

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА КАМЫШЛОВСКОГО РАЙОНА

Принята педагогическим советом
Протокол № 1 от 26.08.2025 г.

Утверждаю:
Директор МКУ ДО СШ
Камышловского района
_____ О.А. Колясникова
Приказ № 223 - О от 27.08.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

Этап подготовки: спортивно-оздоровительный этап (адаптивный этап)

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
Прохорова Н.Ю.
тренер-преподаватель
по лыжным гонкам

п. Октябрьский, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положение	3
	Характеристика общеразвивающей программы	4
1.1.	Сроки реализации этапов программы и возрастные границы лиц, проходящих обучение, количество лиц, проходящих на данном этапе	4
1.2.	Объем Программы	5
1.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	5
1.4.	Годовой учебно-тренировочный план	8
1.5.	Календарный план воспитательной работы	9
1.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	10
1.7.	Планы инструкторской и судейской практики	12
1.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	12
3.	Система контроля	13
4.	Рабочая программа	16
4.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий	16
4.1.1.	Принципы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта	16
4.1.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	19
4.1.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	21
4.1.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	22
4.2.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	24
4.2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	24
4.2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	28
4.2.3.	Технико-тактическая подготовка	29
	Информационно-методические условия реализации Программы	31

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «лыжные гонки» лиц с интеллектуальными нарушениями, (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности лыжников с учётом совокупности минимальных требований, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лиц с интеллектуальными нарушениями», утверждённым приказом Минспорта России от 28.11.2022г. № 1082 и зарегистрированным Минюстом России 20.12.2022г., регистрационный № 71674. (далее - ФССП).

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) "Об образовании в Российской Федерации";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении и науки Российской Федерации от 29.03.2016 года № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей» ст. 79. Часть 16 статьи 2 ФЗ N 273 от 29 декабря 2012 г.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утверждёнными приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634;
- Приказ Министерства спорта РФ от 17.09.2022 № 250 "об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки".

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также способствовать социальной адаптации и физической реабилитации лиц с интеллектуальными нарушениями, их самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей.

3. Задачи на спортивно – оздоровительном этапе являются привлечение максимально возможного числа детей и подростков с интеллектуальными нарушениями к систематическим занятиям лыжными гонками, для укрепления здоровья, закаливания организма, коррекции и профилактики сопутствующих заболеваний, развития их личности, утверждения здорового образа жизни, воспитания физических, морально- этических и волевых качеств, устойчивой психики, становление спортивного характера. Выявление задатков и способностей, привитие интереса к лыжным гонкам.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Таблица 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», дисциплина «лыжные гонки»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
Для спортивной дисциплины: лыжные гонки				
Этап НП	не ограничивается	9	до года	7
			свыше года	6
УТ этап	не ограничивается	11	до года	5
			второй и третий годы	4
			четвертый и последующие годы	3
Этап ССМ	не ограничивается	13	1	
Этап ВСМ	не ограничивается	15	1	

В основу комплектования тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся на следующий этап спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

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

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

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях, с учетом единовременной пропускной способности сооружения. Максимальный состав группы не должен превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

При проведении учебно-тренировочных занятий одновременно из различных учебно-

тренировочных групп разница в уровне их спортивной подготовки не должна превышать двух спортивных разрядов.

2.2. Объем Программы

Таблица 2

Объем дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», дисциплина «лыжные гонки»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	СОГ	
	до года	свыше года
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8
Общее количество часов в год	234-312	312-416

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Основной формой организации проведения учебно-тренировочных занятий является очная форма. В учреждении применяются и другие формы такие как:

- самостоятельная работа - выполнение тренировочных заданий по индивидуальным планам и заданиям тренера-преподавателя;
- дистанционная форма - применяется в случаях невозможности проведения занятия в очной форме.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- занятия по индивидуальным планам и заданиям тренера-преподавателя (могут осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.)

~ медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль;

- учебно-тренировочные мероприятия (сборы), организуются для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку (Таблица 3);

- участие в спортивных соревнованиях (Таблица 4) на основании утвержденного плана спортивного-массовых мероприятий учреждения, который формируется и утверждается ежегодно;

- инструкторская и судейская практика.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий
по этапам спортивной подготовки

Таблица 3

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап НП		УТ этап	Этап ССМ
	до года	свыше года		
				Этап ВСМ

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»					
Контрольные	2	2	4	6	5
Отборочные	-	-	3	3	4
Основные	-	-	2	3	4

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

Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, освоение технико-тактических умений и навыков, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования, в том числе внутри группы. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований, и может быть составлена с учетом контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуются команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

Основные соревнования. К основным соревнованиям относятся официальные соревнования различного уровня от муниципальных до международных. В этих соревнованиях спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Уровень основных соревнований свой для каждого этапа спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки - Первенство спортивной школы, участие в городских соревнованиях;
- ~ учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения) - Чемпионаты и Первенства муниципального образования, областные соревнования;
- учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) - Чемпионаты и Первенства Свердловской области, Чемпионаты и Первенства России;
- этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - Чемпионаты и Первенства России, международные соревнования.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план
по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»,
дисциплина «лыжные гонки»

Таблица 5

Вид подготовки	Этапы подготовки						
	Этап НП		УТ этап				
	1	2-3	1	2	3	4	5
ОФП	105	140	154	192	192	192	230
СФП	70	87	133	166	166	166	200
Техническая подготовка	42	62	83	104	104	104	125
Тактическая подготовка	3	4	9	11	11	11	13
Психологическая подготовка	2	4	9	11	11	11	13
Теоретическая подготовка	5	6	8	10	10	10	12
Спортивные соревнования	0	0	8	И	11	11	13
Интегральная тренировка	5	6	4	5	5	5	6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	3	8	10	10	10	12
итого	234	312	416	520	520	520	624
недельная нагрузка	4,5	6	8	10	10	10	12
максимальная продолжительность одного учебнотренировочного занятия в часах	2	2	3	3	3	3	3
наполняемость групп	7	6	5	4	4	3	3

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Дополнительная общеразвивающая программа рассчитывается на 52 недели в год. Указанный объем учебно-тренировочной нагрузки рассчитан исходя из астрономического часа (60 минут).

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

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

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

- на этапе начальной подготовки - 2-х часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 6-ми часов.

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

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

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитание в системе образования в России - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (статья 2 Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»).

Воспитательная работа включает в себя формирование и проявление стойких патриотических чувств к организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, субъекту Российской Федерации и стране, понимание важности реализации своих потенциальных функциональных и психофизиологических возможностей в виде спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», готовность к профессиональному саморазвитию, воспитание бережного отношения к здоровью, физическому и психическому состоянию, понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима, в том числе в соотношении сна, отдыха и питания, мотивацию к совершенствованию работы функциональных систем организма, понимание основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов.

Воспитание личности должно быть направлено на выработку у гражданина нравственных ценностей, таких как: патриотизм, гражданственность, стремление развиваться, трудолюбие и бережливость, уважительное отношение к другим, воспитание морально-волевых качеств и т.д.

Календарный план воспитательной работы учреждения включает в себя различные направления такие как:

- профориентационная деятельность - проведение инструкторской и судейской практики;
- здоровьесбережение, проведение профилактических мероприятий (бесед, лекций, викторин, опросов, и т.д.) в рамках всероссийского календаря акций и единых профилактических дней;
- патриотическое воспитание - воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе,

культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях через проведение лекций, бесед, мероприятий, посвященных знаменательным датам и всероссийским праздникам, встреч со спортсменами, достигших высоких результатов и т.д.;

- развитие творческого мышления - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов.

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в учреждении реализуются меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно со спортсменами проводятся мероприятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. Спортсмены под роспись знакомятся с локальными нормативными актами учреждения по антидопинговому обеспечению. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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

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

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство.

Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также документы, регламентирующие антидопинговую деятельность в учреждении, материалы и ссылки на сайт РАА «РУСАДА» размещаются на информационном стенде и официальном сайте учреждения.

Таблица 6

«РУСАДА»		в учреждении, тренеры-преподаватели		https://course.rusada.ru
Семинар для спортсменов и тренеров (теоретические занятия)	1. «Виды нарушений антидопинговых правил» 2. «Проверка лекарственных средств» 3. «БАДы в спорте»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1-2 раза в год	Совместно с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Эстафета	«Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении, тренеры-преподаватели	1 раз в год	Демонстрация спортсменам ценностей спорта и принципов честной игры
Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1 раз в год	Совместно с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении, тренеры-преподаватели	1 раз в год	Проведение очно, либо в режиме онлайн, с использованием методических материалов для родителей, презентаций

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

- ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.
- Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.
- Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем

объединения основных элементов этой борьбы.

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

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

- Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

- РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

- Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование.

Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Для сохранения здоровья спортсменов в спортивной школе проводятся медицинские, медико-биологические мероприятия и применяются восстановительные средства (Таблица 10).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и
применения восстановительных средств

№ п/п	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение углубленных медицинских обследований спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсменов проводятся согласно Приказу Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н* и Приказу Минздрава Свердловской области от 14.05.2021 №969-п**
2.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогического наблюдения	Обследование спортсменов, врачебнопедагогический контроль проводится в соответствии с годовыми планами спортивной подготовки и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности
3.	Медицинское обеспечение учебно-тренировочных мероприятий и спортивных соревнований	Проводится штатным медицинским работником Учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с годовыми планами спортивной подготовки и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности
4.	Лечебная работа со спортсменами при	Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности комплекс лечебно-диагностических мероприятий:

2. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

2.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки

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

- **на этапе начальной подготовки:**

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

- **на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и успешно применять их в ходе проведения учебно-

тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»; изучить антидопинговые правила; не иметь нарушений антидопинговых правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

- на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть основными теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

изучать антидопинговые правила;

не иметь нарушений антидопинговых правил;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

- на этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; выполнить план индивидуальной подготовки; знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

2.2. Оценка результатов освоения программы

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации

Таблица 8

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этапе начальной подготовки по виду спорта «лиц с интеллектуальными нарушениями»,
дисциплина «лыжные гонки»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчик и	девочки	мальчики	девочки
на этап начальной подготовки						
Для спортивной дисциплины лыжные гонки						
1	Бег на 30 м	с	не более 6,7	не более 7,5	не более 6,6	не более 7,7
2	Бег на 60 м		с	не более 12,7	не более 13,7	не более 13,0
3	Бег на 600 м	-	без учета времени	-	без учета времени	-
4	Бег на 400 м	-	-	без учета времени	-	без учета времени
Уровень спортивной квалификации						
требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются						

Методика тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТИРОВАНИЯ.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания одинаковых условий для всех обучающихся спортивной школы при выполнении упражнений. Тестирование проводится в соответствии с учебным планом, внутренним календарём и приказом директора в установленные сроки (апрель, ноябрь ежегодно). Результаты соревнований - тестирования оформляются протоколом и заносятся в журнал учебной группы или индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части школы. При переходе спортсмена в другую спортивную школу она служит основанием для включения в списки учебной группы и дальнейшей спортивной тренировки.

1. Бег на короткие дистанции (в том числе с ходу)

Проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. При выполнении теста бег с ходу секундомер включается по отмашке промежуточного судьи-стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

2. Бег на средние и длинные дистанции

Условия проведения те же. Учитывают время, за которое спортсмен преодолевает дистанцию в соответствии с возрастом. Разрешается одна попытка.

3. Прохождение дистанций лыжными ходами.

Проводится на лыжных базах, лыжне.

Оборудование: лыжи, секундомер

Описание теста: тест принимается в соответствии с правилами соревнований по лыжным гонкам.

Результат: время прохождения дистанции.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

4.1.1 Принципы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта

Тренировочный процесс опирается на теорию и методику адаптивной физической культуры.

Принципы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта построены на основе интеграции принципов смежных дисциплин и законов онтогенетического развития.

Принцип научности предполагает:

-знание теорий, концепций, основных законов, стратегических идей и тенденций, методологии, проблем АФК;

-знание биологических и психологических закономерностей функционирования организма с патологическими нарушениями, а также практики и опыта педагогов-новаторов, работающих с данной категорией людей;

-умение применять знания на практике, обеспечивая обоснованный выбор содержания, форм и методов, опираясь на законы и принципы обучения, воспитания и развития, добиваясь максимальной эффективности педагогического процесса.

Принцип сознательности и активности.

Когда рождается ребенок с нарушениями в развитии, то реализация этих принципов начинается с родителей как самых заинтересованных в здоровье своих детей. Так как в младенческом и дошкольном возрасте ребенок полностью зависит от родителей, первое правило для них - осознанное и активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии. Педагогическое просвещение родителей является

опосредованной подготовкой кадров в ранней реабилитации детей.

Принцип наглядности предусматривает комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений. В первую очередь он опирается на зрительное восприятие, так как 80% информации поступает через зрение.

Принцип доступности предполагает необходимость соблюдения посильной меры трудности во избежание физических, моральных, эмоциональных перегрузок (В.И. Загвязинский, 1978).

Принцип систематичности и последовательности направлен на постепенное, но систематическое формирование мотивационных убеждений в необходимости физических упражнений для личного здоровья, уверенности в своих силах, самоутверждения. Требования систематичности и последовательности сохраняются на каждом занятии, что позволяет контролировать педагогический процесс и управлять им.

Принцип прочности означает не только надежное освоение знаний, двигательных умений, развитие физических качеств и способностей, но и сохранение приобретенного двигательного опыта на долгие годы. Это длительный процесс, но решаются эти задачи на каждом занятии при любых формах двигательной активности.

Принцип диагностирования для любого вида адаптивной физической культуры означает учет основного дефекта, качественного своеобразия его структуры, времени поражения, медицинского прогноза, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, а также учет сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений.

Принцип дифференциации и индивидуализации

Дифференцированный подход в адаптивном физическом воспитании означает объединение детей в относительно однородные группы. Первичную дифференциацию осуществляет медико-психолого-педагогическая комиссия, формирующая типологические группы детей, сходные по возрасту, клинике основного дефекта, показателям соматического развития.

Принцип коррекционно-развивающий направленности педагогического процесса

Суть принципа заключается в том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, сглаживание, выравнивание, ослабление физических и психических недостатков детей аномального развития, но и на активное развитие их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств.

Принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий

Принцип заключается в возмещении недоразвитых, нарушенных или утраченных функций за счет перестройки или усиленного использования сохранных функций и формирования обходных путей.

Принцип учета возрастных особенностей

Каждый конкретный возраст в целостном онтогенетическом физическом и психическом развитии уникально неповторим: он содержит как ведущие «точки роста», определяющие развитие в целом, так и факторы, лимитирующие его.

Принцип адекватности означает требование, чтобы выбор средств, методов, методических приемов соответствовал состоянию занимающихся. Функциональное состояние организма и реальные возможности решения конкретных педагогических задач определяются множеством постоянно действующих факторов, лимитирующих двигательную активность и влияющих на процесс адаптации.

Принцип оптимальности означает разумно сбалансированные величины

психофизической нагрузки, целесообразную стимуляцию адаптационных процессов, которые определяются силой и характером внешних стимулов.

Принцип вариативности означает бесконечное многообразие содержания и возможностей движения. Смысл вариативности состоит не только в том, чтобы избежать монотонности, привыкания к однообразной физической нагрузке.

Учитывая особенности обучающихся с нарушением слуха в процессе тренировочных занятий используются вербальные и невербальные способы общения. Если речевая функция сохранна, то вербальное общение не встречает особых преград. В случае нарушения речи из-за утраты слуха или нейросенсорной тугоухости к методам словесного общения педагога предъявляются особые требования: при объяснении речь должна быть четкой, разборчивой и понятной с одновременной демонстрацией движения. Важно при этом, чтобы всем занимающимся было видно лицо и губы говорящего. Иногда речь дополняется мимикой и жестами.

Невербальное общение характерно для совместной двигательной деятельности на спортивных тренировках (парные и командные упражнения, эстафеты, подвижные и спортивные игры и т. п.), когда взаимопонимание достигается без слов. Это не значит, что общения не происходит. Сам характер двигательной деятельности формирует определенную структуру взаимоотношений:

согласованные по точности и координации движения, перемещения в пространстве, поддержки, помощь, тактические действия и др. представляют собой невербальное двигательное общение. Такое общение формирует отношения доверия, уважения, симпатии к партнерам, усваиваются привычки и нормы поведения.

В процессе развития у детей с нарушением слуха наблюдается значительное отставание в показателях скоростно-силовых качеств и различных проявлениях координационных способностей. Целесообразность использования упражнений скоростно-силовой направленности подтверждается двумя теоретическими положениями:

1) к базовым видам координационных способностей относятся те координационные проявления, которые необходимы при выполнении любых действий (ходьба, бег, прыжки, учебные и бытовые действия);

2) повышение уровня одной физической способности влечет позитивные изменения других («положительный перенос») (Шапкова Л.В., 2002).

Целенаправленное использование упражнений скоростно-силовой направленности создает благоприятные предпосылки как для повышения уровня развития физических качеств, так и для коррекции базовых координационных способностей.

Методика скоростно-силовой направленности тренировочного процесса опирается на принцип сопряженного развития координационных и кондиционных физических способностей. Для усиления коррекционного воздействия методика включает упражнения для развития равновесия, активизации психических процессов и нарушенной слуховой функции упражнения выполняются под ритмичные удары барабана, бубна. Сначала звук воспринимается детьми слухо-зрительно, а потом только на слух. Средствами развития скоростно-силовых качеств в коррекционном процессе являются различные виды бега, прыжки, метания, упражнения с мячами (набивными, волейбольными, теннисными). Основные методы - игровой и соревновательный, включают эстафеты, подвижные игры, повторные задания, сюжетные игровые композиции.

Тренировочное занятие на начальном этапе многолетней спортивной подготовки направлено в основном на всестороннее развитие физических и координационных способностей юного спортсмена и носит общефизическую направленность. На последующих этапах все большее значение приобретают специальные способности, и занятие становится

специализированным.

По своей структуре специализированное занятие не отличается от любого тренировочного занятия. В каждом занятии имеются три части - подготовительная, основная, заключительная.

Здесь соблюдаются общие требования, предъявляемые к уроку, причем в первую очередь учитываются возрастные и половые, а затем типологические и индивидуальные различия занимающихся. Выбор объемов тренировочных нагрузок, средств воздействия и формы организации занятий обусловлены общими закономерностями функционирования системы спортивной подготовки.

4.1.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Нагрузки спортсменов подразделяются на тренировочные и соревновательные (нагрузки во время тренировок, нагрузки во время соревнований).

Тренировочные нагрузки в свою очередь можно разделить на малые, средние, значительные и большие.

Малые нагрузки используются для восстановления сил после предыдущих тренировок и соревнований.

Средние и значительные нагрузки используются для поддержания достигнутого уровня тренированности.

Большие нагрузки используются для повышения уровня тренированности.

Поскольку воздействие на организм спортсмена зависит от уровня его подготовленности и возраста, четких границ между этими видами нагрузки не существует. Одна и та же нагрузка может быть развивающей для слабо тренированных спортсменов и поддерживающей для спортсменов высокой квалификации.

Нагрузки различаются также по воздействию на двигательные качества: быстроту, силу, гибкость, выносливость и т.д., а также по воздействию на различные стороны подготовленности спортсмена (совершенствующие техническую, психологическую, тактическую, интеллектуальную подготовленность). Преобладание в тренировочном плане в конкретном периоде подготовки различных нагрузок диктуется задачей, поставленной на данный период.

Интенсивность тренировочных упражнений классифицируется по зонам аэробного, анаэробного и смешанного энергообмена, имеющим определенную тренировочную направленность и биоэнергетические показатели:

I зона - пульс до 140 уд. /мин - малоинтенсивная работа, применяется во время технических и восстановительных тренировок, во время разминки и заминки. Время не ограничивается.

II зона - пульс 140-160 уд. /мин - аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального ударного объема сердца, верхняя - порогу анаэробного обмена. Пульс верхней границы в процессе тренировки может достигать 170 уд. /мин.

Упражнения аэробной направленности называют тренировками основной выносливости. К ним относятся непрерывный бег или непрерывное выполнение какого-либо упражнения не менее 40 мин.

III зона - пульс 160-180 уд. /мин - смешанная аэробно-анаэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению порога анаэробного обмена, верхняя - уровню максимального потребления кислорода (МПК). В упражнении III зоны аэробный компонент энергообеспечения является основным. Упражнения выполняются в виде серий временных (от 3 до 20 мин) отрезков интенсивной работы с интервалами (от 5 до 15 мин) работы меньшей интенсивности (I зона).

IV зона - пульс 180-190 уд. /мин - смешанная анаэробно-аэробная работа. Нижняя

граница зоны соответствует достижению максимального потребления кислорода, а верхняя - достижению максимального кислородного долга. В упражнениях IV зоны основным является анаэробный компонент энергообеспечения. В связи с образованием большого кислородного долга доля этих упражнений должна составлять не более 2- 4%.

V зона - лактатная работа, применяется для развития быстроты и контроля техники, продолжительность упражнений в этой зоне не должна превышать 30 с, темп

- предельный, интервал отдыха - до полной готовности к повторению упражнения.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей.

Тренировочные и соревновательные нагрузки имеют свои показатели, позволяющие осуществлять их дозирование и определять степень их воздействия на организм спортсмена.

Все показатели можно условно разделить на «внешние» и «внутренние».

«Внешние» показатели **объем** (километры, метры, количество упражнений и т.д.) и **интенсивность** (темп передвижения, время преодоления тренировочных отрезков и т.д.).

«Внутренние» показатели - реакция организма на выполняемую работу. Определить реакцию организма спортсмена на нагрузку можно, измеряя частоту сердечных сокращений (ЧСС).

«Внутренние» и «внешние» показатели тренировочных и соревновательных нагрузок тесно взаимосвязаны. Так увеличение объема и интенсивности тренировочной работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии различных систем и органов, к развитию и углублению утомления.

Для определения тренировочных нагрузок можно использовать следующие показатели:

- интенсивность (скорость передвижения);
- объем работы (расстояние, время выполнения, количество повторений и т.д.);
- продолжительность и характер интервалов отдыха.

В тренировках следует различать три типа интервалов отдыха.

Полный - восстановление функционирования систем организма до исходного уровня (поскольку в тренировке спортсмена можно фиксировать только частоту сердечных сокращений, то полным является восстановление пульса до исходного. Для определения степени восстановления подсчитывается пульс до нагрузки и после, если показатели совпадают - можно приступить к следующему упражнению).

Неполный - очередная нагрузка приходится на фазу недовосстановления, иными словами, интервал отдыха подбирается таким образом, чтобы пульс к моменту начала следующего упражнения не успевал восстановиться до исходного уровня.

«Минимакс» - нагрузка дается на фазу суперкомпенсации (сверхвосстановление). После очередной нагрузки работоспособность спортсмена падает за счет сдвигов, происшедших в организме (усталости), в период отдыха работоспособность восстанавливается до исходного уровня, а затем наступает фаза «суперкомпенсации», т.е. рост работоспособности до более высокого уровня по сравнению с исходным.

Полный и «минимакс» интервалы отдыха применяются при развитии быстроты и ловкости. При развитии выносливости можно использовать все три интервала отдыха.

По характеру отдыха паузы между упражнениями могут быть двух видов:

- активный отдых (выполнение каких-либо других физических упражнений);
- пассивный отдых (спортсмен не выполняет никакой мышечной работы).

Интервалы отдыха между занятиями подразделяется по тому же принципу, как и интервалы отдыха между отдельными упражнениями.

Ординарный - восстановление функционирования организма до уровня, предшествующего предыдущему занятию (организм полностью отдохнул после предыдущего занятия).

Жесткий - короче, чем ординарный, при этом суммируется эффект предыдущего и текущего занятия (следующее занятие проводится на фоне усталости от предыдущего занятия).

Суперкомпенсационный - нагрузка приходится на фазу суперкомпенсации (увеличения возможностей после очередного занятия), что позволяет использовать более высокую нагрузку.

Следует отметить, что соблюдение определенных интервалов отдыха между тренировками диктуется поставленной в данный период тренировок задачей, или задачей, поставленной на данное конкретное занятие.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих, дисциплина Легкая атлетика приведены в пункте 2.6 таблица 6.

Соревновательные нагрузки являются неотъемлемой частью подготовки спортсмена. Количество соревнований определяется календарным планом.

4.1.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на текущий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Планируемые результаты фиксируются тренером (на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в индивидуальных планах спортивной подготовки каждого спортсмена). Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое место на соревнованиях.

Тренер определяет (начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства совместно со спортсменом) контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде легкой атлетики;
- результаты спортсмена, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;

- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень финансовой обеспеченности;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная подготовка спортсмена.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (по годам);
- основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которые следует сосредоточить внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер должен постоянно контролировать выполнение спортсменами тренировочного плана и вносить необходимые корректировки.

4.1.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Так как многолетняя подготовка спортсмена сопряжена с большими физическими и психическими нагрузками, со значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль со стороны тренера, врача, психолога за состоянием здоровья спортсмена.

Врачебно-педагогический контроль

Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовленности;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Группы начальной подготовки. Основной задачей на этом уровне является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся в спортивных школах проходят медицинские обследования в поликлинике у спортивного врача. Периодически проводятся текущие обследования. Все это позволяет выявить пригодность детей по состоянию здоровья к занятиям спортом, установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Углубленное и этапное обследование дает возможность следить за динамикой этих показателей. Текущие обследования позволяют контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Тренировочные группы. На этом этапе целесообразно предусмотреть проведение двух углубленных медицинских обследований, а также комплексных, этапных и текущих медицинских обследований. Углубленное медицинское обследование проводится по программе диспансеризации.

Главной их задачей является определение состояния здоровья и выявление всех отклонений от нормы. На основе этого составляется соответствующая рекомендация. Этапное обследование используется для контроля динамики здоровья и выявления ранних признаков перенапряжения, остаточных явлений после травм, болезней и т.д. Текущее обследование проводится в порядке экспресс-контроля с использованием нетрудоемких для юных спортсменов и врача методик. Это позволяет получать объективную информацию о функциональном состоянии организма юного спортсмена, переносимости им тренировочных нагрузок, адаптации к различным тренировочным режимам. Данные этапного и текущего обследования служат основанием для внесения определенной коррекции в учебно-тренировочный процесс.

Группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в годичном цикле проводится два углубленных медицинских обследования, комплексные, этапные и текущие обследования. Помимо общепринятых врачебных обследований, углубленные медицинские обследования должны включать специальные обследования со специфической нагрузкой. Данные этапных комплексных обследований характеризуют функциональную подготовленность и состояние здоровья спортсмена. С учетом этих данных проводится планирование оперативного контроля, более точной индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировок.

Психологический контроль - это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических качеств спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

Биохимический контроль в спорте.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными, либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивным результатом.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

4.2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Объективные закономерности спортивного совершенствования требуют, чтобы тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, вела бы к всестороннему развитию спортсмена. В соответствии с этим в ней должны нераздельно сочетаться общая и специальная подготовка. Органическое сочетание общей и специальной физической подготовки не только отвечает закономерностям спортивного совершенствования, но и всей общей закономерности системы физического воспитания, где все подчинено интересам всестороннего развития человека.

Единство общей и специальной физической подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание специальной физической подготовки определяется особенностями избранного вида спорта

Для различных периодов круглогодичной тренировки (подготовительного, соревновательного и переходного) удельный вес общей и специальной подготовки не будет одинаковым. Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки не остается постоянным, а закономерно изменяется на различных этапах совершенствования.

Годовой объем средств общей и специальной физической подготовки по мере взросления спортсмена и повышения уровня его спортивной квалификации неуклонно возрастает, а соотношение применяемых нагрузок изменяется в сторону увеличения удельного веса специальной подготовки. Считается, что удельный вес общей физической подготовки должен уменьшаться не за счет сокращения времени, отводимого на общую подготовку, а за счет увеличения времени на специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) - необходимый фундамент совершенствования спортивного мастерства юных спортсменов. Это процесс разностороннего развития физических качеств, неспецифических для избранного вида спорта, функциональных возможностей и систем организма спортсмена и слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

Учитывая природное развитие детей и сенситивные периоды в развитии физических качеств, главными задачами ОФП в период начальной подготовки становятся развитие общей выносливости, скорости, координационных способностей, силы и гибкости мышечных групп и подвижности суставов.

Выносливость - это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности, определяется уровнем развития аэробных возможностей.

Общая выносливость - способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы.

Пути решения увеличения аэробных возможностей:

- повышение уровня максимального потребления кислорода (МПК).
- развитие способности поддерживать этот уровень в течение длительного времени.
- увеличение скорости развертывания дыхательных процессов до максимальных величин.

Среди средств повышения дыхательных возможностей наиболее эффективны те, в которых участвует большое количество мышечных групп. К ним относятся: бег, ходьба, общеразвивающие упражнения, плавание, лыжная подготовка, спортивные игры. Большую часть этой работы следуют проводить в аэробных условиях на свежем воздухе. В качестве основных методов развития выносливости наиболее приемлемым является метод строго регламентированного упражнения - непрерывного равномерного характера. Решая задачи развития общей выносливости, тренер закладывает фундамент для развития скоростной выносливости на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой, высокая подвижность во всех суставах, эластичность мышц. Динамическая (в движении), статическая (в позе).

Развивается и поддерживается с самого начала занятий юных спортсменов. Параметры гибкости очень важны при выполнении всех видов и вариантов упражнений. Для развития гибкости применяются упражнения, при выполнении которых достигается максимально возможная амплитуда. Эти упражнения могут быть активными, когда для достижения максимальной амплитуды используются внешние силы (партнер). Также применяются статические упражнения: маховые движения отдельных звеньев тела; пружинистые упражнения (покачивания в выпадах - вперед - в сторону, перекаты); все виды наклонов, статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд (шпагат, стойка на лопатках). При этом происходит растягивание отдельных мышечных групп. Тренирующий эффект достигается высокой степенью перегрузки (до болевого ощущения).

Скорость - возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, важнейшее физическое качество для спортсмена. Хотя скорость одна из наследуемых физических способностей человека, но в 9-12 лет - это самый благоприятный период для развития скорости. При этом успешно применяются беговые упражнения, ускорения на коротких отрезках (20-30м) с максимальной частотой движений.

многоскоки, выполнение заданий сериями в сочетании с отдыхом до восстановления, подвижные игры.

Задачи:

Необходимость разностороннего развития скоростных способностей, в сочетании с приобретением двигательных умений и навыков.

Максимальное развитие скоростных способностей при специализации детей, где скорость реагирования или быстрота действия играет существенную роль.

Совершенствование скоростных способностей.

Координационные способности, т.е. способность быстро, точно, целесообразно овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой. На этапе начальной подготовки координационные способности развиваются очень продуктивно. На этом этапе очень важно заложить фундамент двигательных умений и навыков для последующего выполнения более сложных технических элементов. Большое влияние на развитие оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, прыжков, метаний, лазанья.

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

Скоростно-силовые способности - неопредельное напряжение мышц, проявляемые с необходимой, часто максимальной мощностью.

Силовая выносливость - способность противостоять усталости, вызываемой относительно продолжительными мышечными напряжениями.

Средства общей физической подготовки:

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, наружном своде стопы, на внутреннем своде стопы, перекатом с пятки на носок, в полуприседе, приседе, спортивная, с выпадами и т.д.

Бег: на короткие и средние дистанции из различных исходных положений, бег спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег, бег в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторнопеременный и интервальный бег; бег по снегу, в гору, по песку и т.д.

Упражнения для развития физических качеств:

Упражнения для развития ловкости:

- общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища;
- стойки на носках, на одной ноге после передвижений, прыжков;
- повороты, наклоны, вращения головы;
- кружение по одному и в парах;
- прыжки: ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук;
- прыжок с высоты на точность приземления;
- прыжки через скакалку: на одной, двух, со сменой ног, вдвоем, втроем;
- перекувы;
- кувырок вперед, назад в группировке.

Упражнения для развития гибкости:

Упражнения для рук и плечевого пояса

одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых; махи и круговые движения во всех суставах; круги

руками наружу и вовнутрь;
упражнения с сопротивлением в парах и с небольшими отягощениями; упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях), на расслабление;

Упражнения для шеи и туловища

наклоны и круговые движения головой в различных направлениях;
маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений;
упражнения на растягивание во всех направлениях;
расслабления;
наклоны;
прогибы («лягушка», «корзиночка», «рыбка»);

Упражнения для ног

одновременное и поочередное сгибание ног;
отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах;
захватывание и передвижение предметов пальцами ног;
ходьба на носочках, пятках, на внешних и внутренних сводах стоп;
сгибание и разгибание (свободное, с сопротивлением и с отягощением) в коленных и тазобедренных суставах;
максимальное растягивание и расслабление ног;
маховые и круговые движения из различных исходных положений;
пассивное растягивание с помощью партнера.

Упражнения для развития силы:

сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением;
сжимание пальцами маленького резинового мяча;
ходьба на носочках, пятках по твердой и мягкой поверхности;
сидя на полу, захватив ступнями согнутых ног небольшие мешочки с песком, поднимать и выпрямлять ноги, не роняя предмета;
сидя, согнув колени, разводить колени с сопротивлением до касания бедрами пола (рукам нажимать, а ногами сопротивляться); выпады и приседы;
лежа на спине сгибание и разгибание туловища; поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение с различным положением рук (руки к плечам, в замке за головой, вверх, на пояс и т.п.); вис на перекладине, поднимание согнутых ног, подтягивания в висе лежа.

Упражнения для развития быстроты:

ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
бег с ускорениями по 10, 20, 30 метров по ровной и наклонной поверхности; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке;
игры с прыжками (для развития взрывной силы ног): единичные подскоки на мягкой поверхности с отягощением и без, с двух ног и с одной ноги.

Упражнения для развития выносливости: бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров;
бег по пересеченной местности; прыжки через скакалку.

Упражнения для развития прыгучести: прыжки вверх с касанием ориентиров, подвешенных на различной высоте; прыжки с предметом, зажатым между коленями или стопами (на месте и с продвижением); прыжок в длину с места, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, то же из приседа; прыжки с разбега с отталкиванием одной ногой, через набивные мячи, через натянутую веревочку; запрыгивания на возвышения и спрыгивания с них.

Упражнения для развития равновесия: стойка на носках, на одной ноге на месте; упражнения с закрытыми глазами; ходьба с заданиями по линии, по веревке, положенной прямо, по кругу, зигзагообразно; ходьба по наклонной доске, перевернутой скамейке, с преодолением реальных и воображаемых препятствий, боком приставными шагами; выполнив 2-3 кувырка встать и сохранить позу; ходьба по двум переставляемым предметам.

Подвижные игры и спортивные игры подвижные игры с построением; подвижные игры на внимание; подвижные игры с бегом и ходьбой; подвижные игры с прыжками; подвижные игры на равновесие; подвижные игры с мячом, с метанием, бросанием; игры-эстафеты; игры-забавы; футбол; баскетбол; волейбол и т.д.

Корригирующие упражнения

Проводятся с учетом индивидуальных особенностей ребенка, направлены на коррекцию основного дефекта, коррекцию и профилактику сопутствующих заболеваний.

- упражнения на развитие равновесия;
- упражнения скоростно-силового характера;
- упражнения на ориентацию в пространстве;
- игры с речевым сопровождением;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на осанку;
- упражнения по профилактике плоскостопия;
- самомассаж кистей рук и стоп с помощью массажного мячика;
- гимнастика для глаз.

4.2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка (СФП) - характеризуется уровнем развития двигательных способностей, возможностями органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в спорте.

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

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат бегунов, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе на выносливость, что в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений во время бега.

Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей к соревновательному упражнению, и должна сопровождаться развитием гибкости - важным

фактором, обеспечивающим рост спортивного мастерства. Подвижности в суставах и эластичности мышц нижних конечностей, именно их развитию уделяется основное внимание.

Примерный комплекс беговых упражнений:

- бег с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге;
- бег с акцентированным отталкиванием стопой небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег с расслаблением плечевого пояса;
- прыжки с ноги на ногу;
- бег с захлестыванием голени;
- скачки на одной ноге;
- челночный бег;
- бег спиной вперед до 15м;
- бег приставным шагом, скрестным шагом, змейкой и т.д.;
- специальные упражнения барьериста;
- специальные упражнения на гибкость;
- локальные скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов, выполняемые на тренажерах.

Примерный комплекс прыжковых упражнений:

- с двух ног с места;
- многоскоки;
- прыжковый бег;
- бег с подскоком;
- прыжки на левой, на правой ноге;
- выпрыгивание из полного приседа;
- перепрыгивание препятствий;

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с сопротивлением, ходьба выпадами, с отягощением, запрыгивания на небольшую высоту, выпрыгивание вперед-вверх и т.п.)

При применении средств СФП в работе с учащимися групп начальной подготовки тренеру необходимо быть очень осторожным. Учитывать особенности детского организма и руководствоваться основными принципами - от простого к сложному и максимальной доступности.

4.2.3. Техничко-тактическая подготовка

Этап начальной подготовки

Задачи:

- обучить основам техники передвижения на лыжах классическим стилем;
- ознакомить с основными элементами передвижения на лыжах свободным стилем;
- обучить тактике ведения соревнований.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- упражнения на координацию движений;

- упражнения на развитие чувства равновесия;
- имитационные упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- совершенствование основных лыжных ходов в облегчённых условиях;
- преодоление спусков в высокой, средней, низкой стойках;
- преодоление подъёмов «елочкой», «ступающим», «скользящим» шагом;
- обучение торможению «плугом», «разворотом», «упором», «падением»;
- спортивные подвижные игры;
- проведение бесед, лекций во время просмотра записей соревнований с участием сильнейших лыжников.

Тренировочный этап

Задачи:

- формирование рациональной, временной, пространственной и динамической структуры движений;
- углублённое изучение и совершенствование элементов классического хода (подседание, отталкивание, махи руками и ногами, активной постановке палок);
- углублённое изучение и совершенствование элементов конькового хода (маховый вынос ноги и перенос её на опору, подседание на опорной ноге и отталкивание боковым скользящим упором назад в сторону, постановка палок к финальному отталкиванию);
- сформировать у спортсменов умение правильно распределять силы по дистанции;
- привить навыки к самостоятельной работе.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- лидирование (два или более спортсменов, примерно равные по силам, бегут поочерёдно сменяя друг друга);
- создание облегчённых условий (равнина, пологий спуск) для отработки отдельных элементов;
- создание затруднённых условий (в подъём, с грузом, в состоянии утомления) для закрепления и совершенствования основных элементов лыжных ходов;
- индивидуальная работа;
- домашнее задание;
- просмотр видеоматериалов;
- обязательное участие в различных соревнованиях.

Информационно-методические условия реализации Программы

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. - М: ФиС, 1985.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: Просвещение , 1990.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: ФиС, 1983.
4. Гамезо М.В. Домашенко И.А. Атлас по психологии. - М.: Педагогическое общество России, 1999.
5. Гессин Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. - М.: ФиС, 1973.
6. Гобунов Г.Д. Психопедагогика. - М: ФиС, 1986.
7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 1980.
8. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М: ФиС., 1991.
9. Евсеев С.П. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера / С.П.Евсеев. - М: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021.- 600 с.
10. Евсеев С.П. Адаптивный спорт / С.П. Евсеев, Ю.А. Бриский, А.В. Передерий. - М.: Сов. спорт, 2010. - 316 с.
11. Евсеев С.П. Мировое Паралимпийское движение и социальные процессы. Журнал «Адаптивная физическая культура» № 4, 2006. С. 3-6
12. Евсеева О.Э. Государственная программа «Доступная среда» в действии. Повышение квалификации специалистов по работе с инвалидами / О.Э. Евсеева // Адаптивная физическая культура. - 2012. - № 1 (49). - С. 57.
13. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
14. Здановская Э.А. Эстетика физической культуры и спорта. - Л., 1988.
15. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.
16. Коррекционная педагогика / В.С. Кукушин, Г.Г. Лорин, Н.А. Румега, В.И. Шатохина и др.; Под ред. В.С. Кукушина. Серия «Педагогическое образование» - Ростов н/Д: Изд-ий центр «Март», 2002. - 304 с.
17. Кристофер Авальд Стэнли Баско Стретчинг для всех. - М.: Эксмо-пресс, 2001.
18. Лыжный спорт / под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: ФиС, 1989.
19. Наенко Н.И. Психическая напряженность. - М.: типография Московского университета, 1976.
20. Немов Р.С. Психология: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений: в 3 кн.- 3-е изд. - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОСД999.- Кн.1. Общие основы психологии.
21. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995.
22. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. -М.: ФиС, 1988.
23. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / Коллектив авторов, под редакцией Г.А.Макаровой. - М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. - 512 с.Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М: ФиС, 1985.
24. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М: ФиС, 1976.
25. Психология: учебное пособие для институтов физической культуры/под редакцией Мельникова В.М. - М.: ФиС, 1987.
26. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для институтов

физической культуры/под редакцией Т.Т.Джалпарова, А.Ц.Пуни. - М.: ФиС, 1979.

27. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983.
28. Тобиас М. Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. - М.: ФиС, 1994.
29. Туманян Г.С. Гибкость как физическое качество. Теория и практика физической культуры. - 1998.
30. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. -М.: ФиС, 1974.
31. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: ФиС, 1987.
32. Филин В.П. Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.
33. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденный приказом Минспорта России от 28.11.2022г. № 1082.
4. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденная Приказом Минспорта России от 21.12.2022г. № 1308

Сайты

1. Паралимпийский комитет России: <https://paralymp.ru>
2. Минспорта России: <http://mstm.gov.ru>
3. РУСАДА: www.rusada.ru
4. Федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями: <https://www.rsf-id.ru>