Рассмотрено
на заседании педагогического совета
ГКУДО «ОДЮСАШ»
протокол от 29.03.2021 г. № 1

Принято
на заседании Совета
ГКУДО «ОДЮСАШ»
протокол от 29.03.2021 г. № 1

Утверждаю
И.о. директора школы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 0230859674bbcdaa235e13a9df00b54900c0ea0c
Владелец: Шамонин Евгений Александрович
Действителен: с 18.11.2024 по 11.02.2026

_____Е.А. Шамонин
приказ от 04.12.2024 г. № 51

ГКУДО «Областная спортивно-адаптивная школа»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ПО СПОРТУ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

(легкая атлетика, настольный теннис)

Разработчики: Шамонин Евгений Александрович, заместитель директора по учебно-воспитательной и спортивной работе.

Срок реализации программы: 5 лет.

Шадринск, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ 3
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3
1.2. ЦЕЛЬИ ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ 3
1.3. ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТА ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ .. 4
1.4. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ В СПОРТЕ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ 4
1.5. ДИСЦИПЛИНЫ ВИДА СПОРТА 6
1.6. ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ ОБУЧЕНИЕ 6
1.7. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ 7
1.8. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 7
1.9. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 8
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ 12
2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 12
2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 14
2.3. ФОРМЫ ТЕСТИРОВАНИЯ 14
2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ 14
2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ 16
3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 16

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями (легкая атлетика, настольный теннис) составлена на основе ФЗ «Об образовании», ФЗ «О физической культуре и спорте», приказом Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04 июля 2014 г. № 41.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков. Систематические занятия избранной спортивной дисциплиной дают толчок к общему физическому развитию.

Практическая значимость программы заключается в положительном воздействии систематических занятий избранной спортивной дисциплиной в социализации обучающихся, становлению их как личности, ведению здорового образа жизни и устойчивости психики к жизненным стрессовым ситуациям.

Адресат программы**:** дети и взрослые.

1.2. ЦЕЛЬИ ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, через получение стойких технических и тактических умений и навыков в избранной спортивной дисциплине.

Основными задачами реализации Программы являются:

Личностные

– развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

– развивать двигательные способности в избранном виде спорта;

– формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

– воспитание устойчивого интереса к занятиям избранным видом спорта;

– воспитание настойчивости, трудолюбия;

– проявление волевых и нравственных качеств;

– развитие личностных качеств;

Метапредметные

– способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

– воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

– пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Предметные

– дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта;

– научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

– обучить учащихся технике и тактике в избранной спортивной дисциплине.

– научить компетентно вести судейство при проведении соревнований в избранной спортивной дисциплине;

– привить волевые качества: упорство, целеустремлённость и спортивный характер.

1.3. ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТА ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

В нашей стране спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИН) находится в самом начале пути своего становления и развития.

Вместе с тем в России и за рубежом, патология поражение интеллекта, является самой многочисленной в сравнении с другими нозологическими формами ограничений возможностей здоровья. Так, например, в мире насчитывается более 300 миллионов людей с интеллектуальной недостаточностью; умственная отсталость встречается в 9 раз чаще церебрального паралича, в 15 раз чаще полной слепоты, в 35 раз чаще мышечной дистрофии; более 70% от общего числа обучающихся в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях Российской Федерации составляют дети с нарушением интеллекта.

Данный вид спорта является предметом внимания международной организаций: Special Olympics International - SOI (Международный комитет Специальной Олимпиады) и International Sports Association for Persons with an Intellectual Disability - INAS-FID (Международная спортивная ассоциация (Федерация) лиц с поражением интеллекта).

Каждая из них реализует разные модели соревновательной деятельности по своим правилам и непересекающимся календарным планам.

Для допуска к соревнованиям спортсмены с нарушением интеллекта должны соответствовать хотя бы минимальным критериям, которые в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) выражаются следующим образом:

– уровень интеллекта в баллах не превышает 70 IQ (усредненный показатель: 100IQ);

– наличие трудностей в овладении обычными навыками (такими как общение, социальные навыки, самообслуживание и т.п.);

– проявление умственной отсталости до достижения возраста 18 лет.

Направления спорта ЛИН в России находятся под патронажем INAS-FID - Всероссийской федерации спорта лиц с интеллектуальными нарушениями.

Всех спортсменов с интеллектуальными нарушениями рекомендуется относить к группе III по степени функциональных возможностей.

Группа III. К группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены незначительно, в связи с чем, они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

Сегодня перечень спортивных дисциплин, развиваемых Федерацией спорта лиц с интеллектуальными нарушениями представлен 236 спортивными дисциплинами.

С 2012 года после долгого перерыва в 12 лет спорт (ЛИН) включен в программу паралимпийских игр.

1.4. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ В СПОРТЕ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Лица с интеллектуальными нарушениями имеют своеобразную систему управления движениями в результате расстройства ее высших иерархических уровней.

Основные классификации задержек психического развития строятся по степени тяжести, а также по этиопатогенетическому принципу.

Задержка проявляется в замедлении темпа психического развития, при этом может преобладать задержка развития эмоционально-волевой сферы или замедленное развитие познавательной сферы.

Детское слабоумие делится на две группы:

первая группа – состояние снижения интеллекта не прогрессирует, и развитие происходит на основе олигофрении;

вторую группу в слабоумии составляет деменция - сюда входят дети с текущим болезненным процессом, ведущим к снижению интеллекта (психозы, шизофрения и т.д.).

Олигофрения - это группа различных по этиологии и патогенезу болезненных состояний, которые характеризуются в первую очередь двумя особенностями:

1) преобладанием интеллектуального дефекта;

2) отсутствием проградиентности (прогрессирования).

По степени тяжести интеллектуального дефекта различают разные степени олигофрении:

- легкая - дебильность;

- средней тяжести - имбецильность;

- тяжелая - идиотия.

У умственно отсталых наблюдается недоразвитие целенаправленности деятельности, при отсутствии необходимого направляющего воздействия олигофрены приступают к выполнению поставленной задачи без должной предварительной ориентировки в ней. При столкновении с определенными препятствиями и трудностями в процессе деятельности: они обнаруживают тенденцию производить такие действия и операции, которые уводят их в сторону от первоначальной цели.

В результате органического поражения мозга у умственно отсталых прослеживается ряд особенностей высшей нервной деятельности, затрудняющих формирование навыков.

Слабость замыкательной функции коры головного мозга, приводящая к слабой дифференцировке уже выработанных условно-рефлекторных связей, при их формировании требуется большое количество повторений. Уже сформированные связи без длительного подкрепления имеют тенденцию быстро утрачиваться. Этот недостаток приводит к тому, что у умственно отсталых формирование любого навыка требует специально организованной длительной работы.

Неуравновешенность процессов возбуждения и торможения затрудняет локализацию процесса возбуждения при формировании навыка.

Поэтому для умственно отсталых характерно затрудненное формирование всех видов навыков: двигательных, интеллектуальных, сенсорных, поведения, общения и др.

Для обучающихся с патологией (ЛИН) характерны следующие разнообразные нарушения в двигательной сфере, которые необходимо учитывать при организации тренировочного процесса:

- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях;

- относительная замедленность овладения двигательными навыками;

- трудность сохранения статического и динамического равновесия;

- низкий уровень развития ориентировки в пространстве;

- низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп - сгибателей и разгибателей);

- замедленная скорость обратной реакции;

- невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга.

1.5. ДИСЦИПЛИНЫ ВИДА СПОРТА

Ниже приведены особенности осуществления занятий по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями «легкая атлетика», «настольный теннис»

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.

Легкая атлетика входит в программу Специальной олимпиады и Паралимпийских игр с 1960 года. В соревнованиях принимают участие, женщины и мужчины.

Атлеты соревнуются согласно их функциональным классификациям.

Классы паралимпийской легкой атлетики:

- Класс T20 - беговые дисциплины;

- F20 - метания и прыжки.

Система классификации Комитета по легкой атлетике Международного паралимпийского комитета определяет, какую максимальную функцию спортсмен может иметь в отдельном классе.

На сегодняшний день согласно Приказу Министерства спорта РФ от 21.11.2016 г. № 1207 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта» вид спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями представлен 33-мя легкоатлетическими дисциплинами:

– бег (60 м, 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 3000 м, 5000 м, 10000 м, 60 м с барьерами, 110 м с барьерами, 100 м с барьерами, 400 м с барьерами, 3000 с препятствиями),

- полумарафон,

– прыжки (прыжок в длину, прыжок в высоту, тройной прыжок),

– метания (диска, копья, молота),

- толкание ядра,

- пятиборье,

- семиборье,

- ходьба (1500 м, 3000 м, 5000 м, 10000 м, 50000 м),

- эстафетный бег (4х100 м, 4х200 м, 4х400 м).

Число видов, входящих в программу соревнований по легкой атлетике, постоянно растет, чтобы привлечь как можно большее количество спортсменов.

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

1.6. ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ ОБУЧЕНИЕ

Требования к участию лиц, проходящих обучение, в соответствии с Программой включает:

- наличие медицинской справки, подтверждающей наличие интеллектуальных нарушений (F70);

- медицинские показания и рекомендации.

Всех спортсменов с интеллектуальными нарушениями (INAS-FID) рекомендуется относить к группе III по степени функциональных возможностей.

Группа III. К группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены незначительно, в связи с чем, они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

В игровых видах спорта комплектование учебных групп производится с учетом композиции функциональных классов в команде в соответствии с правилами соревнований.

1.7. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Организация занятий по Программе осуществляется в три этапа:

- *подготовительный этап (1год);*
- *стартовый этап (1год);*
- *базовый этап (1-3 года)*

Срок обучения по программе установлен – до 5 лет.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы по дисциплинам:

- *настольный теннис – 7 лет;*

Максимальный возраст - не ограничен, если обучающийся удачно справляется с минимальными требованиями Программы.

Продолжительность одного занятия не должна на всех уровнях подготовки составляет не более 2-х часов.

1.8. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Продолжительность учебного года составляет 40 недель. Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения.

План учебного процесса по дополнительной общеразвивающей образовательной программе по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями (легкая атлетика, настольный теннис) представлен в Таблице 1.

Таблица 1

№ п/п	Наименование предметных областей	Общий объем учебной нагрузки	Количество часов на этапах подготовки		
			СО 1 года	СО 2 года	СО 3 года и более
Общий объем часов		**1200**	**240**	**240**	**240**
1	Теоретическая подготовка	50	10	10	10
2	Общая физическая подготовка	890	200	180	170
3	Специальная физическая подготовка	110	-	20	30
4	Технико-тактическая подготовка	44	6	8	10
5	Психологическая подготовка	36	10	8	6
6	Контрольные соревнования	30	6	6	6
7	Инструкторская и судейская практика	6	-	-	2
8	Медицинское обеспечение	14	4	4	2
9	Тестирование	20	4	4	4

1.9. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1.9.1. Общая физическая подготовка.

Развитие физических качеств у занимающихся в СОГ происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности.

Развитие быстроты движений решает основные задачи: развивать способность быстро реагировать на сигнал; повышать темп движений. В процессе развития быстроты необходимо сначала осваивать выполняемые движения в медленном темпе; к концу выполнения упражнения скорость не должна снижаться. Длина дистанции у занимающихся 6-18 лет составляет 30-35 м; число повторений прыжков 10-12 раз; продолжительность непрерывного интенсивного бега до 30-35 сек. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развить быстроту рекомендуется в начале основной части занятия.

Развитие ловкости помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию занимающихся. При развитии ловкости основное внимание уделяется: освоению различных видов упражнений; развитию способности выполнять упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных); решению конкретных двигательных задач при выполнении упражнений.

В процессе развития ловкости необходимо учитывать, что эти упражнения требуют напряженного внимания, что быстро вызывает утомление у занимающихся. Для повышения точности выполняемых движений такие упражнения проводят непродолжительное время в подготовительной части занятия или начале основной. Развивать ловкость необходимо, применяя необычные исходные положения, быструю смену различных положений; изменение скорости и темпа движений, различных сочетаний упражнений и последовательности элементов; смену способов выполнения упражнений; использование в упражнениях различных предметов (надувные мячи, волейбольные, футбольные); выполнение согласованных движений несколькими участниками (вдвоем: сидя, стоя); усложнять сочетания известных движений (бег змейкой, доставая в прыжке подвешенный предмет); усложнение условий подвижной игры. Челночный бег 3х10 м.

Развитие гибкости предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. При развитии гибкости следует

четко дозировать нагрузки и не стремиться к чрезмерному растягиванию мышц и связок. Следует использовать упражнения с широкой амплитудой движений. Перед выполнением упражнения на гибкость необходимо разогревать основные мышечные группы. При выполнении упражнений на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов необходимо соблюдать осторожность. Они легко травмируются при неосторожных и резких движениях.

Развитие силы предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии силы применяют упражнения с внешним сопротивлением (бросание или толкание предметов) и упражнения с отягощением — весом собственного тела (ползание, прыжки). Дозировка упражнений, требующих значительных усилий (прыжки, бросание мяча) - 4-6 раз с большими интервалами отдыха; чем выше темп движений, тем больше пауза отдыха. Преимущественное воздействие необходимо оказывать на слабые (относительно остальных) мышечных группы. При выполнении силовых упражнений предпочтительно использовать их во второй половине спортивно-оздоровительного занятия.

При развитии выносливости основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. Помощь воспитанию волевых качеств, вырабатывание умения распределять свои силы во времени и пространстве.

Наблюдения показывают, что прекращение бега, требующего проявления выносливости, часто зависит не от функциональных возможностей организма занимающихся, а от их волевых качеств.

Средствами развития выносливости могут быть ходьба, бег, прыжки, подвижные игры.

При использовании циклических упражнений основной метод - непрерывный. Продолжительность выполнения упражнений до 2 минут, интенсивность 50-60% от максимальной. Применение подвижных игр для повышения выносливости заключается в соблюдении основных требований: многократное повторение действий, выполняемых продолжительное время, минимальные перерывы при смене водящего или при введении дополнительных заданий.

В спортивно-оздоровительных группах используют упражнения для развития общих физических качеств:

Упражнения для развития общих физических качеств.

Силы: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика – челночный бег 3х10 м; гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика – кросс 800 м; плавание – 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств.

Поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч;

кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые руки.

1.9.2. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке в избранном виде спорта. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать как свои действия, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих спортсменам необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями спортсменов, просматривать видеоматериал по избранному виду спорта и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

1.9.3. Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям по избранному виду спорта;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной

части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляциии нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

1.9.4. Система соревнований

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать обучающихся к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. На спортивно-оздоровительном этапе планируются только контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью освоения образовательных программ.

1.9.5. Медицинское обеспечение

Обучающиеся ежегодно предоставляют справки об отсутствии противопоказаний для учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта.

1.9.6. Планируемые результаты

При успешном освоении программы на данном этапе обучения ожидаются следующие результаты

Личностные:

– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

– активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Метапредметные:

– находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

– организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и

отдых в процессе ее выполнения;

– анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;

– представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

– бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятия;

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– владеть простейшими техническими приемами;

– приобретут навыки соревновательной деятельности.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Календарный учебный график составлен в соответствии со следующими нормативными документами: Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ; Федеральным законом «О физической культуре в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ; Уставом ГКУДО «ОДЮСАШ»; лицензией на право ведения образовательной деятельности от 02.08.2019 г. № 947; правилами внутреннего трудового распорядка; СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"; годовым планом работы Школы; локальными актами Школы.

Сроки начала и окончания учебного года:

- Продолжительность учебного года 40 недель с 1 января по 31 декабря.
- Начало учебного года – 01 января.
- Начало учебных занятий – 11 января.
- Сроки проведения набора – в соответствии с приказом Школы.

Время начала и окончания учебно-тренировочных занятий – согласно утвержденному расписанию.

Продолжительность академического часа составляет 45 мин.

Праздничные дни и выходные дни

- период Новогодних каникул;
- период отдыха, связанный с празднованием Дня Защитника Отечества;
- период отдыха, связанный с празднованием Международного женского дня;
- период отдыха, связанный с празднованием Праздника Весны и Труда;
- период отдыха, связанный с празднованием Дня Победы;
- период отдыха, связанный с празднованием Дня России;
- День народного единства.

Расписание занятий утверждается директором ГКУДО «ОСАШ» по представлению педагогических работников.

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы ГКУДО «ОСАШ» на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий.

Календарный учебный график утверждается приказом директора Школы согласно таблице 2.

Таблица 2

Календарный учебный
по дополнительной общеразвивающей образовательной программе
по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями (легкая атлетика, настольный теннис)
на 40 учебных недель

Уровень обучения	Год обучения	Январь				Февраль				Март					Апрель				Май					Июнь				Сентябрь					Октябрь				Ноябрь					Декабрь			
		04-10.01	11-17.01	18-24.01	25-31.01	01-07.02	08-14.02	15-21.02	22-28.02	01-07.03	08-14.03	15-21.03	22-28.03	29.03-04.04	05-11.04	12-18.04	19-25.04	26.04-02.05	03-09.05	10-16.05	17-23.05	24-30.05	31.05-06.06	07-13.06	14-20.06	21-27.06	28-30.06	01-05.09	06-12.09	13-19.09	20-26.09	27.09-03.10	04-10.10	11-17.10	18-24.10	25-31.10	01-07.11	08-14.11	15-21.11	22.-28.11	29.11-05.12	06-12.12	13-19.12	20-26.12	27-31.12
Подготовительный	**1**	К																	ПТ	ПТ					К	К	К														ГТ	ГТ		
Стартовый	**2**	К																	ПТ	ПТ					К	К	К														ГТ	ГТ		
Базовый	**3**	К																	ПТ	ПТ					К	К	К														ГТ	ГТ		
	4	К																	ПТ	ПТ					К	К	К														ГТ	ГТ		
	5	К																	ПТ	ПТ					К	К	К														ГТ	ГТ		

Условные обозначения: ПТ-промежуточное тестирование; ГТ-годовое тестирование; К-каникулы

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.2.1 Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивных помещениях, оборудованных в соответствии с санитарно-техническими требованиями для проведения групповых форм работы. Минимальный список используемого оборудования и инвентаря, необходимых для реализации программы, приведен в таблице 3.

Таблица 3

№ п/п	Наименование
Легкая атлетика	
1	Стартовые колодки
2	Палочки эстафетные
3	Секундомер
4	Стартовый пистолет
5	Конусы (высота 30 см)
6	Рулетка (10 метров)
7	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг
Настольный теннис	
1	Стол для настольного тенниса
2	Ракетки для настольного тенниса
3	Сетка для настольного тенниса
4	Мячи для настольного тенниса

Программу реализует тренер-преподаватель по избранному виду спорта на русском языке.

2.3. ФОРМЫ ТЕСТИРОВАНИЯ

Программа предусматривает промежуточное (годовое) и итоговое тестирование.

Обучающиеся выполняют контрольные испытания в середине года и в конце учебного года. Тренер проводит анализ полученных данных, на основании чего принимает решение о переводе обучающихся на следующий этап подготовки.

Нормативы общей и специальной физической подготовки по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями (настольный теннис) приведены в Таблице 4.

Итоговое тестирование проводится в конце 5-го года обучения с целью определения степени достижения результатов обучения.

Способы проверки результатов освоения программы: наблюдение, мониторинг физических и технических показателей, промежуточное тестирование, контрольные измерения физических параметров.

Формы подведения итогов реализации программы: сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовке, результаты соревнований, выполнение тестовых заданий.

Формы фиксации результатов: ведение журнала учёта работы секции, дневник результатов.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Критерии оценки на каждом этапе подготовки по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями (легкая атлетика, настольный теннис) указаны в таблице 4.

Таблица 4

Нормативы общей и специальной физической подготовки (на разных этапах обучения)
по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями (легкая атлетика, настольный теннис)

№ п/п	Контрольное упражнение	Девочки				Мальчики			
		Год обучения				Год обучения			
		СО1	СО2	СО3	СО 4,5	СО1	СО2	СО3	СО 4,5
1	Скоростно-силовые	Многоскок 5 прыжков (не менее 3 метров)	Многоскок 5 прыжков (не менее 4 метров)	Многоскок 5 прыжков (не менее 5 метров)	Многоскок 5 прыжков (не менее 6 метров)	Многоскок 5 прыжков (не менее 4 метров)	Многоскок 5 прыжков (не менее 6 метров)	Многоскок 5 прыжков (не менее 8 метров)	Многоскок 5 прыжков (не менее 10 метров)
2	Силовая выносливость	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение уголок не менее 4 раз	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение уголок не менее 5 раз	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение уголок не менее 6 раз	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение уголок не менее 7 раз	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение уголок не менее 6 раз	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение уголок не менее 8 раз	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение уголок не менее 10 раз	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение уголок не менее 12 раз
3	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее20 раз)

2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Большое значение для реализации целей подготовки в избранной спортивной дисциплине имеет использование в образовательном процессе передовых методов обучения, тренировки и организации тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ.

Для проведения теоретической части занятия тренером-преподавателем используется словесный и наглядный метод, на практической части занятия – практический метод организации занятия.

Деятельность обучающихся на теории носит разнообразный характер и может изменяться от слушателя до исследователя. На практической части – деятельность обучающихся исследовательская в парах.

Метод проблемного обучения расширяется практически на протяжении всей программы.

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Глядя С. А., Старов М. А., Батыгин Ю. В. Стань сильным! – Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга, книга 1. 2004. – 53 с.
2. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). - М.: ВНИИФК, 2011.
3. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.-№ 7.-С. 37-39.
4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. т.1. М., 2016.
5. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской
6. Федерации // Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р
7. Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: уч. пособие / Н.Л. Литош. – СПб.: Ин-т спец. педагогики и психологии, 2016.– С. 25-48.
8. Сборник нормативных правовых документов в области Паралимпийского спорта. - М.: Советский спорт, 2014.-784 с.: ил.
9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р.
10. Федеральный закон РФ от 04.12.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» [Электронный ресурс] : [Web-сайт] // Приказ Минспорта РФ от 10.01.2018 года – Режим доступа: http://www.rsf-id.ru/dokumenty/sportivnye-dokumenty.html / - 14.02.2018.
12. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная с 60 [Текст] / учебник. - 7-е издание. - М .: Спорт, 2017. - 624 с
13. Функциональная классификация в паралимпийском спорте / авт.- сост. Н. А. Сладкова ; Паралимпийский комитет России. – М. : Советский спорт, 2011 – 160 с.
14. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг [Текст] Б.И. Шейко. – М. 2015 – 280 с.
15. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации

http://paralymp.ru/ - Паралимпийский комитет России

http ://www.paralympic.org/ - Международный Паралимпийский Комитет

http ://www.europaralympic.org/ - Европейский Паралимпийский Комитет

http://www.imsaworld.com/ - Международная ассоциация интеллектуального спорта

http://www.rsf-id.ru/ - Всероссийская федерация спорта ЛИН

https://inas.org/ - Международная спортивная федерация для лиц с нарушением интеллекта