спортивные соревнования                            | 1 - 4   | 1 - 5   | 4 - 5   | 5 - 6   |
| Интегральная подготовка                            | 1 - 5   | 1 - 4   | 1 - 3   | 1 - 3   |
| Восстановительные мероприятия                      | 0 - 2   | 1 - 4   | 1 - 5   | 3 - 7   |
| <b>Легкая атлетика - толкание мужчины, женщины</b> |         |         |         |         |
| Общая физическая подготовка                        | 50 - 54 | 37 - 41 | 28 - 32 | 22 - 26 |
| Специальная физическая подготовка                  | 23 - 27 | 30 - 34 | 35 - 39 | 40 - 44 |
| Техническая подготовка                             | 13 - 17 | 17 - 21 | 20 - 24 | 22 - 26 |
| Тактическая подготовка                             | 1 - 5   | 1 - 4   | 1 - 3   | 1 - 3   |
| Психологическая подготовка                         | 0 - 2   | 1 - 4   | 1 - 4   | 1 - 4   |
| Теоретическая подготовка                           | 0 - 2   | 1 - 3   | 1 - 3   | 1 - 3   |
| Спортивные соревнования                            | 1 - 4   | 1 - 4   | 3 - 5   | 5 - 6   |
| Интегральная подготовка                            | 1 - 5   | 1 - 4   | 1 - 3   | 1 - 3   |
| Восстановительные мероприятия                      | 0 - 2   | 1 - 4   | 3 - 5   | 5 - 7   |
| <b>Легкая атлетика - прыжки мужчины, женщины</b>   |         |         |         |         |
| Общая физическая подготовка                        | 60 - 64 | 49 - 53 | 34 - 38 | 28 - 30 |
| Специальная физическая подготовка                  | 18 - 22 | 25 - 29 | 33 - 35 | 35 - 40 |
| Техническая подготовка                             | 8 - 12  | 9 - 13  | 16 - 20 | 20 - 24 |
| Тактическая подготовка                             | 1 - 5   | 0 - 4   | 0 - 3   | 0 - 3   |
| Психологическая подготовка                         | 0 - 2   | 0 - 4   | 0 - 4   | 0 - 4   |
| Теоретическая подготовка                           | 0 - 2   | 0 - 3   | 0 - 3   | 0 - 3   |
| Спортивные соревнования                            | 0 - 4   | 2 - 4   | 4 - 5   | 5 - 6   |
| Интегральная подготовка                            | 1 - 5   | 0 - 4   | 0 - 3   | 0 - 3   |
| Восстановительные мероприятия                      | 0 - 2   | 0 - 4   | 1 - 5   | 3 - 7   |
| <b>Настольный теннис мужчины, женщины</b>          |         |         |         |         |
| Общая физическая подготовка                        | 59 - 63 | 49 - 53 | 42 - 46 | 42 - 44 |
| Специальная физическая подготовка                  | 28 - 30 | 32 - 36 | 39 - 43 | 42 - 46 |
| Техническая подготовка                             | 3 - 7   | 1 - 5   | 0 - 4   | 0 - 4   |
| Тактическая подготовка                             | 1 - 5   | 0 - 4   | 0 - 3   | 0 - 3   |
| Психологическая подготовка                         | 0 - 2   | 1 - 4   | 1 - 4   | 1 - 4   |
| Теоретическая подготовка                           | 0 - 2   | 1 - 3   | 1 - 3   | 1 - 3   |
| Спортивные соревнования                            | 1 - 5   | 1 - 4   | 1 - 3   | 1 - 3   |
| Интегральная подготовка                            | 1 - 4   | 1 - 5   | 3 - 7   | 2 - 6   |
| Восстановительные мероприятия                      | 0 - 2   | 1 - 4   | 1 - 5   | 3 - 7   |
| <b>Плавание мужчины</b>                            |         |         |         |         |
| Общая физическая подготовка                        | 27 - 31 | 23 - 27 | 18 - 22 | 14 - 18 |
| Специальная физическая                             | 15 - 19 | 21 - 25 | 24 - 28 | 28 - 32 |

|                                   |          |         |         |         |
|-----------------------------------|----------|---------|---------|---------|
| подготовка                        |          |         |         |         |
| Техническая подготовка            | 28 - 32  | 25 - 29 | 23 - 27 | 21 - 25 |
| Тактическая подготовка            | 0 - 2    | 0 - 2   | 0 - 3   | 0 - 3   |
| Психологическая подготовка        | 3 - 7    | 2 - 6   | 2 - 6   | 3 - 7   |
| Теоретическая подготовка          | 3 - 7    | 3 - 7   | 2 - 6   | 1 - 5   |
| Спортивные соревнования           | 0 - 3    | 0 - 4   | 2 - 6   | 3 - 7   |
| Интегральная подготовка           | 0 - 3    | 1 - 5   | 4 - 8   | 6 - 10  |
| Восстановительные мероприятия     | 10 - 14  | 9 - 13  | 8 - 12  | 7 - 11  |
| <b>Плавание женщины</b>           |          |         |         |         |
| Общая физическая подготовка       | 25 - 29  | 21 - 25 | 16 - 20 | 13 - 17 |
| Специальная физическая подготовка | 15 - 19  | 23 - 27 | 28 - 32 | 31 - 35 |
| Техническая подготовка            | 28 - 32  | 25 - 29 | 23 - 27 | 21 - 25 |
| Тактическая подготовка            | 0 - 2-   | 0 - 2-  | 0 - 3-  | 0 - 3-  |
| Психологическая подготовка        | 5 - 9-   | 3 - 7-  | 2 - 6-  | 3 - 7-  |
| Теоретическая подготовка          | 3 - 7-   | 3 - 7-  | 2 - 6-  | 1 - 5-  |
| Спортивные соревнования           | 0 - 3-   | 0 - 3-  | 0 - 4-  | 1 - 5-  |
| Интегральная подготовка           | 0 - 3-   | 1 - 5-  | 4 - 8-  | 6 - 10- |
| Восстановительные мероприятия     | 10 - 14- | 9 - 13- | 8 - 12- | 7 - 11- |

*Таблица №3*

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТ ЛИЦ С  
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**

| Виды спортивных соревнований                       | Этапы спортивной подготовки   |   |   |   |
|--|-------------------------------|---|---|---|
|  | Этап начальной подготовки (%) | Тренировочный (этап спортивной специализации) (%) | Этап совершенствования спортивного мастерства (%) | Этап высшего спортивного мастерства (%) |
| <b>Легкая атлетика - бег мужчины, женщины</b>      |                               |   |   |   |
| Контрольные  | 12                            | 16  | 16  | 12                                      |
| Отборочные   | 4                             | 8   | 12  | 16                                      |
| Основные   | -                             | 2   | 4   | 5                                       |
| <b>Всего за год</b>                                | <b>16</b>                     | <b>26</b>   | <b>32</b>   | <b>33</b>                               |
| <b>Легкая атлетика - толкание мужчины, женщины</b> |                               |   |   |   |
| Контрольные  | 12                            | 12  | 10  | 8                                       |
| Отборочные   | 4                             | 8   | 10  | 12                                      |
| Основные   | -                             | 2   | 4   | 5                                       |
| <b>Всего за год</b>                                | <b>16</b>                     | <b>22</b>   | <b>24</b>   | <b>25</b>                               |
| <b>Легкая атлетика - прыжки мужчины, женщины</b>   |                               |   |   |   |
| Контрольные  | 12                            | 12  | 10  | 8                                       |
| Отборочные   | 4                             | 8   | 10  | 12                                      |
| Основные   | -                             | 2   | 4   | 5                                       |
| <b>Всего за год</b>                                | <b>16</b>                     | <b>22</b>   | <b>24</b>   | <b>25</b>                               |
| <b>Настольный теннис мужчины, женщины</b>          |                               |   |   |   |

|                         |              |              |                |           |
|-------------------------|--------------|--------------|----------------|-----------|
| Контрольные             | 1 - 2        | 1 - 2        | 2 - 3          | 3 - 2     |
| Отборочные              | 1            | 1            | 2 - 3          | 2 - 3     |
| Основные                | -            | 3            | 6              | 10        |
| <b>Всего за год</b>     | <b>2 - 3</b> | <b>5 - 6</b> | <b>10 - 12</b> | <b>15</b> |
| <b>Плавание мужчины</b> |              |              |                |           |
| Контрольные             | 2            | 5            | 7              | 9         |
| Отборочные              | 1            | 3            | 5              | 8         |
| Основные                | -            | 2            | 4              | 6         |
| <b>Всего за год</b>     | <b>3</b>     | <b>10</b>    | <b>16</b>      | <b>23</b> |
| <b>Плавание женщины</b> |              |              |                |           |
| Контрольные             | 1            | 2            | 6              | 8         |
| Отборочные              | 1            | 2            | 4              | 7         |
| Основные                | -            | 1            | 3              | 6         |
| <b>Всего за год</b>     | <b>2</b>     | <b>5</b>     | <b>13</b>      | <b>21</b> |

## РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

В *табл.4* приводятся рекомендованные режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. Минимальный возраст указан только для зачисления в спортивную школу и на учебно-тренировочный этап. На этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства указан минимальный рекомендуемый возраст.

Таблица №4

| Этапы подготовки                    | Период обучения (лет)        | Минимальный возраст для зачисления |                   |          | Допустимая наполняемость групп (человек) | Оптимальная наполняемость групп (человек) |                   |          | Нормативный объем недельной нагрузки | Объем работы по индивидуальным планам | Годовой объем работы непосредственно в условиях спортивной школы | Требования по физической, технической и спортивной подготовке для зачисления в группы на этапе подготовки |
|-------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|-------------------|----------|--|---|-------------------|----------|--------------------------------------|---------------------------------------|--|---|
|                                     |                              | Легкая атлетика                    | Настольный теннис | Плавание |  | Легкая атлетика                           | Настольный теннис | Плавание |                                      |                                       |  |   |
| Этап начальной подготовки           | До года                      | 9                                  | 7                 | 7        | <b>15</b>                                | 8   | 8                 | 8        | 6                                    |                                       | 276  | Выполнение нормативов ОФП   |
|                                     | Свыше года                   |                                    |                   |          | <b>12</b>                                | 6   | 6                 | 6        | 9                                    |                                       | 414  |   |
| Учебно-тренировочный этап           | До года                      | 11                                 | 9                 | 9        | <b>9</b>                                 | 5   | 5                 | 5        | 9                                    | 3                                     | 552  | Выполнение нормативов ОФП, СФП  |
|                                     | Второй и третий годы         |                                    |                   |          | <b>8</b>                                 | 4   | 4                 | 4        | 12                                   | 6                                     | 828  |   |
|                                     | Четвертый и последующие годы |                                    |                   |          | <b>6</b>                                 | 3   | 3                 | 3        | 15                                   | 6                                     | 966  |   |
| Этап спортивного совершенствования  | До года                      | 15                                 | 13                | 13       | <b>5</b>                                 | 2   | 2                 | 2        | 15                                   | 9                                     | 1104   | Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП; КМС  |
|                                     | Свыше года                   |                                    |                   |          | <b>5</b>                                 | 2   | 2                 | 2        | 18                                   | 9                                     | 1242   |   |
| Этап высшего спортивного мастерства | Весь период                  | 16                                 | 14                | 14       | <b>3</b>                                 | 2   | 2                 | 2        | 18                                   | 12                                    | 1380   | МС, МСМК  |

## СТРУКТУРУ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

Целью многолетней подготовки спортсменов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование личности.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

**1. Этап начальной подготовки (НП)** основная задача - приучить учащихся к систематическим занятиям адаптивной физической культурой и спортом с целью оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств. Предусматривает начало спортивной специализации занимающихся.

**2. Тренировочный этап (ТЭ)** к задачам первого и второго этапов добавляет повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и требований программы спортивной подготовки по спортивным дисциплинам; в индивидуальных случаях предусматривает привлечение перспективных спортсменов-инвалидов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России и успешно выступать в международных соревнованиях; проводит профилактику вредных привычек и правонарушений.

**3. Этап спортивного совершенствования (СС):** основная задача — развитие спорта высших достижений, работа с перспективными спортсменами по специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих в составе сборных команд России успешно выступать в международных соревнованиях.

**4. Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ):** к задачам этапа спортивного совершенствования добавляется поддержание уровня высоких спортивных результатов и физической подготовленности спортсменов - членов сборных команд Российской Федерации с целью их подготовки к участию в Паралимпийских играх, чемпионатах Мира, Европы.

В *подготовительном периоде* тренировка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного

периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена. Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный. Задачи **общеподготовительного этапа** - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств.

На **специально-подготовительном этапе** подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Изменяется направленность работы, выполняемой на учебно-тренировочных занятиях - силовая подготовка осуществляется с использованием специального тренажерного оборудования, вовлекаются в работу мышцы, несущие нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах. Большое внимание уделяется соревновательной технике.

Задачей **соревновательного периода** является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и полная ее реализация в соревнованиях. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. На данном этапе не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что, естественно, не требует большого объема интенсивной работы.

Задача **переходного периода** - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца к началу очередного макроцикла. Особое внимание - на физическое и особенно психическое восстановление. Переходный период длится от одной до четырех недель и предполагает сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях.

## ТИПЫ И ЗАДАЧИ МЕЗОЦИКЛОВ

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке применяют микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными

типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей *втягивающих мезоциклов* является постепенное подведение пловцов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинское обследование).

В *базовых мезоциклах* основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма спортсмена, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

*Соревновательные мезоциклы* строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно высокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению пловцов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность пловцов.

Многолетний процесс спортивной подготовки ориентирован на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в спортивных дисциплинах. Кроме того, необходимо учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в спортивной дисциплине. Ни в коем случае не следует форсировать подготовку спортсменов, «натаскивать» их на успешное выступление лишь в одном важнейшем старте. Если из числа здоровых способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6

лет, а высших достижений — через 7-9 лет специализированной подготовки, то спортсмен с отклонениями в развитии или состоянии здоровья требует гораздо больше времени.

При планировании спортивных результатов по годам обучения следует соблюдать известную меру: во-первых, установить верхнюю границу, за которой лежит непозволительная форсированная тренировка, а во-вторых — некоторую нижнюю границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки.

Многолетняя подготовка - единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов;

5) правильное планирование соотношения тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6) развитие физических качеств спортсмена на всех этапах подготовки с учетом преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Группы начальной подготовки комплектуют из детей 7-10 лет. На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП, освоению технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

В течение учебного года на место выбывших учеников (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Таким образом, на протяжении учебного года группы, проходящие программу первого года начального обучения, могут обновлять свой состав 2-3 раза



## **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

После второго года обучения занимающийся должен освоить технику, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики.

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, его текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

На тренировочном этапе (до 2-х лет обучения) главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании спортивной подготовки на тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

## **ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Задачами этого этапа подготовки являются окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности.

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и при подготовке учащихся на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена, воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы.

## **ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Основной целью этапа является выведение спортсменов на результаты международного уровня.

Структура годичного цикла на этом этапе носит индивидуальный характер с четко выраженными периодами подготовки.

Основное содержание этого этапа - максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма спортсмена. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, резко расширяется соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки. На данном этапе завершается переход к узкоспециализированной подготовке.

В соревновательном периоде для подготовки к главному старту сезона используются серии соревновательных стартов.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В СПОРТЕ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**

Основой планирования учебного процесса в спортивной школе является учебный план многолетней подготовки спортсменов, на базе которого, в зависимости от года обучения составляется годовой план работы с конкретной группой по спортивным дисциплинам. Утверждение учебного плана проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы.

Учебный план ГБОУ ДОД ВО «СДЮСШОРИ» разработан с учетом специфики работы в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями.

В основу учебного плана положены программы по видам спорта и спортивным дисциплинам.

Учебный план СДЮСШОРИ разработан с учетом режима учебно-тренировочной работы, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительной подготовки в период активного отдыха по индивидуальным планам. В учебном плане учтены допустимые нормативы по подготовке в спорте инвалидов и структура образовательного процесса не несет дополнительной нагрузки, так как планирование рассчитано на заинтересованность ребенка заниматься спортом, на формирование здоровой личности и перспективой профессионального образования.

В учебном плане с увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Удельный вес общей физической подготовки, в зависимости от года обучения, в период от этапа начальной подготовки до учебно-тренировочного и спортивного совершенствования сокращается, в то время как объем специальной физической, технико-тактической и соревновательной подготовки увеличивается.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**ПО СПОРТУ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**  
**НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

| № п/п                               | Раздел подготовки   | ГНП        |            |
|-------------------------------------|---|------------|------------|
|                                     |   | До года    | Свыше года |
| <b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>     |   |            |            |
| 1                                   | Физическая культура и спорт в России.   | 1          |            |
| 2                                   | Развитие легкой атлетики в России и за рубежом  |            | 1          |
| 3                                   | Сведения о строении и функциях организма человека<br>Влияние физических упражнений на организм. |            |            |
| 4                                   | Гигиена, режим и питание спортсмена.  | 1          | 1          |
| 5                                   | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж и самомассаж.      |            |            |
| 6                                   | Физиологические основы спортивной тренировки.   |            |            |
| 7                                   | Морально-волевая и психологическая подготовка.  |            |            |
| 8                                   | Методика обучения в легкой атлетике.  |            |            |
| 9                                   | Планирование спортивной тренировки, методика ведения спортивного дневника.                      |            |            |
| 10                                  | Правила соревнований. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.                 |            | 1          |
| 11                                  | Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила безопасности при проведении занятий.           |            | 1          |
| <i>ВСЕГО:</i>                       |   | 2          | 4          |
| <b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>      |   |            |            |
| 1                                   | Общая физическая подготовка   | 145        | 208        |
| 2                                   | Специальная физическая подготовка   | 74         | 104        |
| 3                                   | Техническая подготовка  | 41         | 56         |
| 4                                   | Тактическая подготовка  | 2          | 8          |
| 5                                   | Психологическая подготовка  |            | 4          |
| 6                                   | Спортивные соревнования   | 2          | 8          |
| 7                                   | Интегральная подготовка   | 2          | 8          |
| 8                                   | Восстановительные мероприятия   |            | 6          |
| 9                                   | Контрольно-переводные экзамены  | 4          | 4          |
| 10                                  | Медицинское обследование  | 4          | 4          |
| 11                                  | Инструкторская и судейская практика   |            |            |
| <i>ВСЕГО:</i>                       |   | 268        | 402        |
| <b><i>ИТОГО ЧАСОВ</i></b>           |   | <b>276</b> | <b>414</b> |
| Работа по индивидуальным планам     |   | 36         | 54         |
| <b>Общее количество часов в год</b> |   | <b>312</b> | <b>468</b> |
|                                     |   | 6          | 9          |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**ПО СПОРТУ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**  
**НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**  
**СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

| № п/п                               | Раздел подготовки   | УТГ        |            |            |            |             |
|-------------------------------------|---|------------|------------|------------|------------|-------------|
|                                     |   | 1 год      | 2 год      | 3 год      | 4 год      | 5 год       |
| <b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>     |   |            |            |            |            |             |
| 1                                   | Физическая культура и спорт в России.   |            |            |            |            |             |
| 2                                   | Развитие легкой атлетики в России и за рубежом  |            |            | 1          |            |             |
| 3                                   | Сведения о строении и функциях организма человека<br>Влияние физических упражнений на организм. | 1          | 1          | 1          | 1          | 1           |
| 4                                   | Гигиена, режим и питание спортсмена.  | 1          | 1          | 1          | 1          | 1           |
| 5                                   | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж и самомассаж.      | 1          | 1          | 1          | 1          | 1           |
| 6                                   | Физиологические основы спортивной тренировки.   |            | 1          | 1          | 1          | 1           |
| 7                                   | Морально-волевая и психологическая подготовка.  |            |            |            |            | 1           |
| 8                                   | Методика обучения в легкой атлетике.  |            |            |            | 1          | 1           |
| 9                                   | Планирование спортивной тренировки, методика ведения спортивного дневника.                      |            |            |            | 1          | 1           |
| 10                                  | Правила соревнований. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.                 | 1          | 1          | 1          | 1          | 1           |
| 11                                  | Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила безопасности при проведении занятий.           | 1          | 1          | 1          | 1          | 1           |
| <i>ВСЕГО:</i>                       |   | 5          | 6          | 7          | 8          | 9           |
| <b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>      |   |            |            |            |            |             |
| 1                                   | Общая физическая подготовка   | 226        | 264        | 287        | 300        | 300         |
| 2                                   | Специальная физическая подготовка   | 184        | 206        | 226        | 271        | 335         |
| 3                                   | Техническая подготовка  | 93         | 110        | 139        | 157        | 170         |
| 4                                   | Тактическая подготовка  | 10         | 12         | 14         | 16         | 18          |
| 5                                   | Психологическая подготовка  | 5          | 6          | 14         | 16         | 18          |
| 6                                   | Спортивные соревнования   | 11         | 20         | 20         | 16         | 18          |
| 7                                   | Интегральная подготовка   | 5          | 6          | 7          | 16         | 18          |
| 8                                   | Восстановительные мероприятия   | 5          | 6          | 14         | 16         | 18          |
| 9                                   | Контрольно-переводные экзамены  | 4          | 4          | 4          | 4          | 4           |
| 10                                  | Медицинское обследование  | 4          | 4          | 4          | 4          | 4           |
| 11                                  | Инструкторская и судейская практика   |            |            |            | 4          | 8           |
| <i>ВСЕГО:</i>                       |   | 525        | 612        | 700        | 787        | 874         |
| <b><i>ИТОГО ЧАСОВ</i></b>           |   | <b>552</b> | <b>644</b> | <b>736</b> | <b>828</b> | <b>920</b>  |
| Работа по индивидуальным планам     |   | 72         | 84         | 96         | 108        | 120         |
| <b>Общее количество часов в год</b> |   | <b>624</b> | <b>728</b> | <b>832</b> | <b>936</b> | <b>1040</b> |
|                                     |   | 12         | 14         | 16         | 18         | 20          |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**ПО СПОРТУ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**  
**НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**  
**И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**  
**СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

| № п/п                               | Раздел подготовки   | ГСС                |                    | ГВСМ               |
|-------------------------------------|---|--------------------|--------------------|--------------------|
|                                     |   | До года            | Свыше года         | Весь период        |
| <b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>     |   |                    |                    |                    |
| 1                                   | Физическая культура и спорт в России.   |                    |                    |                    |
| 2                                   | Развитие легкой атлетики в России и за рубежом  | 1                  |                    |                    |
| 3                                   | Сведения о строении и функциях организма человека<br>Влияние физических упражнений на организм. | 1                  | 1                  | 1                  |
| 4                                   | Гигиена, режим и питание спортсмена.  | 1                  | 1                  | 1                  |
| 5                                   | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж и самомассаж.      | 2                  | 2                  | 2                  |
| 6                                   | Физиологические основы спортивной тренировки.   | 1                  | 1                  | 1                  |
| 7                                   | Морально-волевая и психологическая подготовка.  | 1                  | 2                  | 2                  |
| 8                                   | Методика обучения в легкой атлетике.  | 1                  | 1                  | 2                  |
| 9                                   | Планирование спортивной тренировки, методика ведения спортивного дневника.                      | 1                  | 2                  | 2                  |
| 10                                  | Правила соревнований. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.                 | 1                  | 1                  | 1                  |
| 11                                  | Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила безопасности при проведении занятий.           | 1                  | 1                  | 1                  |
| <i>ВСЕГО:</i>                       |   | <i>11</i>          | <i>12</i>          | <i>13</i>          |
| <b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>      |   |                    |                    |                    |
| 1                                   | Общая физическая подготовка   | 340                | 400                | 300                |
| 2                                   | Специальная физическая подготовка   | 408                | 483                | 550                |
| 3                                   | Техническая подготовка  | 220                | 257                | 300                |
| 4                                   | Тактическая подготовка  | 11                 | 12                 | 39                 |
| 5                                   | Психологическая подготовка  | 11                 | 12                 | 13                 |
| 6                                   | Спортивные соревнования   | 33                 | 36                 | 65                 |
| 7                                   | Интегральная подготовка   | 11                 | 12                 | 13                 |
| 8                                   | Восстановительные мероприятия   | 33                 | 36                 | 57                 |
| 9                                   | Контрольно-переводные экзамены  | 4                  | 4                  | 4                  |
| 10                                  | Медицинское обследование  | 8                  | 8                  | 8                  |
| 11                                  | Инструкторская и судейская практика   | 14                 | 16                 | 18                 |
| <i>ВСЕГО:</i>                       |   | <i>1060</i>        | <i>1237</i>        | <i>1367</i>        |
| <b><i>ИТОГО ЧАСОВ</i></b>           |   | <b><i>1104</i></b> | <b><i>1288</i></b> | <b><i>1380</i></b> |
| Работа по индивидуальным планам     |   | 144                | 168                | 180                |
| <b>Общее количество часов в год</b> |   | <b>1248</b>        | <b>1456</b>        | <b>1560</b>        |
|                                     |   | 24                 | 28                 | 30                 |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**ПО СПОРТУ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**  
**НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

| № п/п                               | Раздел подготовки   | ГНП        |            |
|-------------------------------------|---|------------|------------|
|                                     |   | До года    | Свыше года |
| <b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>     |   |            |            |
| 1                                   | Физическая культура и спорт в России.   |            |            |
| 2                                   | Развитие настольного тенниса в России и за рубежом  |            | 1          |
| 3                                   | Сведения о строении и функциях организма человека<br>Влияние физических упражнений на организм. |            |            |
| 4                                   | Гигиена, режим и питание спортсмена.  | 1          | 1          |
| 5                                   | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж и самомассаж.      |            |            |
| 6                                   | Физиологические основы спортивной тренировки.   |            |            |
| 7                                   | ОФП и СФП   |            |            |
| 8                                   | Техническая и тактическая подготовка теннисиста   |            |            |
| 9                                   | Морально-волевая и психологическая подготовка.  |            |            |
| 10                                  | Основы методики и обучения в настольном теннисе   |            |            |
| 11                                  | Планирование спортивной тренировки, методика ведения спортивного дневника.                      |            |            |
| 12                                  | Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису.                     |            | 1          |
| 13                                  | Установка перед играми и разбор проведенных игр   |            |            |
| 14                                  | Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила безопасности при проведении занятий.           | 1          | 1          |
| <i>ВСЕГО:</i>                       |   | 2          | 4          |
| <b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>      |   |            |            |
| 1                                   | Общая физическая подготовка   | 168        | 252        |
| 2                                   | Специальная физическая подготовка   | 70         | 100        |
| 3                                   | Техническая подготовка  | 13         | 20         |
| 4                                   | Тактическая подготовка  | 8          | 10         |
| 5                                   | Психологическая подготовка  |            |            |
| 6                                   | Спортивные соревнования   | 3          | 12         |
| 7                                   | Интегральная подготовка   | 4          | 8          |
| 8                                   | Восстановительные мероприятия   |            |            |
| 9                                   | Контрольно-переводные экзамены  | 4          | 4          |
| 10                                  | Медицинское обследование  | 4          | 4          |
| 11                                  | Инструкторская и судейская практика   |            |            |
| <i>ВСЕГО:</i>                       |   | 274        | 410        |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ</b>                  |   | <b>276</b> | <b>414</b> |
| Работа по индивидуальным планам     |   | 36         | 54         |
| <b>Общее количество часов в год</b> |   | <b>312</b> | <b>468</b> |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**ПО СПОРТУ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**  
**НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**  
**СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

| № п/п                               | Раздел подготовки   | УТГ        |            |            |            |             |
|-------------------------------------|---|------------|------------|------------|------------|-------------|
|                                     |   | 1 год      | 2 год      | 3 год      | 4 год      | 5 год       |
| <b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>     |   |            |            |            |            |             |
| 1                                   | Физическая культура и спорт в России.   |            |            |            | 1          |             |
| 2                                   | Развитие настольного тенниса в России и за рубежом  |            |            |            |            |             |
| 3                                   | Сведения о строении и функциях организма человека<br>Влияние физических упражнений на организм. | 1          | 1          | 1          | 1          | 1           |
| 4                                   | Гигиена, режим и питание спортсмена.  | 1          | 1          | 1          | 1          | 1           |
| 5                                   | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж и самомассаж.      | 1          | 1          | 1          | 1          | 1           |
| 6                                   | Физиологические основы спортивной тренировки.   |            | 1          | 1          | 1          | 1           |
| 7                                   | ОФП и СФП   |            |            | 1          | 1          | 1           |
| 8                                   | Техническая и тактическая подготовка теннисиста   |            |            |            |            | 1           |
| 9                                   | Морально-волевая и психологическая подготовка.  |            |            |            |            |             |
| 10                                  | Основы методики и обучения в настольном теннисе   |            |            |            |            |             |
| 11                                  | Планирование спортивной тренировки, методика ведения спортивного дневника.                      |            |            |            |            |             |
| 12                                  | Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису.                     | 1          | 1          | 1          | 1          | 1           |
| 13                                  | Установка перед играми и разбор проведенных игр   |            |            |            |            | 1           |
| 14                                  | Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила безопасности при проведении занятий.           | 1          | 1          | 1          | 1          | 1           |
| <i>ВСЕГО:</i>                       |   | 5          | 6          | 7          | 8          | 9           |
| <b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>      |   |            |            |            |            |             |
| 1                                   | Общая физическая подготовка   | 282        | 328        | 373        | 416        | 460         |
| 2                                   | Специальная физическая подготовка   | 187        | 218        | 250        | 280        | 311         |
| 3                                   | Техническая подготовка  | 15         | 18         | 21         | 24         | 28          |
| 4                                   | Тактическая подготовка  | 10         | 12         | 14         | 16         | 18          |
| 5                                   | Психологическая подготовка  | 10         | 12         | 14         | 16         | 18          |
| 6                                   | Спортивные соревнования   | 10         | 12         | 14         | 16         | 18          |
| 7                                   | Интегральная подготовка   | 15         | 18         | 21         | 24         | 24          |
| 8                                   | Восстановительные мероприятия   | 10         | 12         | 14         | 16         | 18          |
| 9                                   | Контрольно-переводные экзамены  | 4          | 4          | 4          | 4          | 4           |
| 10                                  | Медицинское обследование  | 4          | 4          | 4          | 4          | 4           |
| 11                                  | Инструкторская и судейская практика   |            |            |            | 4          | 8           |
| <i>ВСЕГО:</i>                       |   | 547        | 638        | 729        | 820        | 911         |
| <b>ИТОГО ЧАСОВ</b>                  |   | <b>552</b> | <b>644</b> | <b>736</b> | <b>828</b> | <b>920</b>  |
| Работа по индивидуальным планам     |   | 72         | 84         | 96         | 108        | 120         |
| <b>Общее количество часов в год</b> |   | <b>624</b> | <b>728</b> | <b>832</b> | <b>936</b> | <b>1040</b> |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**ПО СПОРТУ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**  
**НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**  
**И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**  
**СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

| № п/п                               | Раздел подготовки   | ГСС                |                    | ГВСМ               |
|-------------------------------------|---|--------------------|--------------------|--------------------|
|                                     |   | До года            | Свыше года         | Весь период        |
| <b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>     |   |                    |                    |                    |
| 1                                   | Физическая культура и спорт в России.   |                    |                    |                    |
| 2                                   | Развитие настольного тенниса в России и за рубежом  |                    |                    |                    |
| 3                                   | Сведения о строении и функциях организма человека<br>Влияние физических упражнений на организм. | 1                  | 1                  | 1                  |
| 4                                   | Гигиена, режим и питание спортсмена.  | 1                  | 1                  | 1                  |
| 5                                   | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж и самомассаж.      | 1                  | 1                  | 2                  |
| 6                                   | Физиологические основы спортивной тренировки.   | 1                  | 1                  | 1                  |
| 7                                   | ОФП и СФП   | 1                  | 1                  | 1                  |
| 8                                   | Техническая и тактическая подготовка теннисиста   | 1                  | 1                  | 1                  |
| 9                                   | Морально-волевая и психологическая подготовка.  | 1                  | 1                  | 1                  |
| 10                                  | Основы методики и обучения в настольном теннисе   |                    | 1                  | 1                  |
| 11                                  | Планирование спортивной тренировки, методика ведения спортивного дневника.                      | 1                  | 1                  | 1                  |
| 12                                  | Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису.                     | 1                  | 1                  | 1                  |
| 13                                  | Установка перед играми и разбор проведенных игр   | 1                  | 1                  | 1                  |
| 14                                  | Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила безопасности при проведении занятий.           | 1                  | 1                  | 1                  |
| <i>ВСЕГО:</i>                       |   | <i>11</i>          | <i>12</i>          | <i>13</i>          |
| <b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>      |   |                    |                    |                    |
| 1                                   | Общая физическая подготовка   | 461                | 555                | 550                |
| 2                                   | Специальная физическая подготовка   | 452                | 525                | 605                |
| 3                                   | Техническая подготовка  | 22                 | 24                 | 25                 |
| 4                                   | Тактическая подготовка  | 11                 | 12                 | 13                 |
| 5                                   | Психологическая подготовка  | 22                 | 24                 | 26                 |
| 6                                   | Спортивные соревнования   | 11                 | 12                 | 13                 |
| 7                                   | Интегральная подготовка   | 55                 | 60                 | 50                 |
| 8                                   | Восстановительные мероприятия   | 33                 | 36                 | 55                 |
| 9                                   | Контрольно-переводные экзамены  | 4                  | 4                  | 4                  |
| 10                                  | Медицинское обследование  | 8                  | 8                  | 8                  |
| 11                                  | Инструкторская и судейская практика   | 14                 | 16                 | 18                 |
| <i>ВСЕГО:</i>                       |   | <i>1093</i>        | <i>1276</i>        | <i>1367</i>        |
| <b><i>ИТОГО ЧАСОВ</i></b>           |   | <b><i>1104</i></b> | <b><i>1288</i></b> | <b><i>1380</i></b> |
| Работа по индивидуальным планам     |   | 144                | 168                | 180                |
| <b>Общее количество часов в год</b> |   | <b>1248</b>        | <b>1456</b>        | <b>1560</b>        |



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**ПО СПОРТУ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**  
**НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПЛАВАНИЕ**

| №<br>п/п                            | РАЗДЕЛ ПОДГОТОВКИ   | ГНП        |            |
|-------------------------------------|---|------------|------------|
|                                     |   | До года    | Свыше года |
| <b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>     |   |            |            |
| 1                                   | Развитие спортивного плавания в России и за рубежом   | 1          | 1          |
| 2                                   | Техника и терминология плавания   | 1          | 1          |
| 3                                   | Гигиена пловца, режим и питание спортсмена.   | 1          | 1          |
| 4                                   | Влияние физических упражнений на организм человека  |            | 1          |
| 5                                   | Сведения о строении и функциях организма человека<br>Влияние физических упражнений на организм.                     | 1          | 1          |
| 6                                   | Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж.  |            |            |
| 7                                   | Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях на воде   |            | 1          |
| 8                                   | Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила поведения в бассейне. Правила безопасности при проведении занятий. | 2          | 2          |
| 9                                   | Техника спортивного плавания, стартов, поворотов, передачи эстафет  |            |            |
| 10                                  | Тактика спортивного плавания  |            |            |
| 11                                  | Морально-волевая и интеллектуальная подготовка  |            |            |
| 12                                  | Основы методики тренировки  |            |            |
| 13                                  | Правила, организация и проведение соревнований  |            | 1          |
| <i>ВСЕГО:</i>                       |   | 6          | 9          |
| <b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>      |   |            |            |
| 1                                   | Общая физическая подготовка   | 82         | 124        |
| 2                                   | Специальная физическая подготовка   | 52         | 78         |
| 3                                   | Техническая подготовка  | 83         | 126        |
| 4                                   | Тактическая подготовка  | 2          | 4          |
| 5                                   | Психологическая подготовка  | 16         | 24         |
| 6                                   | Спортивные соревнования   |            |            |
| 7                                   | Интегральная подготовка   |            |            |
| 8                                   | Восстановительные мероприятия   | 27         | 41         |
| 9                                   | Контрольно-переводные экзамены  | 4          | 4          |
| 10                                  | Медицинское обследование  | 4          | 4          |
| 11                                  | Инструкторская и судейская практика   |            |            |
| <i>ВСЕГО:</i>                       |   | 270        | 405        |
| <b><i>ИТОГО ЧАСОВ</i></b>           |   | <b>276</b> | <b>414</b> |
| Работа по индивидуальным планам     |   | 36         | 54         |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД</b> |   | <b>312</b> | <b>468</b> |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**ПО СПОРТУ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**  
**НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**  
**СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПЛАВАНИЕ**

| №<br>п/п                            | РАЗДЕЛ ПОДГОТОВКИ   | УТГ               |                   |                   |                   |                   |
|-------------------------------------|---|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|                                     |   | 1 год             | 2 год             | 3 год             | 4 год             | 5 год             |
| <b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>     |   |                   |                   |                   |                   |                   |
| 1                                   | Развитие спортивного плавания в России и за рубежом   |                   |                   |                   |                   |                   |
| 2                                   | Техника и терминология плавания   | 1                 | 1                 | 1                 | 1                 | 1                 |
| 3                                   | Гигиена пловца, режим и питание спортсмена.   | 1                 | 1                 | 1                 | 1                 | 2                 |
| 4                                   | Влияние физических упражнений на организм человека  | 1                 | 1                 | 1                 | 1                 | 1                 |
| 5                                   | Сведения о строении и функциях организма человека<br>Влияние физических упражнений на организм.                     | 1                 | 1                 | 2                 | 2                 | 2                 |
| 6                                   | Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж.  | 1                 | 2                 | 2                 | 3                 | 3                 |
| 7                                   | Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях на воде   | 1                 | 1                 | 1                 | 1                 | 1                 |
| 8                                   | Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила поведения в бассейне. Правила безопасности при проведении занятий. | 2                 | 2                 | 2                 | 2                 | 2                 |
| 9                                   | Техника спортивного плавания, стартов, поворотов, передачи эстафет  | 1                 | 1                 | 2                 | 2                 | 2                 |
| 10                                  | Тактика спортивного плавания  |                   | 1                 | 1                 | 2                 | 2                 |
| 11                                  | Морально-волевая и интеллектуальная подготовка  | 1                 | 1                 | 1                 | 1                 | 1                 |
| 12                                  | Основы методики тренировки  | 1                 | 1                 | 1                 | 1                 | 1                 |
| 13                                  | Правила, организация и проведение соревнований  | 1                 | 1                 | 1                 | 1                 | 2                 |
| <i>ВСЕГО:</i>                       |   | <i>12</i>         | <i>14</i>         | <i>16</i>         | <i>18</i>         | <i>20</i>         |
| <b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>      |   |                   |                   |                   |                   |                   |
| 1                                   | Общая физическая подготовка   | 149               | 161               | 184               | 207               | 230               |
| 2                                   | Специальная физическая подготовка   | 138               | 161               | 184               | 207               | 230               |
| 3                                   | Техническая подготовка  | 137               | 175               | 199               | 221               | 242               |
| 4                                   | Тактическая подготовка  | 10                | 12                | 14                | 16                | 18                |
| 5                                   | Психологическая подготовка  | 33                | 38                | 44                | 49                | 55                |
| 6                                   | Спортивные соревнования   | 11                | 12                | 14                | 16                | 18                |
| 7                                   | Интегральная подготовка   | 5                 | 6                 | 7                 | 8                 | 9                 |
| 8                                   | Восстановительные мероприятия   | 49                | 57                | 66                | 74                | 82                |
| 9                                   | Контрольно-переводные экзамены  | 4                 | 4                 | 4                 | 4                 | 4                 |
| 10                                  | Медицинское обследование  | 4                 | 4                 | 4                 | 4                 | 4                 |
| 11                                  | Инструкторская и судейская практика   |                   |                   |                   | 4                 | 8                 |
| <i>ВСЕГО:</i>                       |   | <i>540</i>        | <i>630</i>        | <i>720</i>        | <i>810</i>        | <i>900</i>        |
| <b><i>ИТОГО ЧАСОВ</i></b>           |   | <b><i>552</i></b> | <b><i>644</i></b> | <b><i>736</i></b> | <b><i>828</i></b> | <b><i>920</i></b> |
| Работа по индивидуальным планам     |   | 72                | 84                | 96                | 108               | 120               |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД</b> |   | <b>624</b>        | <b>728</b>        | <b>832</b>        | <b>936</b>        | <b>1040</b>       |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**ПО СПОРТУ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**  
**НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**  
**И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**  
**СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПЛАВАНИЕ**

| № п/п                               | РАЗДЕЛ ПОДГОТОВКИ   | ГСС                |                    | ГВСМ               |
|-------------------------------------|---|--------------------|--------------------|--------------------|
|                                     |   | До года            | Свыше года         | Весь период        |
| <b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>     |   |                    |                    |                    |
| 1                                   | Развитие спортивного плавания в России и за рубежом   |                    |                    |                    |
| 2                                   | Техника и терминология плавания   | 1                  | 1                  | 1                  |
| 3                                   | Гигиена пловца, режим и питание спортсмена.   | 2                  | 2                  | 2                  |
| 4                                   | Влияние физических упражнений на организм человека  | 2                  | 2                  | 2                  |
| 5                                   | Сведения о строении и функциях организма человека<br>Влияние физических упражнений на организм.                     | 2                  | 3                  | 3                  |
| 6                                   | Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж.  | 3                  | 3                  | 3                  |
| 7                                   | Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях на воде   | 2                  | 2                  | 2                  |
| 8                                   | Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила поведения в бассейне. Правила безопасности при проведении занятий. | 2                  | 2                  | 2                  |
| 9                                   | Техника спортивного плавания, стартов, поворотов, передачи эстафет  | 2                  | 3                  | 3                  |
| 10                                  | Тактика спортивного плавания  | 2                  | 3                  | 4                  |
| 11                                  | Морально-волевая и интеллектуальная подготовка  | 2                  | 3                  | 3                  |
| 12                                  | Основы методики тренировки  | 2                  | 2                  | 3                  |
| 13                                  | Правила, организация и проведение соревнований  | 2                  | 2                  | 2                  |
| <i>ВСЕГО:</i>                       |   | <i>24</i>          | <i>28</i>          | <i>30</i>          |
| <b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>      |   |                    |                    |                    |
| 1                                   | Общая физическая подготовка   | 198                | 231                | 207                |
| 2                                   | Специальная физическая подготовка   | 353                | 412                | 483                |
| 3                                   | Техническая подготовка  | 239                | 303                | 323                |
| 4                                   | Тактическая подготовка  | 33                 | 36                 | 26                 |
| 5                                   | Психологическая подготовка  | 55                 | 51                 | 27                 |
| 6                                   | Спортивные соревнования   | 44                 | 48                 | 52                 |
| 7                                   | Интегральная подготовка   | 44                 | 48                 | 78                 |
| 8                                   | Восстановительные мероприятия   | 88                 | 103                | 124                |
| 9                                   | Контрольно-переводные экзамены  | 4                  | 4                  | 4                  |
| 10                                  | Медицинское обследование  | 8                  | 8                  | 8                  |
| 11                                  | Инструкторская и судейская практика   | 14                 | 16                 | 18                 |
| <i>ВСЕГО:</i>                       |   | <i>1080</i>        | <i>1260</i>        | <i>1350</i>        |
| <b><i>ИТОГО ЧАСОВ</i></b>           |   | <b><i>1104</i></b> | <b><i>1288</i></b> | <b><i>1380</i></b> |
| Работа по индивидуальным планам     |   | 144                | 168                | 180                |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД</b> |   | <b>1248</b>        | <b>1456</b>        | <b>1560</b>        |

# СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

## КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПОВ ОБУЧЕНИЯ

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для групп начальной подготовки нормативы носят главным образом контролирующий характер, тогда как для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является кроме того и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

В группах начальной подготовки обучения могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку. Поэтому нормативы, представленные в *табл. 14*, являются ориентировочными исходными величинами. Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

*Таблица № 14*

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

| Развиваемое физическое качество         | Контрольные упражнения (тесты)                   |
|---|--|
| <b>Легкая атлетика - прыжки мужчины</b> |  |
| Скоростная выносливость                 | Бег 60 м (не более 11,5 с)                       |
|   | Бег 150 м (не более 32 с)                        |
| Скоростно-силовые способности           | Прыжок в длину с места (не менее 1,90 м)         |
|   | Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,20 м) |
|   | Бег на 30 м (не более 6,4 с)                     |
|   | Бег на 30 м с ходу (не более 5,3 с)              |
| Специальная выносливость                | Бег 300 м (не более 1 мин 19 с)                  |
|   | Бег 600 м (не более 3 мин 8 с)                   |
| <b>Легкая атлетика - бег мужчины</b>    |  |
| Скоростная выносливость                 | Бег 60 м (не более 12 с)                         |
|   | Бег 150 м (не более 33 с)                        |
| Скоростно-силовые способности           | Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)         |
|   | Бег на 30 м с ходу (не более 5,8 с)              |
| Специальная выносливость                | Бег 300 м (не более 1 мин 40 с)                  |
|   | Бег 600 м (не более 3 мин 20 с)                  |
|   | Бег 1000 м (не более 5 мин 35 с)                 |
| <b>Легкая атлетика - прыжки женщины</b> |  |
| Скоростная выносливость                 | Бег 60 м (не более 13 с)                         |
|   | Бег 150 м (не более 36 с)                        |

|   |   |
|---|---|
| Скоростно-силовые способности             | Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)                              |
|   | Тройной прыжок в длину с места (не менее 5 м)                         |
|   | Бег на 30 м (не более 7 с)  |
|   | Бег на 30 м с ходу (не более 6 с)                                     |
| Специальная выносливость                  | Бег 300 м (не более 1 мин 30 с)                                       |
|   | Бег 600 м (не более 3 мин 35 с)                                       |
| <b>Легкая атлетика - бег женщины</b>      |   |
| Скоростная выносливость                   | Бег 60 м (не более 13 с)  |
|   | Бег 150 м (не более 36 с)   |
| Скоростно-силовые способности             | Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)                              |
|   | Бег на 30 м с ходу (не более 6 с)                                     |
| Специальная выносливость                  | Бег 300 м (не более 1 мин 30 с)                                       |
|   | Бег 600 м (не более 3 мин 35 с)                                       |
|   | Бег 1000 м (не более 6 мин 55 с)                                      |
| <b>Легкая атлетика - толкание мужчины</b> |   |
| Сила                                      | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раз)        |
|   | В положении сидя подъем от груди штанги весом 15 кг (не менее 6 раз)  |
| Скоростно-силовые способности             | Прыжок в длину с места (не менее 1,90 м)                              |
|   | Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с)                                   |
|   | Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 5,50 м) |
|   | Многоскок 5 прыжков (не менее 2,5 м)                                  |
| <b>Легкая атлетика - толкание женщины</b> |   |
| Сила                                      | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 8 раз)                |
| Скоростно-силовые способности             | Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг (не менее 3 м)    |
|   | Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)                              |
|   | Бег на 30 м с ходу (не более 6,2 с)                                   |
|   | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)   |
|   | Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м)                                    |
| <b>Настольный теннис мужчины, женщины</b> |   |
| Выносливость, координация                 | Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 12 кг)               |
|   | Прыжок в длину с места (не менее 0,5 м)                               |
| Силовая выносливость                      | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раз)        |
|   | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 4 раз)                |
|   | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раз)        |
| Скоростно-силовые способности             | Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 1 мин)       |
|   | Бег 200 м (без учета времени)   |
|   | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)    |
|   | Многоскок 5 прыжков (не менее 1,80 м)                                 |
| <b>Плавание мужчины</b>                   |   |

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| Выносливость, координация     | Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 8 кг)              |
|                               | Прыжок в длину с места (не менее 0,40 м)                            |
| Силовая выносливость          | Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 8 кг)              |
|                               | Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 1 мин)     |
|                               | Бег 600 м (без учета времени)                                       |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз) |
|                               | Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м)                                  |
| <b>Плавание женщины</b>       |   |
| Выносливость, координация     | Прыжок в длину с места (не менее 0,35 м)                            |
|                               | Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 4 кг)              |
| Силовая выносливость          | Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 60 с)      |
|                               | Бег 400 м (без времени)   |
| Скоростно-силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)  |
|                               | Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м)                                  |

**Примечание:** норматив считается выполненным при выполнении норматива или при улучшении показателей.

Критериями оценки занимающихся на учебно-тренировочном этапе являются уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. В *табл. 15* представлены контрольно-переводные нормативы по спортивным дисциплинам в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями. Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

*Таблица № 15*

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

| Развиваемое физическое качество         | Контрольные упражнения (тесты)                |
|---|---|
| <b>Легкая атлетика - прыжки мужчины</b> |   |
| Скоростная выносливость                 | Бег 60 м (не более 9,5 с)                     |
|   | Бег 150 м (не более 21 с)                     |
| Скоростно-силовые способности           | Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м)      |
|   | Тройной прыжок в длину с места (не менее 5 м) |
|   | Бег на 30 м (не более 6,30 с)                 |
|   | Бег на 30 м с ходу (не более 5,1 с)           |
| Специальная выносливость                | Бег 300 м (не более 1 мин 20 с)               |

|   |  |
|---|--|
|   | Бег 600 м (не более 3 мин)   |
| <b>Легкая атлетика - бег мужчины</b>      |  |
| Специальная выносливость                  | Бег 1000 м (не более 5 мин)  |
|   | Бег 2000 м (не более 11 мин)   |
| Скоростная выносливость                   | Бег 300 м (не более 1 мин 22 с)  |
|   | Бег 600 м (не более 3 мин 20 с)  |
| Скоростно-силовые способности             | Прыжок в длину с места (не менее 1,75 м)                               |
|   | Бег 60 м (не более 10 с)   |
| <b>Легкая атлетика - прыжки женщины</b>   |  |
| Скоростная выносливость                   | Бег 60 м (не более 11,5 с)   |
|   | Бег 150 м (не более 40 с)  |
| Скоростно-силовые способности             | Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)                               |
|   | Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,50 м)                       |
|   | Бег на 30 м (не более 7 с)   |
|   | Бег на 30 м с ходу (не более 5,9 с)                                    |
| Специальная выносливость                  | Бег 300 м (не более 2 мин)   |
|   | Бег 600 м (не более 4 мин)   |
| <b>Легкая атлетика - бег женщины</b>      |  |
| Специальная выносливость                  | Бег 1000 м (не более 6 мин 10 с)                                       |
|   | Бег 2000 м (не более 14 мин)   |
| Скоростная выносливость                   | Бег 300 м (не более 2 мин)   |
|   | Бег 600 м (не более 4 мин 20 с)  |
| Скоростно-силовые способности             | Прыжок в длину с места (не менее 1,60 м)                               |
|   | Бег 60 м (не более 12 с)   |
| <b>Легкая атлетика - толкание мужчины</b> |  |
| Сила                                      | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 8 раз)         |
|   | В положении сидя подъем от груди штанги весом 15 кг (не менее 12 раз)  |
| Скоростно-силовые способности             | Прыжок в длину с места (не менее 2 м)                                  |
|   | Бег на 30 м с ходу (не более 5,2 с)                                    |
|   | Бросок ядра весом 4 кг вперед двумя руками снизу (не менее 5 м)        |
|   | Бросок ядра весом 4 кг спиной вперед двумя руками снизу (не менее 6 м) |
|   | Бросок ядра весом 2 кг вперед двумя руками от груди (не менее 6,20 м)  |
| <b>Легкая атлетика - толкание женщины</b> |  |
| Сила                                      | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 15 раз)                |
| Скоростно-силовые способности             | Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)                               |
|   | Бег на 30 м с ходу (не более 6,2 с)                                    |
|   | Бросок ядра весом 2 кг вперед двумя руками снизу (не менее 5 м)        |
|   | Бросок ядра весом 2 кг спиной вперед двумя руками снизу (не менее 6 м) |
|   | Бросок ядра весом 2 кг вперед двумя руками от груди (не менее 3,20 м)  |
| <b>Настольный теннис мужчины</b>          |  |

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| Сила                             | Кистевая динамометрия (не менее 18 кг)  |
| Скоростно-силовые способности    | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 4,80 м) |
| Силовая выносливость             | Поднимание туловища из положения лежа (не менее 25 раз)                                 |
|                                  | Сгибание- разгибание рук из упора лежа (не менее 12 раз)                                |
| <b>Настольный теннис женщины</b> |   |
| Сила                             | Кистевая динамометрия (не менее 15 кг)  |
| Скоростно-силовые способности    | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 4 м)    |
| Силовая выносливость             | Поднимание туловища из положения лежа (не менее 15 раз)                                 |
|                                  | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 7 раз)                                  |
| <b>Плавание мужчины</b>          |   |
| Выносливость, координация        | Плавание 1000 м (без учета времени)   |
| Силовая выносливость             | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 15 раз)                     |
|                                  | Многоскок 5 прыжков (не менее 2,80 м)   |
|                                  | Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)                       |
| Скоростно-силовые способности    | Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 14 кг)                                   |
|                                  | Прыжок в длину с места (не менее 60 см)   |
| <b>Плавание женщины</b>          |   |
| Выносливость, координация        | Плавание 1000 м (без учета времени)   |
| Силовая выносливость             | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз)                     |
|                                  | Многоскок 5 прыжков (не менее 2,40 м)   |
|                                  | Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)                       |
| Скоростно-силовые способности    | Жим штанги лежа (не менее 10 кг)  |
|                                  | Прыжок в длину с места (не менее 50 см)   |

**Примечание:** норматив считается выполненным при выполнении норматива или при улучшении показателей.

Зачисление в группы спортивного совершенствования происходит из числа занимающихся в учебно-тренировочных группах не менее трех лет по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по спортивно-технической подготовке (табл. 16).

*Таблица № 16*

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного  
мастерства**

|   |                                |
|---|--------------------------------|
| Развиваемое физическое качество         | Контрольные упражнения (тесты) |
| <b>Легкая атлетика - прыжки мужчины</b> |                                |



|   |   |
|---|---|
| Скоростная выносливость                   | Бег 60 м (не более 8,1 с)   |
|   | Бег 150 м (не более 19 с)   |
| Скоростно-силовые способности             | Бег на 30 м (не более 4,9 с)  |
|   | Бег на 30 м с ходу (не более 3,8 с)                                       |
|   | Прыжок в длину с места (не менее 2,70 м)                                  |
|   | Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,90 м)                          |
| Специальная выносливость                  | Бег 300 м (не более 43,5 с)   |
|   | Многоскок 5 прыжков (не менее 11,80 м)                                    |
| Спортивный разряд                         | Кандидат в мастера спорта   |
| <b>Легкая атлетика - бег мужчины</b>      |   |
| Специальная выносливость                  | Бег 1000 м (не более 3 мин 59 с)  |
|   | Бег 2000 м (не более 7 мин 30 с)  |
| Скоростная выносливость                   | Бег 600 м (не более 2 мин)  |
|   | Бег 300 м (не более 1 мин 30 с)   |
| Скоростно-силовые способности             | Прыжок в длину с места (не менее 2,25 м)                                  |
|   | Бег 60 м (не более 9,2 с)   |
| Спортивный разряд                         | Кандидат в мастера спорта   |
| <b>Легкая атлетика - прыжки женщины</b>   |   |
| Скоростная выносливость                   | Бег 60 м (не более 10 с)  |
|   | Бег 150 м (не более 30,5 с)   |
| Скоростно-силовые способности             | Бег на 30 м (не более 5,5 с)  |
|   | Бег на 30 м с ходу (не более 4,4 с)                                       |
|   | Прыжок в длину с места (не менее 1,95 м)                                  |
|   | Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,20 м)                          |
| Специальная выносливость                  | Бег 300 м (не более 1 мин 7 с)  |
|   | Многоскок 5 прыжков (не менее 11,80 м)                                    |
| Спортивный разряд                         | Кандидат в мастера спорта   |
| <b>Легкая атлетика - бег женщины</b>      |   |
| Специальная выносливость                  | Бег 1000 м (не более 5 мин 40 с)  |
|   | Бег 2000 м (не более 12 мин 30 с)   |
| Скоростная выносливость                   | Бег 300 м (не более 1 мин 30 с)   |
|   | Бег 600 м (не более 3 мин 20 с)   |
| Скоростно-силовые способности             | Прыжок в длину с места (не менее 1,85 м)                                  |
|   | Бег 60 м (не более 10,8 с)  |
| Спортивный разряд                         | Кандидат в мастера спорта   |
| <b>Легкая атлетика - толкание мужчины</b> |   |
| Сила                                      | Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 90 кг)                     |
|   | Приседание со штангой на плечах (не менее 110 кг)                         |
| Скоростно-силовые способности             | Прыжок в длину с места (не менее 2,5 м)                                   |
|   | Бег на 30 м (не более 5 с)  |
|   | Бросок ядра весом 7,26 кг вперед двумя руками снизу (не менее 8 м)        |
|   | Бросок ядра весом 7,26 кг спиной вперед двумя руками снизу (не менее 9 м) |
|   | Бросок ядра весом 7,26 кг вперед двумя руками от груди (не менее 4 м)     |
| Спортивный разряд                         | Кандидат в мастера спорта   |
| <b>Легкая атлетика - толкание женщины</b> |   |

|   |   |
|---|---|
| Сила                                    | Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 55 кг)                                   |
|   | Присидание со штангой на плечах (не менее 70 кг)  |
| Скоростно-силовые способности           | Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)  |
|   | Бег на 30 м (не более 5,8 с)  |
|   | Бросок ядра соревновательного веса а вперед двумя руками снизу (не менее 7 м)           |
|   | Бросок ядра соревновательного веса спиной вперед двумя руками снизу (не менее 8 м)      |
|   | Бросок ядра соревновательного веса вперед двумя руками от груди (не менее 3 м)          |
| Спортивный разряд                       | Кандидат в мастера спорта   |
| <b>Настольный теннис <i>мужчины</i></b> |   |
| Сила                                    | Кистевая динамометрия максимальная (не менее 25 кг)                                     |
| Скоростно-силовые способности           | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 5,50 м) |
| Силовая выносливость                    | Поднимание туловища из положения лежа (не менее 28 раз)                                 |
|   | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 18 раз)                                 |
| Спортивный разряд                       | Кандидат в мастера спорта   |
| <b>Настольный теннис <i>женщины</i></b> |   |
| Сила                                    | Кистевая динамометрия максимальная (не менее 18 кг)                                     |
| Скоростно-силовые способности           | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 4,80 м) |
| Силовая выносливость                    | Поднимание туловища из положения лежа (не менее 20 раз)                                 |
|   | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 9 раз)                                  |
| Спортивный разряд                       | Кандидат в мастера спорта   |
| <b>Плавание <i>мужчины</i></b>          |   |
| Координация                             | Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)                                 |
| Выносливость                            | Плавание вольным стилем 1000 м (без учета времени)                                      |
| Силовая выносливость                    | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,5 кг (не менее 18 раз)                   |
|   | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 8 раз)               |
| Скоростно-силовые способности           | Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 18 кг)                              |
|   | Прыжок в длину с места (не менее 0,9 м)   |
| Спортивный разряд                       | Кандидат в мастера спорта   |
| <b>Плавание <i>женщины</i></b>          |   |
| Координация                             | Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)                                 |
| Выносливость                            | Плавание вольным стилем 1000 м (без учета времени)                                      |
| Силовая выносливость                    | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 15 раз)                     |
|   | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)               |
| Скоростно-силовые                       | Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее                                     |

|                   |   |
|-------------------|---|
| способности       | 15 кг)                                  |
|                   | Прыжок в длину с места (не менее 0,9 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта               |

Основными критериями оценки занимающихся в группах спортивного совершенствования являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты на первенствах и чемпионатах субъекта РФ, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Зачисление в группы высшего спортивного мастерства происходит так же как и на этапе спортивного совершенствования на основе высоких спортивных результатов, из числа занимающихся в группах СС, по результатам контрольных испытаний, где наиболее значимыми являются нормативы по спортивно-технической подготовке (табл. 17).

Таблица № 17

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

| Развиваемое физическое качество         | Контрольные упражнения (тесты)                                   |
|---|--|
| <b>Легкая атлетика - прыжки мужчины</b> |  |
| Скоростная выносливость                 | Бег 60 м (не более 7,9 с)  |
|   | Бег 150 м (не более 18,9 с)                                      |
| Скоростно-силовые способности           | Бег на 30 м (не более 4,5 с)                                     |
|   | Бег на 30 м с ходу (не более 3,9 с)                              |
|   | Прыжок в длину с места (не менее 2,90 м)                         |
|   | Тройной прыжок в длину с места (не менее 8,10 м)                 |
| Специальная выносливость                | Бег 300 м (не более 43,2 с)                                      |
|   | Многоскок 5 прыжков (не менее 12,10 м)                           |
| Спортивный разряд                       | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| <b>Легкая атлетика - бег мужчины</b>    |  |
| Специальная выносливость                | Бег 1000 м (не более 3 мин 57 с)                                 |
|   | Бег 2000 м (не более 7 мин)                                      |
| Скоростная выносливость                 | Бег 600 м (не более 2,55 мин)                                    |
|   | Бег 300 м (не более 1 мин 25 с)                                  |
| Скоростно-силовые способности           | Прыжок в длину с места (не менее 2,30 м)                         |
|   | Бег 60 м (не более 8,7 с)  |
| Спортивный разряд                       | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |
| <b>Легкая атлетика - прыжки женщины</b> |  |
| Скоростная выносливость                 | Бег 60 м (не более 9,1 с)  |
|   | Бег 150 м (не более 29,7 с)                                      |
| Скоростно-силовые способности           | Бег на 30 м (не более 5 с)                                       |
|   | Бег на 30 м с ходу (не более 4 с)                                |
|   | Прыжок в длину с места (не менее 2,25 м)                         |
|   | Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,10 м)                 |

|   |   |
|---|---|
| Специальная выносливость                  | Бег 300 м (не более 2 мин)  |
|   | Многоскок 5 прыжков (не менее 10 м)   |
| Спортивный разряд                         | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса                      |
| <b>Легкая атлетика - бег женщины</b>      |   |
| Специальная выносливость                  | Бег 1000 м (не более 5 мин 10 с)  |
|   | Бег 2000 м (не более 11 мин 10 с)   |
| Скоростная выносливость                   | Бег 300 м (не более 1 мин 48 с)   |
|   | Бег 600 м (не более 4 мин 20 с)   |
| Скоростно-силовые способности             | Прыжок в длину с места (не менее 1,85 м)  |
|   | Бег 60 м (не более 10,8 с)  |
| Спортивный разряд                         | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса                      |
| <b>Легкая атлетика - толкание мужчины</b> |   |
| Сила                                      | Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 120 кг)                                |
|   | Приседание со штангой на плечах (не менее 140 кг)                                     |
| Скоростно-силовые способности             | Прыжок в длину с места (не менее 2,80 м)  |
|   | Бег на 30 м (не более 4,9 с)  |
|   | Бросок ядра весом 7,26 кг вперед двумя руками снизу (не менее 10 м)                   |
|   | Бросок ядра весом 7,26 кг спиной вперед двумя руками снизу (не менее 11 м)            |
| Спортивный разряд                         | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса                      |
| <b>Легкая атлетика - толкание женщины</b> |   |
| Сила                                      | Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 70 кг)                                 |
|   | Приседание со штангой на плечах (не менее 90 кг)                                      |
| Скоростно-силовые способности             | Прыжок в длину с места (не менее 1,95 м)  |
|   | Бег на 30 м (не более 5,6 с)  |
|   | Бросок ядра весом 7,26 кг вперед двумя руками снизу (не менее 9,5 м)                  |
|   | Бросок ядра соревновательного веса спиной вперед двумя руками снизу (не менее 10,5 м) |
| Спортивный разряд                         | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса                      |
| <b>Настольный теннис мужчины</b>          |   |
| Сила                                      | Кистевая динамометрия (не менее 32 кг)  |
| Скоростно-силовые способности             | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 9 м)  |
| Силовая выносливость                      | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)                          |
|   | Сгибание-разгибание рук из виса на перекладине (не менее 9 раз)                       |
| Спортивный разряд                         | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса                      |
| <b>Настольный теннис женщины</b>          |   |
| Сила                                      | Кистевая динамометрия (не менее 20 кг)  |

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 5,5 м) |
| Силовая выносливость          | Поднимание туловища из положения лежа (не менее 25 раз)                                |
|                               | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 12 раз)                                |
| Спортивный разряд             | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса                       |
| <b>Плавание мужчины</b>       |  |
| Координация                   | Плавание (оценка техники выполнения)   |
| Силовая выносливость          | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,5 кг (не менее 20 раз)                  |
|                               | Многоскок 5 прыжков (не менее 5,5 м)   |
|                               | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 15 раз)             |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 24 кг)                                  |
|                               | Прыжок в длину с места (не менее 1 м 20 см)  |
| Спортивный разряд             | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса                       |
| <b>Плавание женщины</b>       |  |
| Координация                   | Плавание (оценка техники выполнения)   |
| Силовая выносливость          | Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 18 раз)                    |
|                               | Многоскок 5 прыжков (не менее 5 м)   |
|                               | Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 8 раз)                      |
| Скоростно-силовые способности | Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 17 кг)                                  |
|                               | Прыжок в длину с места (не менее 1 м 10 см)  |
| Спортивный разряд             | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса                       |

Основными критериями оценки занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства являются спортивные результаты и их стабильность на российских и международных соревнованиях, попадание в состав сборной команды России, функционально-медицинской комиссии и спортивно-медицинской классификации.

Обязательным условием работы со спортсменами инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья является постоянный мониторинг физического и функционального (общая и специальная подготовленность) состояния организма спортсмена. Для многолетнего мониторинга за физическим развитием, динамикой результатов и показателей подготовленности на каждого спортсмена заполняется индивидуальная карта, представленная в *табл. 18*. Эта карта может быть выдана спортсмену при окончании спортивной школы либо при переходе в другую спортивную организацию.

*Таблица № 18*

### Индивидуальная карта спортсмена

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ Дата и место рождения \_\_\_\_\_  
 Год, месяц начала занятий спортом \_\_\_\_\_, избранным видом \_\_\_\_\_  
 Спортивная школа \_\_\_ Спортивное общество \_\_\_ Город, республика \_\_\_\_\_

**А) Физическое развитие**

| Учебные группы                               | Учебные группы | Длина тела, см | Масса тела, кг | Длина стопы, см. | Сила сгибателей кисти, кг. | ЖЕЛ, мл. | Заключение врача |
|--|----------------|----------------|----------------|------------------|----------------------------|----------|------------------|
| Исходные данные                              |                |                |                |                  |                            |          |                  |
| <i>Группы начальной подготовки</i>           |                |                |                |                  |                            |          |                  |
| 1-й год                                      |                |                |                |                  |                            |          |                  |
| 2-й год                                      |                |                |                |                  |                            |          |                  |
| <i>Учебно-тренировочные группы</i>           |                |                |                |                  |                            |          |                  |
| 1-й год                                      |                |                |                |                  |                            |          |                  |
| 2-й год                                      |                |                |                |                  |                            |          |                  |
| 3-й год                                      |                |                |                |                  |                            |          |                  |
| 4-й год                                      |                |                |                |                  |                            |          |                  |
| <i>Группы спортивного совершенствования</i>  |                |                |                |                  |                            |          |                  |
| 1-й год                                      |                |                |                |                  |                            |          |                  |
| 2-й год                                      |                |                |                |                  |                            |          |                  |
| <i>Группы высшего спортивного мастерства</i> |                |                |                |                  |                            |          |                  |
|  |                |                |                |                  |                            |          |                  |
|  |                |                |                |                  |                            |          |                  |

Таблица № 19

**Б) Общая и специальная подготовленность**

| Учебные группы, год обучения                 | Сила | Скоростно-силовые способности | Быстрота | Выносливость | Силовая выносливость | Специальная выносливость | Скоростная выносливость | Координация | Спортивный разряд |
|--|------|-------------------------------|----------|--------------|----------------------|--------------------------|-------------------------|-------------|-------------------|
| Исходные данные                              |      |                               |          |              |                      |                          |                         |             |                   |
| <i>Группы начальной подготовки</i>           |      |                               |          |              |                      |                          |                         |             |                   |
| 1-й год                                      |      |                               |          |              |                      |                          |                         |             |                   |
| 2-й год                                      |      |                               |          |              |                      |                          |                         |             |                   |
| <i>Учебно-тренировочные группы</i>           |      |                               |          |              |                      |                          |                         |             |                   |
| 1-й год                                      |      |                               |          |              |                      |                          |                         |             |                   |
| 2-й год                                      |      |                               |          |              |                      |                          |                         |             |                   |
| 3-й год                                      |      |                               |          |              |                      |                          |                         |             |                   |
| 4-й год                                      |      |                               |          |              |                      |                          |                         |             |                   |
| 5-й год                                      |      |                               |          |              |                      |                          |                         |             |                   |
| <i>Группы спортивного совершенствования</i>  |      |                               |          |              |                      |                          |                         |             |                   |
| 1-й год                                      |      |                               |          |              |                      |                          |                         |             |                   |
| 2-й год                                      |      |                               |          |              |                      |                          |                         |             |                   |
| <i>Группы высшего спортивного мастерства</i> |      |                               |          |              |                      |                          |                         |             |                   |
|  |      |                               |          |              |                      |                          |                         |             |                   |
|  |      |                               |          |              |                      |                          |                         |             |                   |

Отметки при переводе и выпуске: \_\_\_\_\_

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ  
ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ» В  
ГБОУ ДОД ВО «СДЮСШОРИ»**

**Материально-технические условия реализации образовательной  
программы дополнительного образования детей**

Для реализации образовательных стандартов в СДЮСШОРИ по спортивным дисциплинам и достижения необходимого спортивного квалификационного уровня педагогами и спортсменами, спортивная школа работает с соблюдением санитарно-эпидемиологических правил и норматив - СанПиН 2.1.2.1188-03 "2.1.2. Проектирование, строительство и эксплуатация жилых зданий, предприятий коммунально-бытового обслуживания, учреждений образования, культуры, отдыха, спорта. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества" (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 29 января 2003 г.) дата введения 1 мая 2003 г.; СанПиН 2.4.4.1251-03 "Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования) Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)" (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 1 апреля 2003 г.) дата введения: 20 июня 2003 г.; Правил пожарной безопасности в Российской Федерации (ППБ 01-03); требований охраны труда.

**Требования к экипировке,  
спортивному инвентарю и оборудованию**

Для полноценного обеспечения прохождения спортивной подготовки спортсменов на всех этапах обучения, согласно требований Федерального стандарта и гигиенических требований занимающиеся в спортивной школе должны быть обеспечены необходимым оборудованием и спортивным инвентарем и спортивной экипировкой.

*Таблица № 20*

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для  
прохождения спортивной подготовки**

| № п/п  | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|--|--|-------------------|--------------------|
| <b>Легкая атлетика - бег,<br/>Легкая атлетика - толкание,<br/>Легкая атлетика - прыжки</b> |  |                   |                    |
| 1  | Брус для отталкивания                            | штук              | 1                  |
| 2  | Круг для места толкания ядра                     | штук              | 1                  |
| 3  | Стартовые колодки                                | пар               | 10                 |
| 4  | Ядро весом 1,0 кг                                | штук              | 5                  |
| 5  | Ядро весом 2,0 кг                                | штук              | 10                 |
| 6  | Ядро весом 3,0 кг                                | штук              | 20                 |
| 7  | Ядро весом 4,0 кг                                | штук              | 20                 |
| 8  | Ядро весом 5,0 кг                                | штук              | 15                 |

|   |   |          |      |
|---|---|----------|------|
| 9   | Ядро весом 6,0 кг   | штук     | 10   |
| 10  | Ядро весом 7,26 кг  | штук     | 10   |
| <b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b> |   |          |      |
| 1   | Буфер для остановки ядра                                  | штук     | 2    |
| 2   | Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг                       | комплект | 10   |
| 3   | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг                    | пар      | 10   |
| 4   | Гири спортивные 16, 24, 32 кг                             | комплект | 3    |
| 5   | Грабли  | штук     | 2    |
| 6   | Доска информационная                                      | штук     | 2    |
| 7   | Колокол сигнальный  | штук     | 1    |
| 8   | Конус высотой 15 см                                       | штук     | 40   |
| 9   | Конус высотой 30 см                                       | штук     | 40   |
| 10  | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг                    | комплект | 8    |
| 11  | Патроны для стартового пистолета                          | штук     | 1000 |
| 12  | Пистолет стартовый  | штук     | 2    |
| 13  | Помост тяжелоатлетический (2,8 x 2,8 м)                   | штук     | 1    |
| 14  | Рулетка 10 м  | штук     | 2    |
| 15  | Рулетка 20 м  | штук     | 5    |
| 16  | Рулетка 50 м  | штук     | 3    |
| 17  | Секундомер  | штук     | 10   |
| 18  | Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении | штук     | 1    |
| 19  | Скамейка гимнастическая                                   | штук     | 15   |
| 20  | Скамейка для жима штанги лежа                             | штук     | 4    |
| 21  | Стенка гимнастическая                                     | пар      | 2    |
| 22  | Стойки для приседания со штангой                          | пар      | 3    |
| 23  | Указатель направления ветра                               | штук     | 4    |
| 24  | Штанга тяжелоатлетическая с комплектом дисков (200 кг)    | комплект | 5    |
| 25  | Барьер легкоатлетический универсальный                    | штук     | 20   |
| 26  | Электротреугольник  | штук     | 1    |
| <b>Настольный теннис</b><br><i>мужчины, женщины</i>                         |   |          |      |
| 1   | Теннисный стол  | штук     | 2    |
| 2   | Ракетка для настольного тенниса                           | штук     | 6    |
| 3   | Мячи для настольного тенниса                              | штук     | 100  |
| <b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b> |   |          |      |
| 1   | Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг                  | комплект | 3    |
| 2   | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг              | штук     | 7    |
| 3   | Перекладина гимнастическая                                | штук     | 1    |
| 4   | Стенка гимнастическая                                     | штук     | 3    |
| 5   | Скамейка гимнастическая                                   | штук     | 3    |
| <b>Плавание</b><br><i>мужчины, женщины</i>                                  |   |          |      |
| 1   | Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплавки)    | комплект | 1    |
| 2   | Плавательные доски  | штук     | 8    |
| 3   | Плавательные поплавки-вставки для ног                     | штук     | 8    |
| 4   | Ласты   | комплект | 8    |
| 5   | Лопатки для плавания                                      | комплект | 8    |



| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь |   |          |    |
|--|---|----------|----|
| 1  | Перекладина гимнастическая                  | штук     | 1  |
| 2  | Кушетка массажная                           | штук     | 1  |
| 3  | Гантели переменной массы                    | комплект | 3  |
| 4  | Плавательный тренажер для тренировки в зале | штук     | 4  |
| 5  | Мат гимнастический                          | штук     | 6  |
| 6  | Зеркало                                     | штук     | 1  |
| 7  | Скамейки гимнастические                     | штук     | 4  |
| 8  | Стенка гимнастическая                       | штук     | 4  |
| 9  | Штанга спортивная                           | комплект | 1  |
| 10   | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг      | штук     | 2  |
| 11   | Фен   | штук     | 1  |
| 12   | Настенный секундомер                        | штук     | 2  |
| 13   | Весы  | штук     | 1  |
| 14   | Секундомеры ручные судейские                | штук     | 10 |
| 15   | Электромегафон                              | комплект | 1  |

Таблица № 21

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

| № п/п  | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Этапы спортивной подготовки |                             |  |                             |   |                             |                                     |                             |
|--|--|-------------------|-----------------------------|-----------------------------|--|-----------------------------|---|-----------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
|  |  |                   | Этап начальной подготовки   |                             | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                             | Этап совершенствования спортивного мастерства |                             | Этап высшего спортивного мастерства |                             |
|  |  |                   | количество                  | срок эксплуатации (месяцев) | количество   | срок эксплуатации (месяцев) | количество                                    | срок эксплуатации (месяцев) | количество                          | срок эксплуатации (месяцев) |
| <b>Легкая атлетика - толкание</b><br><i>мужчины, женщины</i> |  |                   |                             |                             |  |                             |   |                             |                                     |                             |
| 1  | Ядро   | штук              | -                           | -                           | 1  | 3                           | 1   | 2                           | 1                                   | 1                           |
| <b>Настольный теннис</b><br><i>мужчины, женщины</i>          |  |                   |                             |                             |  |                             |   |                             |                                     |                             |
| 1  | Ракетка для настольного тенниса                                | штук              | -                           | -                           | 1  | 1                           | 2   | 1                           | 4                                   | 1                           |
| 2  | Резиновые накладки для ракетки                                 | штук              | -                           | -                           | 6  | 1                           | 12  | 1                           | 20                                  | 1                           |

**Примечание:** Расчетная единица на занимающегося.

Таблица № 22

**Обеспечение спортивной экипировкой**

| № п/п   | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Этапы спортивной подготовки |                             |  |                             |   |                             |                                     |                             |
|---|--|-------------------|-----------------------------|-----------------------------|--|-----------------------------|---|-----------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
|   |  |                   | Этап начальной подготовки   |                             | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                             | Этап совершенствования спортивного мастерства |                             | Этап высшего спортивного мастерства |                             |
|   |  |                   | количество                  | срок эксплуатации (месяцев) | количество   | срок эксплуатации (месяцев) | количество                                    | срок эксплуатации (месяцев) | количество                          | срок эксплуатации (месяцев) |
| <b>Легкая атлетика - бег,</b><br><b>Легкая атлетика - толкание,</b><br><b>Легкая атлетика - прыжки</b><br><i>мужчины, женщины</i> |  |                   |                             |                             |  |                             |   |                             |                                     |                             |
| 1   | Костюм   | штук              | 1                           | 1                           | 1  | 2                           | 1   | 2                           | 1                                   | 1                           |

|   |  |          |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|--|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   | ветрозащитный                          |          |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2   | Кроссовки легкоатлетические            | пар      | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 3   | Майка легкоатлетическая                | штук     | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4   | Обувь для толкания ядра                | пар      | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 5   | Трусы легкоатлетические                | штук     | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6   | Шиповки для бега на короткие дистанции | пар      | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 7   | Шиповки для бега на средние дистанции  | пар      | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 8   | Шиповки для прыжков в длину            | пар      | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| <b>Настольный теннис</b><br><i>мужчины, женщины</i> |  |          |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1   | Костюм спортивный тренировочный зимний | штук     | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2   | Костюм спортивный тренировочный летний | штук     | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3   | Кроссовки для спортивных залов         | пар      | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 4   | Спортивные брюки                       | пар      | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 5   | Фиксаторы для голеностопа              | комплект | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 6   | Фиксаторы коленных суставов            | комплект | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 7   | Фиксаторы локтевых суставов            | комплект | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 8   | Футболка                               | штук     | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 9   | Шорты                                  | пар      | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| <b>Плавание</b><br><i>мужчины, женщины</i>          |  |          |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1   | Беруши                                 | пар      | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2   | Костюм (комбинезон) для плавания       | штук     | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 3   | Купальник (женский)                    | штук     | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4   | Обувь для бассейна (шлепанцы)          | пар      | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5   | Очки для плавания                      | пар      | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6   | Плавки (мужские)                       | штук     | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7   | Полотенце                              | штук     | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8   | Халат                                  | штук     | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9   | Шапочка для плавания                   | штук     | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |

**Примечание:** Расчетная единица на занимающегося.

### **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

ГБОУ ДОД ВО «СДЮСШОРИ» организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. В каникулярное время спортивная школа организует тренировочные мероприятия или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным пребыванием для воспитанников учебно-тренировочных групп и старше. Для остальных учащихся устанавливаются каникулы продолжительностью 4-6 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается, в июле. Спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере 6 недель либо самостоятельно по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых). Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха. На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается администрацией индивидуально.

#### **ПЛАНИРОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА И СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Основными показателями результативности образовательного процесса в ГБОУ ДОД ВО «СДЮСШОРИ» являются:

- сохранность контингента обучающихся;
- результаты педагогической диагностики, определяемые образовательными программами педагогов (тестирование, контрольно-переводные нормативы, мониторинг физического развития и физической подготовленности);
- спортивные достижения обучающихся;

Планирование спортивных результатов в спорте инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья начинается на этапах углубленной специализации (группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства). С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки. Необходимо регулярно оценивать и сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейшим спортсменом,

1. Прогнозирование целевого спортивного результата. Для этого

учитываются динамика тренировочных нагрузок на предыдущих этапах тренировки и те сдвиги, которые могут быть реально обеспечены в текущем году.

2. Определение параметров соревновательной деятельности (показатели технико-тактического мастерства спортсмена, необходимых для достижения планируемого спортивного результата, а также соответствующие им характеристик специальной физической подготовленности).

3. Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о количестве годичных макроциклов и их продолжительности. Составляются графики динамики спортивного результата и показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т.п.).

4. Разработка системы мезоциклов, определение частных задач и последовательности их решения. Для этого необходимо тщательно проанализировать динамику нагрузок, спортивных результатов и показателей подготовленности в предыдущих годичных макроциклах. После чего разрабатывается примерная схема распределения объемов нагрузки различной направленности, применения средств восстановления и стимуляции работоспособности. Именно от решения этой задачи и будет зависеть соответствие фактической динамики состояния спортсмена планируемому.

## **ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ГБОУ ДОД ВО «СДЮСШОРИ» формируется, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в Воронежской области и городе Воронеже. План календарь спортивных мероприятий составляется на календарный год, рассматривается на заседании тренерского или педагогического советов и утверждается директором спортивной школы. В календаре отражены тренировочные мероприятия, чемпионаты, первенства, международные соревнования и фестивали, в которых планируется выступление или участие спортсменов СДЮСШОРИ.

## **АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

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

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

### Всемирный антидопинговый кодекс

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

### Запрещенный список

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

### Структура Запрещенного списка

Если спортсмен не знает точно, какие субстанции входят в состав какого-либо препарата, нельзя использовать его до тех пор, пока не будет уверенность, что он не содержит запрещенных субстанций. Незнание никогда не оправдывает прием допинга. ВСЕГДА надо быть осторожным при приеме субстанций, прием которых разрешен во внесоревновательный период. Их применение непосредственно перед началом соревнований может привести к положительному результату допинг-контроля во время соревнований.

### Пищевые добавки

ВАДА обращает внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать веществам, указанным на его упаковке. В некоторых случаях среди субстанций, не указанных на упаковке, могут быть запрещенные в соответствии с антидопинговыми правилами. Значительная часть положительных результатов допинг-контроля является следствием использования некачественных пищевых добавок.

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

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

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

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

#### Терапевтическое использование запрещенных субстанций

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

Процесс выдачи разрешений на терапевтическое использование состоит из четырех этапов:

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

2) лечащий врач должен заполнить специальный формуляр;

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

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

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

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

#### Программы допинг-контроля

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

#### Соревновательное тестирование

Антидопинговые организации координируют процесс соревновательных тестирований таким образом, что только одна организация проводит тестирование во время спортивного мероприятия или соревнования. Критерии отбора спортсменов определяются заранее и основаны на правилах соответствующей международной федерации или организационного комитета соревнований. Как правило, именно антидопинговая организация страны-хозяйки занимается сбором проб, если международная федерация или организаторы соревнований не имеют какой-либо альтернативной программы антидопингового контроля.

Спортсмены, выбранные для прохождения допинг-контроля, сразу после соревнований должны сдать пробу мочи в соответствии с Международными стандартами тестирования. Пробы проверяются на наличие субстанций, применение которых запрещено во время соревнований в соответствии с Запрещенным списком.

#### Внесоревновательное тестирование

Проведение внесоревновательных тестирований или любых тестирований, проводимых не во время соревнований, является прерогативой антидопинговых организаций. Внесоревновательное тестирование означает, что любой спортсмен может быть выбран для прохождения тестирования в любое время и в любом месте. Анализ проб ведется в соответствии со списком субстанций и методов, запрещенных во внесоревновательный период.

#### Информация о местонахождении спортсменов

Для того чтобы спортсмен, включенный антидопинговой организацией в регистрируемый пул тестирования, был доступен для проведения внесоревновательного тестирования, необходимо предоставлять точную

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

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

В соответствии с Кодексом, если спортсмен международного класса или спортсмен, выступающий на национальном уровне, включен в регистрируемый пул тестирования, то прямой обязанностью спортсмена является предоставление информации о его местонахождении. Отказ предоставить точную информацию о местонахождении рассматривается как нарушение антидопинговых правил и влечет за собой наложение санкций на спортсмена.

### ***Некоторые особенности тестирования спортсменов***

#### **Несовершеннолетние спортсмены**

Антидопинговая организация, которая проводит сбор проб, ответственна за принятие решения относительно санкций для спортсмена, нарушившего антидопинговые правила. У спортсмена есть право предоставления обоснования для отмены или сокращения санкций.

Санкции за нарушение антидопинговых правил варьируются от предупреждения до пожизненной дисквалификации. Во время соревновательного тестирования происходит автоматическое аннулирование результатов соревнований, на которых было зафиксировано нарушение антидопинговых правил; кроме того, спортсмена лишают медалей и призов. Все результаты на соревнованиях, проходивших после взятия пробы, также могут быть аннулированы. Срок дисквалификации спортсмена от участия в соревнованиях зависит от вида нарушения, различных обстоятельств при рассмотрении каждого отдельного случая, субстанции (или ее количества), обнаруженной в пробе, а также от того, в первый ли раз совершено нарушение.

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

#### **Спортсменам также следует:**

- подробно изучить Антидопинговый кодекс;
- знать, какие субстанции запрещены в избранной спортивной дисциплине;



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

## **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Учащиеся учебно-тренировочных групп (4, 5 года обучения) и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования спортивной техники, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы. На этапе спортивного совершенствования учащиеся выполнившие необходимые требования спортивной подготовки, инструкторской и судейской практики принимаются на должность спортсмена-инструктора.

## **ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

Обязательным условием проведения учебных занятий со спортсменами инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья является соблюдение правил и инструкции по технике безопасности.

Основным документом по технике безопасности в ГБОУ ДОД ВО «СДЮСШОРИ» является положение по охране труда, которое регулирует порядок проведения инструктажей с работниками, и воспитанниками спортивной школы. Положение определяет виды, содержание и порядок проведения инструктажей педагогических и технических работников, воспитанников детско-юношеской спортивной школы.

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

В обязательном порядке все учащиеся спортивной школы обязаны проходить два, три раза инструктаж по технике безопасности с отметкой соответствующих журналов. Необходимо отметить, что помимо обязательных инструктажей в процессе учебно-воспитательной и спортивной работы в спортивной школе обязательно проводятся инструктажи при подготовке к соревнованиям, выездным мероприятиям, проводятся с воспитанниками спортивной школы. В перечень обязательных мероприятий входят инструктажи по технике безопасности, правилам дорожного движения, правилам поведения в общественных местах и транспорте, с обязательной записью в соответствующих журналах.

### **Инструкция по проведению учебных занятий в зале.**

#### **1. Общие требования охраны труда**

Несет персональную ответственность за сохранность жизни и здоровья учащихся во время проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований.

Воспитывает у учащихся чувство личной ответственности за выполнение правил охраны труда, пожарной безопасности, дорожного движения, поведения на улице, в быту и т.д.

Принимает необходимые меры для создания здоровых и безопасных условий проведения учебно-тренировочных занятий:

а) количество мест в спортивном зале во время проведения занятий должно устанавливаться из расчета  $0,7\text{м}^2$  на одного учащегося. Заполнение зала сверх установленной нормы запрещается.

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

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

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

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

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

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

з) осветительные приборы должны быть защищены от ударов мяча;

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

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

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

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

Не допускает учащихся в объединении групп к проведению учебно-тренировочных занятий.

Следит за своевременностью прохождения медицинского осмотра учащимися и узнает физическую подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося.

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

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

2. Требования безопасности перед началом работы

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

2.2. Тренер обязан приходить за 15-20 минут до начала занятий.

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

2.4. Проверить исправность инвентаря и оборудования.

2.5. перед началом занятия узнать самочувствие учащихся.

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

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Во время занятий не отлучаться и находиться с учащимися до конца занятий.

3.2. Следить за соблюдением учащимися мер безопасности.

3.3. Строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения, соблюдать правила рациональной методики обучения и тренировки.

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

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

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

3.7. Наблюдать за действиями учащихся и своевременно устранять допускаемые ими ошибки.

3.8. Обеспечить необходимую страховку при выполнении акробатических упражнений.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. Приостанавливает проведение занятий, сопряженных с опасностью для жизни, докладывает об этом руководителю учреждения.

4.2. При появлении у учащихся признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу.

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

4.4. Немедленно извещает руководителя учреждения о каждом несчастном случае.

4.5. Производит эвакуацию детей из спортивного зала согласно плану эвакуации.

5. Требования безопасности по окончании работы.

5.1. Осмотреть место проведения занятия, убедиться в отсутствии напряжения в энергосети и устранить обнаруженные недостатки.

5.2. Проверить наличие инвентаря, в случае неисправности – устранить.

Ответственность за невыполнение инструкции

Работник несет ответственность за нарушение требований настоящей инструкции в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации

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

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

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

1.2. Воспитывает у учащихся чувство личной ответственности за выполнение правил охраны труда, пожарной безопасности, дорожного движения, поведения на улице, в быту и т.д.

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

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

б) площадки нельзя ограждать канавками, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг площадки не должно быть

деревьев, столбов, заборов и других предметов, которые могут причинить травму;

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

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

д) места, предназначенные для метания, располагаются в хорошо просматриваемом месте.

1.4. Все спортивные снаряды и оборудование должны находиться в полной исправности и надежно закреплены.

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

1.6. Не допускает учащихся в объединении групп к проведению учебно-тренировочных занятий.

1.7. Следит за своевременностью прохождения медицинского осмотра учащимися и узнает физическую подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося.

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

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

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

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

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

2.2. Тренер обязан приходить за 15-20 минут до начала занятий.

2.3. Осмотреть место занятия и принять соответствующие меры безопасности.

2.4. Проверить исправность инвентаря и оборудования.

2.5. перед началом занятия узнать самочувствие учащихся.

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

## **3. Требования безопасности во время проведения занятия.**

3.1. Во время занятий не отлучаться и находиться с учащимися до конца занятий.

3.2. Следить за соблюдением учащимися мер безопасности.

3.3. Строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения.

3.4. Для повышения качества обучения на занятиях тренер-преподаватель должен следить за дисциплиной, повышать творческую

активность занимающихся, способствовать овладению учащимися навыками взаимопомощи.

3.5. Тренер-преподаватель обязан обучить занимающихся страховке.

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

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

4.1. Приостанавливает проведение занятий, сопряженных с опасностью для жизни, докладывает об этом руководителю учреждения.

4.2. При появлении у учащихся признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу.

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

4.4. Немедленно извещает руководителя учреждения о каждом несчастном случае.

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

5.1. Не разрешать учащимся оставаться на площадке после окончания тренировки и заниматься самостоятельно.

5.2. Проверить наличие инвентаря, в случае неисправности – устранить.

#### **6. Ответственность за невыполнение инструкции.**

Работники несут ответственность за нарушение требований настоящей инструкции в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

### **Инструкция по проведению учебных занятий в плавательном бассейне.**

1. Общие требования охраны труда

1.1 Настоящая инструкция распространяется на тренерско-преподавательский состав, персонал, который имеет непосредственное отношение к учебно-тренировочному процессу и спортсменов, у которых при выполнении своих трудовых обязанностей может возникнуть опасность травмирования, заболевания и гибели ребенка.

1.2 Инструктаж персонала может проводить сотрудник, уполномоченный на это распоряжением руководителя учреждения.

1.3 При инструктаже до инструктируемого должны быть доведены элементарные представления об опасности занятий на воде, правилах поведения в бассейне, правилах личной гигиены, мерах безопасности на воде, методах оказания доврачебной помощи при несчастных случаях.

1.4 Инструктаж завершается проверкой (путем устного опроса) усвоения сотрудником мер безопасности на рабочем месте и методов оказания первой помощи пострадавшим при несчастных случаях.

1.5 Работникам, прошедшим инструктаж и усвоившим требования настоящей инструкции, прошедшим медицинское обследование и предоставившим врачу школы медицинские книжки с отметкой санминимума разрешается приступить к своим обязанностям с оформлением в журнале проверки знаний.

1.6 Тренер-преподаватель полностью несет ответственность за здоровье и безопасность доверенных ему детей.

1.7 Инструктаж проводится не реже 1 раза в год.

1.8 При проведении учебно-тренировочных занятий в бассейне тренерам-преподавателям необходимо соблюдать основные правила:

- во время занятий тренер-преподаватель всегда должен видеть всю группу, чтобы иметь возможность в случае необходимости быстро оказать помощь ребёнку;

- если ребёнок не совсем здоров, то обучаться плаванию в этот день ему не следует;

- не проводить занятия в воде сразу после приема пищи;

- во время проведения занятий дети не должны громко кричать, нарочно звать на помощь, нырять на встречу друг другу толкать друг друга с головой в воду, хватать за руки и за ноги, самовольно нырять;

- вход и выход детей из воды должны происходить только по команде тренера-преподавателя;

- проводить занятия по плаванию в купальном или спортивном костюме;

- если появились признаки озноба, переохлаждения ребенка немедленно следует вывести из воды.

1.9 Тренер-преподаватель доступно должен объяснить детям правила посещения плавательного бассейна, правила гигиены и построить учебно-тренировочные занятия таким образом, чтобы приучить детей к дисциплине, привить, контролировать и закрепить гигиенические навыки и самому не нарушать их:

- необходимо следить за тем, чтобы дети перед началом занятий посетили

- туалет, тщательно помылись в душе теплой водой с мылом;

- каждый ребёнок для занятий должен иметь при себе:

- сумочку с мылом и губкой

- махровое полотенце

- купальный костюм

- резиновую шапочку

- купальные шлёпанцы

1.10 Тренеры-преподаватели совместно с врачом школы должны вести систематическое врачебное наблюдение за состоянием здоровья занимающихся

1.11 При несчастном случае на воде работники должны выполнять следующие действия: поставить в известность об этом своего руководителя

работ и врачу школы, оказать пострадавшему доврачебную помощь, вызвать, при необходимости, скорую помощь по тел. 03.

На рабочем месте необходимо сохранить обстановку и состояние оборудования в том виде, какими они были в момент несчастного случая, если это не угрожает безопасности окружающих.

Требования охраны труда перед началом работы

2.1 Перед началом работы необходимо внимательно осмотреть рабочее место, используемое оборудование, убедиться в том, что место проведения занятий полностью соответствует всем нормам и требованиям безопасности.

2.2 Водная поверхность бассейна должна иметь длину 25 или 50 метров. Ширина должна равняться числу дорожек плюс свободная поверхность за крайними дорожками (не менее 5 м). Допускается отклонение длины + 30 мм. Минимальная глубина бассейна – до 0,9 м.

2.3 Бассейн должен быть ограничен с 4-х сторон.

2.4 Часть бассейна, предоставляемая каждому участнику, называется дорожкой. Дорожки бассейна должны иметь ширину 2,5 м и отделяться

2. При обнаружении каких-либо нарушений требований электробезопасности следует сообщить об этом своему непосредственному руководителю, который обязан принять меры по устранению нарушений.

3. Требования охраны труда во время работы

3.1 В течение рабочего дня каждый сотрудник должен выполнять только ту работу, которая входит в его трудовые обязанности и по ней проведен инструктаж на рабочем месте. В случае получения задания на выполнение работы иного характера с использованием оборудования, которое отличается от оборудования на рабочем месте, необходимо потребовать от руководителя, выдавшего такое задание, проведения инструктажа по безопасному проведению работ, исключению возможности травматизма.

3.2 В случае появления сбоев в работе оборудования проводить работы по наладке этого оборудования самостоятельно не разрешается. Такие работы должны выполнять специалисты в соответствии с их должностными обязанностями.

3.3 Работникам предприятия запрещается открывать электрощиты, самостоятельно заменять электрические лампы, производить ремонт выключателей, вилок, розеток и других электроустановок, трогать и перемещать провода электропитания, проводить какие-либо другие работы, при которых не исключается возможность контакта с токоведущими частями.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1 В случае возникновения аварийной ситуации необходимо выключить оборудование, поставить в известность руководителя и выполнять его указания.

4.2 Каждый работник должен уметь оказывать доврачебную помощь. Помощь необходимо оказывать немедленно, непосредственно на месте



происшествия. Оказание помощи надо начинать с самого существенного, что угрожает здоровью или жизни человека.

4.3 В случае поражения электрическим током необходимо выполнять следующие действия: освободить пострадавшего от действия электрического тока путем отключения электрооборудования, которого касается пострадавший. В случае невозможного быстрого отключения установки пострадавшего необходимо оттянуть за одежду (если она сухая и отстает от тела) или отделить пострадавшего от тонконесущей части каким-либо предметом, не проводящим электрический ток. Оценить его состояние. Для определения состояния пострадавшего необходимо провести следующие мероприятия:

- уложить пострадавшего спиной на твёрдую поверхность;
- проверить наличие у пострадавшего дыхания (определяется по движению грудной клетки);
- проверить наличие у пострадавшего пульса;
- проверить состояние зрачка: широкий или узкий (широкий зрачок свидетельствует о резком ухудшении кровоснабжения мозга).

Выполнить необходимые мероприятия по спасению пострадавшего в порядке срочности (восстановить проходимость дыхательных путей, провести искусственное дыхание, наружный массаж сердца); поддержать основные жизненные функции пострадавшего до прибытия медицинского работника.

4.4 Если пострадавший сначала был в состоянии обморока, а затем пришел в сознание, то его следует уложить в удобное положение и до прихода врача обеспечить ему покой, наблюдая за ним.

4.5 Если пострадавший находится в бессознательном состоянии, но у него устойчивое дыхание и прощупывается пульс, то его следует удобно уложить, расстегнуть одежду, создать приток свежего воздуха, периодически подносить к носу вату, смоченную в нашатырном спирте, и обеспечить покой до прибытия медицинской помощи.

4.6 При отсутствии у пострадавшего дыхания и пульса на сонной артерии нанести удар кулаком по груди, приложить холод к голове, приподнять ноги и приступить к проведению искусственного дыхания и наружного массажа сердца.

При электрических ожогах и ранах необходимо наложить повязки, при переломах костей конечностей - шины.

4.7 Недопустимо: прикасаться к пострадавшему без предварительного обесточивания, прекращать реанимационные мероприятия до появления признаков биологической смерти.

4.8 Во всех случаях поражения электрическим током пострадавшему необходимо вызвать скорую помощь по тел. 03.

## 5. Требования охраны труда по окончании работ

5.1 После окончания работы все оборудование должно быть обесточено.

5.2 Необходимо также провести осмотр оборудования и всех электрических устройств с целью выявления возможных отклонений от требований электробезопасности, возникших в течение рабочего дня.

#### 6. Ответственность за невыполнение инструкции

Работники несут ответственность за нарушение требований настоящей инструкции в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

## ***ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:***

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 27 января 2014 г. № 33);
2. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
4. Типовое Положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 26 июня 2012 г. № 504 г. Москва "Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей");
5. Нормативные документы министерства образования РФ государственного комитета РФ по физической культуре и спорту;
6. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. М.: Советский спорт, 2010., А.В. Царик, П.А. Рожков;
7. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004., Л.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов;
8. Типовая программа спортивной подготовки спортсменов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по плаванию/авт.-сост. Н. А. Сладкова; Паралимпийский комитет России. - М.: Советский спорт, 2012., Н. А. Сладкова;
9. Легкая атлетика (многоборье): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2005., А.А. Ушаков, Ю.И. Радчий.