

Министерство спорта Хабаровского края

Краевое государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Хабаровская краевая спортивно-адаптивная школа паралимпийского и сурдлимпийского резерва»

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБУ ДО «ХКСАШПСР»

А.М. Катаева



«23» декабря 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО СПОРТУ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ
СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ТХЭКВОНДО-ПХУМСЭ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 8a9cb0f4793eb575eaaf431946d0e599
Владелец Катаева Амина Махаммадовна
Действителен с 10.06.2025 по 03.09.2026

г. Хабаровск, 2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| 1. Пояснительная записка | |
| 1.1. Введение | 3 |
| 1.2. Направленность программы..... | 3 |
| 1.3. Актуальность программы..... | 3 |
| 1.4. Цель программы..... | 4 |
| 1.5. Характеристика вида спорта и его основные отличительные особенности.... | 6 |
| 1.6. Специфика и особенности организации учебно-тренировочного процесса по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями, спортивная дисциплина – тхэквондо-пхумсэ..... | 10 |
| 1.7. Структура системы многолетней подготовки..... | 12 |
| 2. Нормативная часть | |
| 2.1. Продолжительность и минимальный возраст лиц для зачисления на спортивно-оздоровительный этап по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями..... | 14 |
| 2.2. Режимы учебно-тренировочной работы..... | 15 |
| 2.3. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам на спортивно-оздоровительном этапе..... | 16 |
| 2.4. Предельные учебно-тренировочные нагрузки..... | 17 |
| 2.5. Структура годичного цикла..... | 19 |
| 3. Методическая часть | |
| 3.1. Основные принципы построения учебно-тренировочного процесса..... | 20 |
| 3.2. Основные особенности работы с лицами, имеющие интеллектуальные нарушения..... | 23 |
| 4. Система контроля и зачетные требования | |
| 4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, с учетом возраста и влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта лиц с интеллектуальными нарушениями спортивная дисциплина - тхэквондо-пхумсэ | 24 |
| 4.2. Требования к результатам реализации Программы на спортивно-оздоровительном этапе, выполнение которых дает основание для перевода на следующий этап спортивной подготовки..... | 27 |
| 5. Условия реализации программы | |
| 5.1. Требования к материально-техническим условиям реализации Программы... | 27 |
| 5.2. Требование к кадровым условиям реализации Программы..... | 28 |
| 6. Информационное обеспечение программы..... | 29 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1..... | 30 |

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Введение

Дополнительная общеразвивающая программа по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями для спортивно-оздоровительных групп (далее – программа) составлена в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденными приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. № 1082¹ (далее – ФССП), Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 № 31522), Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003 № 27 "О введении в действие Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03", типовыми спортивно-оздоровительными программами по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями и другими нормативными правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений адаптивной физической культуры, спортивных школ.

Данная программа предназначена для проведения учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе по спортивной дисциплине – тхэквондо-пхумсэ.

1.2. Направленность программы

Программа направлена на воспитание моральных, волевых и физических качеств у обучающихся спортсменов с инвалидностью, создание условий для их реабилитации, социализации и повышения качества жизни.

Адаптивная физическая культура инвалидов имеет многофункциональную направленность на всестороннее развитие личности человека с инвалидностью, решение коррекционных, оздоровительных и образовательных задач с целью преодоления дефектов физического развития, компенсации недостатков в двигательной сфере.

1.3. Актуальность данной программы

Актуальность данной программы обусловлена тем, что ежегодно снижается уровень здоровья детей и подростков, появляется все больше детей, имеющих физические и умственные отклонения. Это связано как с

¹ (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022, регистрационный № 71674).

неблагоприятными экологическими условиями в нашей стране, с генетическими отклонениями, так и с развитием современной медицины, позволяющей выхаживать детей с аномалиями развития.

Особую группу составляют дети, имеющие сложные нарушения в развитии. У большинства из них нарушения интеллекта сочетается с недостатком развития двигательной сферы, которая напрямую влияет на познание ребенком мира, овладение речью, развитие трудовых навыков. Физически такие дети ослаблены, имеют нарушения осанки, повышенную склонность к инфекционным заболеваниям. У них отмечаются нарушения мышления, памяти, восприятия, речи, что значительно осложняет процесс их воспитания и обучения.

Сложность формирования у детей со сложными нарушениями в развитии связана и с нарушениями моторики, отрицательно сказывающимися и на физическом развитии, и на социализации личности ребенка. Детям, имеющим сложные нарушения в развитии, требуется создание особых условий, чтобы удовлетворить их биологические потребности в движении, что связано с наличием у них разнообразных дефектов физического и психического развития, обусловленных органическим поражением ЦНС различной этиологии.

Большую роль в обучении детей со сложными нарушениями в развитии играют средства адаптивной физической культуры.

Занятия адаптивной физической культурой укрепляют мышцы, связки, суставы, усиливают обменные процессы, периферическое кровообращение, глубину дыхания, улучшают сон, аппетит, настроение инвалида. Занятия способствуют улучшению эмоционально-психического состояния всех категорий занимающихся, что ускоряет процесс коррекции и реабилитации.

Адаптивная физическая культура, используя естественную потребность человека в движении, игре, эмоциях, общении, здоровом образе жизни, рациональном питании, закаливании и др., обладает высоким потенциалом воздействия на различные сферы жизнедеятельности, создает условия для самореализации инвалидов.

Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния предоставляют каждому инвалиду шансы реализовать свои творческие возможности и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и даже превышающих их.

1.4. Целью программы является: Привлечение максимально возможного числа обучающихся с нарушением интеллекта к систематическим занятиям для оздоровления и коррекции, имеющих отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными обязанностями обучающегося через занятия пауэрлифтингом.

Достижение поставленных целей предусматривает решение основных задач:

Коррекционные – коррекция недостатка физического развития, обусловленного нарушением зрения. Восстановление, замещение и компенсация нарушенных функций, совершенствование мышечно-суставного чувства, развитие самостоятельного и качественного выполнения двигательных действий, максимальное возможное уменьшение степени ограничения жизнедеятельности, подготовка к социальной интеграции.

Оздоровительные - направлены на формирование здорового образа жизни и воспитание осознанного отношения к проявлению своей двигательной активности. Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям окружающей среды, возрастанию работоспособности обучающегося.

Воспитательные – направлены на выработку определённых характерологических черт (воли, настойчивости, чувства коллективизма, организованности, активности, смелости и т.д.), обеспечение стимуляции психического развития и формирование личности инвалида.

Образовательные - направлены на формирование, закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков, формирование устойчивого интереса к учебно-тренировочным занятиям, формирование понятия физической культуры как феномена общей культуры человека, формирование адекватной возрасту двигательной базы.

Спортивные - направлены на овладение высоким уровнем спортивного мастерства в избранном виде деятельности и достижение максимального результата в конкретном виде адаптивного спорта, формирование спортивной культуры инвалида, приобщение его к общественно-историческому опыту в данной сфере, освоение мобилизационных, технологических, интеллектуальных, двигательных, интеграционных и других ценностей физической культуры.

Компенсаторные - компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций. Задача предполагает создание определенных двигательных стереотипов и аналогий, обеспечивающих возможности формирования позы и наличие базовых двигательных навыков.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, инструкторов-методистов, работающих по направлению адаптивная физическая культура и спорт, для проведения учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе с обучающимися, имеющие нарушения интеллекта.

Форма обучения: очная.

Настоящая программа включает в себя нормативную и методическую части, охватывает различные стороны учебно-тренировочного процесса, обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего учебно-

тренировочного процесса, преюмственность в решении задач укрепления здоровья лиц с инвалидностью, повышения функциональных возможностей, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, развития физических качеств, создания предпосылок для овладения техникой и тактикой в выбранной дисциплине, физическую и социальную реабилитацию обучающихся.

1.5. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.

Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (далее – спорт лиц с ИН) является частью системы адаптивной физической культуры и спорта в Российской Федерации – составляющей физической культуры как части общей культуры общества. Адаптивный спорт часто отождествляют с лечебной ФК, физической реабилитацией, адаптивным физическим воспитанием. Однако для адаптивного спорта, в отличие от указанных социально значимых отраслей, свойственна специфическая соревновательная деятельность, которая в соответствии с особенностями спорта в целом выступает его системообразующим фактором.

Спорт лиц с ИН – самый молодой из всех видов адаптивного спорта. Принято считать, что первые игры для лиц с интеллектуальными нарушениями состоялись в 1986 году по инициативе Юнис Шрайвер через поддержку Фонда Кеннеди.

В 1986 году в Нидерландах была основана Международная спортивная федерация умственных инвалидов (ИНАС-ФМХ), ныне известная как ВИРТУС (VIRTUS), целью которой было развитие спорта высших достижений для спортсменов, тогда называвшихся спортсменами с «умственной инвалидностью». В тот же год она стала членом Международного координационного комитета (МКК), который в 1989 году преобразован в Международный паралимпийский комитет (МПК).

Именно особенность заболевания лиц, имеющих интеллектуальные нарушения, стала причиной того, что и в мире, и в нашей стране существуют различные подходы к работе с ними в области адаптивного спорта. Одновременно сосуществуют различные модели оценки соревновательной деятельности ЛИН («мягкая» и «жесткая»), функционируют две организации в мире, курирующие соответствующие направления его развития:

- в мировом сообществе это Международная специальная Олимпиада (Special Olympics Inc. – SOI), базирующаяся на частном фонде семьи Кеннеди и реализующая нетрадиционную модель соревнований.

- Всемирная организация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (World Intellectual impairment sport – VIRTUS), претворяющая в

жизнь паралимпийское направление адаптивного спорта, или, по-другому, традиционную модель соревновательной деятельности, которая используется также у олимпийцев, сурдлимпийцев и у всех спортсменов, занимающихся неолимпийскими видами спорта.

Соответственно в России это Специальная Олимпиада России (СОР) и Всероссийская федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (ВФСЛИН). Специальная Олимпиада России курируется Международной специальной Олимпиадой, а Федерация спорта ЛИИ – Всемирной организацией спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (INAS до 2020 года, VIRTUS в настоящее время).

Адаптивное тхэквондо – это одно из направлений традиционного единоборства без поединков, с помощью которого дети с ограниченными возможностями могут в своём темпе освоить:

- Тули (формальный комплекс упражнений);
- Удары;
- Блоки;
- Базовые стойки

Тхэквондо влияет на физическое развитие и здоровье детей, на развитие интеллекта и социальную адаптацию. Улучшается внимание, координация, появляется самоконтроль. Дети учатся работать в команде, что особенно важно для спортсменов с РАС.

Тхэквондо обучает самообороне без применения оружия. Это боевое искусство зародилось в Корее. Дословно с корейского «тхэквондо» переводится как «тхэ» - удар ногой в прыжке или полете, «квон» - разбивание рукой, «до» - путь или искусство.

Пумсе – это техника передвижений. Входит в состав формальных упражнений и является, по сути, основой базовой техники.

Говоря иными словами – это строго регламентированные упражнения, представляющие собой комбинации приемов защиты и нападения, выполняемые по определенным траекториям, в точно установленной последовательности и имитирующие реальный бой с несколькими соперниками, из которого выполняющий пхумсэ выходит победителем.

Знание Пумсэ и владение им в совершенстве абсолютно необходимо спортсмену.

Пхумсэ является универсальным методом специализированной подготовки и может рассматриваться как средство обучения и дальнейшего совершенствования техники тхэквондо, средство физической и психологической подготовки, средство экспертной оценки подготовленности ученика, а также как вид соревновательной деятельности.

В соревновании участвуют дети с ОВЗ (Аутизм, синдром Дауна, ДЦП, ТМНР, ЗПР). **Имитация спарринга** – по приглашению на доянг выходят два спортсмена в сопровождении ассистента. Спортсмены выходят в экипировках (перчатки и шлем), ассистент надевает лапы и по команде главного судьи, спортсмены начинают демонстрировать свои навыки и умения спарринга на

лапах. Спортсмен должен показать свое умение передвижения ног, умение выполнять удары руками и ногами.

Судьи оценивают:

1. Правильное передвижение ног
2. Силу удара
3. Правильное выполнение удара руками и ногами

4. Количество выполняемых ударов

5. Знание команд

Судьи, оценив работу двух спортсменов, определяют победителя и по команде главного судьи дают победу бойцу синего или красного угла средством поднятия флага.

Участники делятся по возрастным категориям, в соответствии с диагнозом.

1. Группа – дети с диагнозом Аутизм, синдром Дауна.
2. Группа – дети с диагнозом ДЦП, ТМНР, ЗПР

Основные отличительные особенности вида спорта

В спорте лиц с интеллектуальными нарушениями основные отличия заложены в соревновательной деятельности, которая диктует необходимость учета специфики в подготовке спортсмена за счет специфического подбора средств и методов различных видов подготовки.

Дисциплины спорта лиц с ИН имеют специфические отличия от олимпийского спорта, основными из которых являются:

- наличие нозологического фактора, т. е. наличие у спортсменов определенного заболевания, дисфункции и др.;
- специфическая соревновательная деятельность;
- наличие правил соревнований, учитывающих возможности спортсменов с интеллектуальными нарушениями.

Наличие нозологического фактора. Каждое из нозологических направлений в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями учитывает обязательное наличие у спортсмена определенного поражения, как врожденного, так и приобретенного характера.

Из всех нарушений здоровья человека умственная отсталость является самой распространенной. Умственную отсталость определяют не как болезнь, а как состояние психического недоразвития, характеризующееся в комплексном проявлении физических, психических, интеллектуальных, эмоциональных качеств.

Формы умственной отсталости чрезвычайно многообразны, однако общим признаком для всех форм является поражение ЦНС до 2-х летнего возраста ребенка.

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

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 потогенезу болезненных состояний, которые характеризуются в первую очередь двумя особенностями:

- 1) преобладанием интеллектуального дефекта;
- 2) отсутствием прогредиентности (прогрессирования).

По степени тяжести интеллектуального дефекта различают разные степени олигофрении:

- легкая – дебильность соответствует значениям коэффициента интеллектуальности (IQ) тестов Стафорда-Бине от 50 до 70. Лица с такими нарушениями учатся во вспомогательных школах, получают определенные трудовые навыки и адаптируются в обществе.

- средней тяжести – имбецильность соответствует значениям коэффициента интеллектуальности (IQ) тестов Стафорда-Бине от 20 до 50. Лица с такими нарушениями обучаются навыкам самообслуживания, элементарным трудовым навыкам.

- тяжелая – идиотия соответствует значениям коэффициента интеллектуальности (IQ) тестов Стафорда-Бине ниже 20. Лица данной категории необучаемы и нуждаются в постоянном уходе.

Нередким явлением является наличие у спортсмена сразу нескольких поражений/нарушений, каждое из которых дает право участия в соревнованиях. Например, наличие у спортсмена церебрального паралича со спастическими проявлениями и умственной отсталостью. В данном случае спортсмен вправе сам решать, в каких дисциплинах он хочет выступать, но при наличии двух и более заболеваний не предоставляется дополнительных искусственных преимуществ.

Паралимпийские виды спорта позволяют участвовать спортсменам с различными поражениями интеллекта, но допуск для участия строго регламентирован и подразумевает проведение специфических мероприятий – альтернативной медицинской классификации.

Альтернативная медицинская классификация. В спорте лиц с ИН могут принимать участие спортсмены, имеющие определенные поражения, наличие и степень которых определяется в ходе проведения специфической процедуры – альтернативной медицинской классификации, которая должна подтвердить либо наличие у атлета минимального уровня поражения и, соответственно, разрешения заниматься спортом лиц с интеллектуальными нарушениями, либо его отсутствие и соответствующий запрет и рекомендации для занятий обычным спортом.

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 70IQ (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.

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 (*умственная отсталость выше 60 IQ – спортсмены INAS-FID*)

1.6. Специфика и особенности организации учебно-тренировочного процесса по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями, спортивная дисциплина – тхэквондо-пхумсэ.

Спортивная подготовка спортсменов - многолетний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие обучающихся и обеспечивать необходимую степень их готовности к спортивным достижениям.

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 занимающихся с патологией (ЛИН) характерны следующие разнообразные нарушения в двигательной сфере, которые необходимо учитывать при организации учебно-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.

На учебно-тренировочных занятиях с умственно-отсталыми детьми (взрослыми) тренер-преподаватель должен соблюдать условия, позволяющие осуществлять коррекцию недостатков движений.

Ему необходимо:

- учитывать тяжесть и характер двигательных нарушений, возрастные и половые различия занимающихся;
- добиваться от занимающихся осмысления и выполнения данных им заданий;
- стремиться совершенствовать познавательную деятельность детей (взрослых) средствами физической культуры.

Для лиц с нарушением интеллекта характерны сопутствующие заболевания, такие, как нарушение осанки – кругло вогнутая спина и плоскостопие I и II степеней.

Также наиболее распространенными являются заболевания ЛОР - органов и сердечно-сосудистые. Поэтому целесообразно укреплять дыхательную и сердечно-сосудистую системы средствами ОФП.

Общая моторная характеристика олигофренов по степени имбецильности характеризуется нарушением осанки, преимущественно сутулостью.

Для таких занимающихся трудны упражнения, связанные с сохранением равновесия, пространственной ориентировкой.

Дети (взрослые) – имбецилы плохо понимают правила простейших игр, испытывают затруднения в быстрой смене поз и действий, избегают выполнения упражнений даже на небольшой высоте (гимнастическая скамейка).

Все задания, предлагаемые таким занимающимся, требуют, как правило, кроме словесного объяснения еще и показа.

По уровню развития физических качеств имбецилы также уступают нормально развивающимся людям.

По показателям силы, быстроты, выносливости, гибкости, точности и статического равновесия занимающиеся с нарушениями интеллекта отстают от своих сверстников на 2 - 3 года.

Физические качества, не связанные с гибкостью, выносливостью, развиваются с ростом человека и приближаются к норме. Навыки, связанные с точностью, быстротой, равновесием, силой, у лиц с нарушением интеллекта формируются медленнее, чем у сверстников с нормальным интеллектуальным и физическим развитием, а сформировавшись, не всегда прочны.

Уровень развития физических качеств тесно связан со степенью умственной работоспособности.

Дети обычно завышают свою самооценку, преувеличивают представление об оценке их другими людьми, предъявляют повышенные требования к окружающим.

Особенностями построения учебно-тренировочного процесса является:

- построение процесса спортивной подготовки, направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека;

- направленность на коррекцию основного дефекта (сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата и других), коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств, и методов;

- профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений; обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

1.7. Структура многолетней подготовки

Учебно-тренировочный год в Учреждении начинается с 01 января. Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима работы. Годовой план учебно-тренировочных занятий рассчитан на 44 недели. Адаптивная школа организует работу с учащимися в течение всего календарного года.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в одновозрастных и разновозрастных группах.

На спортивно-оздоровительный этап (СОЭ) зачисляются лица, имеющие инвалидность, при наличии медицинского допуска к занятиям по спортивной дисциплине – тхэквондо-пхумсэ.

Администрация школы вправе запросить дополнительно другие документы, необходимые для решения вопросов, связанных с учебно-тренировочным процессом.

Обучающимся предоставляется возможность продолжать спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе неограниченное количество лет независимо от имеющихся спортивных результатов, но с учетом медицинского допуска.

При выполнении контрольных нормативов (тестирования), показателей участия в соревнованиях, выполнении спортивных разрядов возможен перевод обучающихся на программу спортивной подготовки.

В течение учебно-тренировочного года на место выбывших учащихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички.

Таким образом, на протяжении учебно-тренировочного года группы, проходящие программу спортивно-оздоровительного этапа, могут обновлять свой состав несколько раз.

Программа рассчитана на 1 год.

Спортивно-оздоровительный этап с элементами спорта предполагает привлечение максимально возможного числа детей с интеллектуальными нарушениями достигшие установленного возраста для выбранной спортивной дисциплины к систематическим занятиям избранным видом спорта для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств. Продолжительность обучения на данном этапе может длиться весь период занятий в учреждении. Система перехода со спортивно-оздоровительного этапа на последующие этапы спортивной подготовки и обратно зависят от индивидуальных физических и психологических возможностей организма спортсмена-инвалида.

Специфические коррекционно-развивающие направления подготовки спорта лиц с ИН:

- обучение технике основных движений;
- коррекция основных движений;
- развитие и коррекция координационных способностей;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохраненных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- ознакомление с основами вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность и минимальный возраст лиц для зачисления на спортивно-оздоровительный этап по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями, спортивная дисциплина – тхэквондо-пхумсэ.

Организация учебно-тренировочных занятий по Программе на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ, а также с учетом возраста и спортивной подготовленности обучающихся.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются обучающиеся, желающие заниматься тхэквондо-пхумсэ и имеющие медицинский допуск к занятиям. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники по тхэквондо-пхумсэ.

Минимальный возраст для зачисления на спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки по тхэквондо-пхумсэ определяется в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по спорту «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденный министерством спорта Российской Федерации от 28.11.2022 г. № 1082 и ограничивается возрастом 9 лет.

Максимальный возраст обучающихся определяется согласно внутренних нормативных документов Учреждения.

Таблица 1

| Наименование дисциплины | Продолжительность этапов | Минимальный возраст зачисления на этап | Наполняемость группы (кол-во человек) | |
|-------------------------|--------------------------|--|---------------------------------------|--------------|
| | | | минимальная | максимальная |
| Тхэквондо - пхумсэ | Весь период | 9 | 8 | 10 |

Примечание*. Наполняемость групп спортивно-оздоровительно этапа определяется Учреждением ежегодно и утверждается директором с учетом функциональных групп спортсменов.

Минимальный состав спортивно-оздоровительных групп может быть увеличен в двухкратном размере в случае невыполнения Учреждением норматива по количеству детей-инвалидов и инвалидов в соответствии с государственным заданием.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

При объединении в одну учебно-тренировочную группу спортсменов, имеющие разные по тяжести поражения (классы), наполняемость в данной

группе определяется по наибольшему количеству спортсменов, относящихся к определенной группе степеней функциональных возможностей. При равном количестве классов – на усмотрение Учреждения.

2.2. Режимы учебно-тренировочной работы

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении проходит в соответствии с учебно-годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 44 недели.

Занятия проводятся не более 3-х раз в неделю с нагрузкой 4,5 часа в неделю.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач этапа подготовки.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Учреждение имеет право объединять в одну группу обучающихся разных по функциональному классу и /или уровню спортивной подготовки.

Основными формами и средствами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные), в том числе теоретические сформированные с учетом избранного вида спорта;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Режим занятий обусловлен особенностями физического (состояния здоровья и быстрая утомляемость) и психологического (способность долговременной концентрации внимания) состояния людей с инвалидностью.

Примерный годовой план учебно-тренировочных занятий по тхэквондо-пхумсэ представлен в приложении 1.

2.3. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам на спортивно-оздоровительном этапе

Медицинские требования

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по тхэквондо-пхумсэ.

Допуск к занятиям на спортивно-оздоровительном этапе проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов. Для этого раз в год проводится углубленное медицинское обследование по месту жительства.

Перед соревнованиями обучающиеся проходят дополнительное обследование. Нельзя допускать к занятиям обучающихся, окончательно не восстановившихся после перенесенного заболевания или травмы. Профилактике травматизма уделяется большое внимание.

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий с лицами имеющие интеллектуальные нарушения ***противопоказаниями*** к занятиям по тхэквондо-пхумсэ являются:

- лихорадочное состояния, острые инфекционные заболевания;
- сердечно-сосудистые заболевания: ишемическая болезнь сердца, стенокардия напряжения и покоя, инфаркт миокарда, аневризма сердца, нарушение ритма сердца и проводимости, синусовая тахикардия с ЧСС более 100 уд. /мин, гипертоническая болезнь II, III стадий;
- лёгочная недостаточность (при уменьшении ЖЕЛ на 50 % и более от должного);
- угроза кровотечений (кавернозный туберкулез, язвенная болезнь желудка и т.д.);
- заболевание крови (в том числе и анемии);
- нервно-мышечные заболевания (миопатия, миостения);
- рассеянный склероз;
- хронический гепатит любой этиологии;
- сахарный диабет тяжелой формы, осложненный ретинопатией, миелопатией, полиневритами;
- эпилепсия;
- остеохондроз позвоночника, осложненный грыжами дисков, болевым синдромом, вертебробазиллярной недостаточностью;
- психические заболевания (шизофрения, депрессивно-маниакальные состояния и пр.) и ряд других заболеваний.

Возрастные требования.

Минимальный возраст для зачисления на спортивно-оздоровительный этап по избранной спортивной дисциплине указан в таблице № 1.

Максимальный возраст – не ограничен.

Психофизические требования.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В учебно-тренировочном процессе используется комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными

психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

2.4. Предельные тренировочные нагрузки

Результативность учебно-тренировочного процесса во многом зависит от качественного контроля за тренировочными и соревновательными нагрузками.

Распределение нагрузки на занятиях должно соответствовать возрасту обучающихся, степени их тренированности, степени тяжести заболевания. Слишком малая нагрузка не способствует увеличению результатов, а слишком большая может привести к утомлению и перетренированности. Показатели предела учебно-тренировочной нагрузки взаимосвязаны между собой: увеличение объема и интенсивности работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии организма, к развитию и углублению процессов утомления.

Для контроля над функциональным состоянием спортсменов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 секунд, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе учебно-тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому учебно-тренировочному занятию. В таблице представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность учебно-тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного

учебно-тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок. Направленность учебно-тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергосбережения представлено в таблице 2.

Шкала интенсивности учебно-тренировочных нагрузок представлена в таблице 3.

Таблица 2

Направленность учебно-тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

| ЧСС (уд./мин) | Направленность |
|---------------|---|
| 100-130 | Аэробная (восстановительная) |
| 140-170 | Аэробная (тренирующая) |
| 160-190 | Анаэробно-аэробная (выносливость) |
| 170-200 | Лактатная-анаэробная (спец. выносливость) |
| 170-200 | Алактатная-анаэробная (скорость-сила) |

Таблица 3.

Шкала интенсивности учебно-тренировочных нагрузок

| Интенсивность | Частота сердечных сокращений | |
|---------------|------------------------------|--------------|
| | уд. /10 с | уд. /мин |
| Максимальная | 30 и больше | 180 и больше |
| Большая | 29-26 | 174-156 |
| Средняя | 25-22 | 150-132 |
| Малая | 21-18 | 126-108 |

Для оценки адаптации спортсменов к учебно-тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете, и может быть выполнена тренером-преподавателем перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P₁), в положении сидя.

Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P₂) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P₃). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: $R =$

[(P1+P2+P3) - 200] /10. Качество оценки работоспособности представлено в таблице 4.

Таблица 4.

Качественная оценка работоспособности

| Качественная оценка | Индекс Руффье |
|---------------------|---------------|
| Отлично | 2 и менее |
| Хорошо | 3-6 |
| Удовлетворительно | 7-10 |
| Плохо | 11-14 |
| Плохо очень | 15-17 |
| Критическое | 18 и более |

Кроме того, более детальный контроль предусматривает также учет количества учебно-тренировочных занятий с различной преимущественной направленностью.

2.5. Структура годичного цикла

На спортивно-оздоровительном этапе периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовки.

Структура годичного цикла в спортивно-оздоровительных группах включает следующие элементы:

1. **Подготовительный период.** Отводится на основе большего количества упражнений объёмного материала;
2. **Соревновательный период.** В нем проводятся контрольные занятия с тестированием результатов технической и физической подготовленности обучающихся;
3. **Переходный период.** Как правило, в нем планируется активный отдых и подвижные игры.

Особенностью плана годичного цикла спортивно-оздоровительных групп является длительный подготовительный период и относительно короткий соревновательный.

На этапе спортивно-оздоровительном периодизации годичного цикла в общепринятом понимании нет, однако в период, предшествующий проведению соревнований, осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, а во время участия в них приобретает необходимый соревновательный опыт. Основное внимание уделяется физической подготовке, обучению технике и тактике. Программный материал

распределяется так, чтобы на период соревнований приходились задачи совершенствования, освоенной технико-тактической подготовки.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Основные принципы организации учебно-тренировочного процесса

В основе организации учебно-тренировочного процесса спорта лиц с ИН лежат те же принципы, что и у здоровых спортсменов: доступность, постепенность, повторность, наглядность, сознательность и активность, прочность, дифференциации и индивидуализации, вариативность.

Принцип доступности. Этот принцип предполагает, прежде всего, простоту и элементарность выполнения двигательного действия, которое в состоянии выполнить любой занимающийся независимо от его возможностей.

Принцип постепенности, предусматривает непрерывное постепенное повышение нагрузки в тренировке, увеличение объема и интенсивности тренировочной работы. Этот процесс рассчитан на годы.

Учебно-тренировочные нагрузки повышаются ступенчато, но неравномерно, в зависимости от совершенствования функций. В каждом последующем цикле нагрузка несколько выше, чем в предыдущем с целью закрепить достигнутые изменения в органах и системах, добиться стабильности в спортивной технике. Для полного восстановления организма необходимы циклы пониженной нагрузки. Такое волнообразное повышение учебно-тренировочной нагрузки определяет и методику подготовки в избранной дисциплине, которая основана на логических принципах: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. От простого к сложному – это постепенное усложнение упражнений. От легкого к трудному – это постепенное повышение физической нагрузки при подготовке спортсменов. От известного к неизвестному – это определение последовательности в методике подготовки. Необходимо, чтобы постепенность в повышении нагрузки соответствовала силам и возможностям спортсменов.

Принцип повторности. Многократное повторение упражнений, позволяющее достичь прочных изменений в органах и системах спортсмена, закрепить навыки и знания, повысить спортивные результаты. Принцип предусматривает повторение не только отдельного упражнения, но и учебно-тренировочных занятий, циклов. Чтобы повторность была оптимальной, необходимо правильно сочетать работу и отдых, утомление и восстановление, уточнять ее с помощью данных, результатов педагогических наблюдений тренера-преподавателя и субъективных ощущений спортсмена. Чем легче упражнение, тем больше число повторений и меньше интервалы отдыха, и наоборот, чем сложнее упражнение, тем меньше повторений и больше

интервалы отдыха. Повторность упражнений, связанных с овладением техники, зависит не только от координационных трудностей, но и от интенсивности и характера выполнения. Основное правило при овладении техникой движений сводится к следующему: изучаемое движение должно выполняться свободно, без излишнего напряжения. Предельное напряжение нецелесообразно до тех пор, пока не будет освоена необходимая координация движения.

Принцип наглядности. Предусматривает комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений. Принцип практически не применяется, так как, в первую очередь, он опирается на зрительное восприятие.

Принцип сознательности и активности. Чтобы в совершенстве овладеть техникой изучаемого двигательного действия, обучающийся должен сознательно и целеустремленно применять свои способности для достижения как конечной цели, так и поэтапного решения задач, преодолевая трудности и неудачи.

Принцип прочности означают не только надежное освоение знаний, двигательных умений. Развитие физических качеств и способностей, но и сохранение приобретенного двигательного опыта на долгие годы.

Для прочного усвоения материала и позитивного отношения к нему со стороны спортсменов с нарушением зрения необходимо соблюдать следующие правила:

- учитывать тяжесть и характер двигательных нарушений, особенности формирования двигательной сферы, возрастные и половые различия, природные возможности инвалида;
- опираться на сохранные функции;
- не спешить переходить к изучению новых двигательных действий, закреплять достигнутые успехи систематическим повторением изученного;
- не допускать переутомления, регулировать нагрузку за счет вариативности, продолжительности, интенсивности физических упражнений, пауз отдыха, переключения на другие виды деятельности;
- создавать благоприятный климат на занятии, стимулировать двигательную активность положительной оценкой, одобрением;
- обеспечить яркую образную подачу материала и эмоциональный фон восприятия;
- формировать знания о физической культуре, о себе и своих возможностях, инициирующие занятия физическими упражнениями в любой доступной форме.

Принцип дифференциации и индивидуализации.

Дифференциация в адаптивной физической культуре означает объединение детей в относительно однородные группы. Первичную дифференциацию осуществляют медико-психолого-педагогическая комиссия, формирующая типологические группы детей. Сходные по возрасту, клинике основного дефекта, показателям соматического развития.

Индивидуализация – это построение тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций - его функциональных – двигательных, психических, сенсорных и интеллектуальных. Сущность индивидуализации в учебно-тренировочном процессе состоит в том, чтобы опираться на конкретные способности и возможности каждого обучающегося, создать максимальные условия для его роста.

Принцип вариативности означает бесконечное многообразие содержания и возможностей движения. Смысл вариативности состоит не только в том, чтобы избегать монотонии, привыкания к однообразной нагрузке. Вследствие вынужденной гиподинамии дети с поражением опорно-двигательного аппарата испытывают двигательный и эмоциональный голод, дефицит общения, поэтому разнообразие двигательной деятельности, особенно игровой, хотя бы частично компенсирует эти негативные явления. В практической деятельности принцип выражается в варьировании физических упражнений и условий их выполнения, методов и методических приемов словесного и звукового воздействия, показа, сенсорных ощущений, способов регулирования эмоционального состояния учащихся.

Эти основные принципы взаимосвязаны в едином процессе построения тренировки и их следует учитывать при составлении и реализации учебно-тренировочных планов.

Принцип коррекционно-развивающий. Направлен на преодоление, ослабление физических и психических недостатков детей аномального развития, активное развитие их психических процессов, физических способностей, нравственных качеств. Задачи данного принципа - обеспечение полноценного физического развития, повышение двигательной активности, восстановление и совершенствование психофизических способностей, профилактика вторичных отклонений.

Принцип компенсаторный. Заключается в возмещении недоразвитых, нарушенных или утраченных функций за счет перестройки или усиленного использования сохранных функций и формирования обходных путей. Смысл принципа компенсаторной направленности состоит в том, чтобы с помощью специально подобранных физических упражнений, методов, приемов стимулировать компенсаторные процессы в поврежденных органах и системах за счет активизации сохранных функций.

3.2. Основные особенности работы с лицами, имеющие интеллектуальные нарушения.

Основные особенности работы с лицами, имеющие интеллектуальные нарушения:

- тренер-преподаватель должен знать основы медицины и психологии, касающиеся заболеваний детей-инвалидов и инвалидов;
- необходим специальный инвентарь, оборудование и приспособления помещений, где проходят занятия;
- основная задача – оздоровительная;
- спортсмены-инвалиды нуждаются в дополнительной страховке и помощи, строгом соблюдении правил техники безопасности на занятиях;
- долгосрочность показания спортивных результатов.

У лиц с ИН происходят различные нарушения в физическом и психическом развитии инвалида, появляются различные двигательные компенсации и вторичные деформации, которые усугубляют неблагоприятное влияние первичного поражения. Для данной категории людей подготовку на спортивно-оздоровительном этапе следует рассматривать как единый педагогический процесс, направленный на обучение жизненно важным умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей. Процесс учебно-тренировочных занятий необходимо осуществлять с направлением на коррекцию основного дефекта и профилактикой сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений.

Особенностями построения учебно-тренировочного процесса является:

- построение процесса спортивной подготовки, направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств;
- повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека;
- направленность на коррекцию основного дефекта (сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата и других), коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств, и методов;
- профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
- обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

Говоря о людях, имеющих интеллектуальные нарушения и более чем кто-либо нуждающихся в социализации, следует обратить особое внимание на возможности адаптивного спорта в развитии сознательной способности человека.

Сознательность или соревновательность являются важнейшим фактором самосознания (рефлексии), которые немислимы без сопоставления человеком себя с другим человеком.

При этом человек с ограниченными возможностями здоровья, сопоставляясь с другим человеком, не может оставаться безразличным к развертыванию и, особенно, к результату этого процесса.

И процесс, и особенно результат всегда эмоционально переживаются, оцениваются, что усиливает эффект самопознания и само оценивания.

Именно поэтому процессы социализации, связанные с формированием у лиц с интеллектуальными нарушениями умений подчиняться общепринятым нормам поведения, с выполнением тех или иных социальных функций и ролей, с овладением навыками социально-бытовой ориентировки, протекают во время занятий адаптивным спортом значительно более эффективно по сравнению с любыми упражнениями, искусственно моделирующими социальную среду.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, с учетом возраста и влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта лиц с интеллектуальными нарушениями, спортивная дисциплина – тхэквондо-пхумсэ.

К занятиям в группах спортивно-оздоровительного этапа можно приступать, имея любой уровень подготовленности. Задача – развить интерес обучающихся к систематическим занятиям избранной дисциплиной. В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося, его текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

На спортивно-оздоровительном этапе периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП, освоению технических элементов и навыков.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных (благоприятных) периодов развития тех или иных физических качеств обучающихся.

Примерные благоприятные периоды развития двигательных навыков представлено в таблице 5.

Таблица 5.

Примерные благоприятные периоды развития двигательных навыков

| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст (лет) | | | | | | | | | | | |
|---|---------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост | | | | | | | + | + | + | + | | |
| Мышечная масса | | | | | | | + | + | + | + | | |
| Быстрота | | | | + | + | + | | | | | | |
| Скоростно-силовые качества | | | | | + | + | + | + | + | | | |
| Сила | | | | | | | + | + | + | + | | |
| Выносливость (аэробные возможности) | | | + | + | + | | | | | + | + | + |
| Анаэробные возможности | | | | + | + | + | | | | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + | + | | | | | | | |
| Координационные способности | | | | + | + | + | + | | | | | |
| Равновесие | + | + | + | | + | + | + | + | + | | | |

Для отбора спортсменов, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению спортивных результатов.

Для достижения спортивных результатов необходимо определить влияния физических качеств на результативность обучающихся по тхэквондо-пхумсэ представлено в таблица 6.

Таблица 6

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по тхэквондо-пхумсэ

| Физические качества и телосложение (жен., муж.) | Уровень влияния |
|---|-----------------|
| Тхэквондо-пхумсэ | |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 3 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости со скоростными качествами и силой, то есть тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Для эффективной работы тренеру-преподавателю необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п. При работе со спортсменами этого возраста тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся обучающимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-17 лет обучающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 14-15 лет тренеру-преподавателю следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы), скоростной выносливости.

С 18 лет тренер-преподаватель безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его обучающимся для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующими уровню функциональной готовности обучающихся.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на спортивно-оздоровительном этапе, выполнение которых дает основание для перевода на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе является:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей, характеризующих состояние органов и систем, нарушения которых являются причинами инвалидности, а также сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, общее состояние организма и уровень функциональных возможностей индивида;
- положительная динамика индивидуальных показателей физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких) и основных физических качеств обучающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности);
- высокий уровень освоения навыков гигиены, самоконтроля, бытового самообслуживания, общения с окружающими; способности к самостоятельному передвижению;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- уровень освоения основ техники по избранной дисциплине;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по избранной дисциплине.

5. Условия реализации программы

5.1. Требования к материально-техническим условиям реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации спортивно-оздоровительного этапа по спортивной дисциплине – тхэквондо-пхумсэ спорта лиц с интеллектуальными нарушениями предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем;
- наличие татами

5.2. Требования к кадровым условиям реализации Программы

Учебно-тренировочные занятия по данной общеобразовательной программе проводят тренеры-преподаватели, соответствующие требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519) в том числе следующим требованиям:

- на спортивно-оздоровительном этапе – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности.

6. Информационное обеспечение программ

1. Башкирова М.М. Физическая активность и спорт среди инвалидов: реальность и перспективы. // Спорт для всех. 1999 № 1-2.
2. Вернер Д. Реабилитация детей-инвалидов. М., 1995
3. Гаврилова Е.А. Безопасный спорт. Москва, 2022
4. Головихин Е.В. Образовательная программа по тхэквондо для СДЮСШОР, Москва, 2009 г., 89 с.
5. Готовцев П.И. Спортсменам о восстановлении, М.: Физкультура и спорт, 1999 144 с.
6. Дмитриев В.С. Основные положения Российской Концепции физкультурно-оздоровительной реабилитации детей с отклонениями в развитии // Физическая культура 1997 № 3
7. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения – М.: 2014
8. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Т.1. М., 2002
9. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2000, - 296
10. Жиленкова В.П. Спорт инвалидов: становление и развитие // Спорт, туризм, здоровье. 1996 № 4-5.
11. Идрисова Г.З. Организация проведения спортивно-функциональной классификации во время соревнований по паралимпийским видам спорта. Методические рекомендации. – М., 2021
12. Макарова Г.А. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Москва, 2022
13. Максименко И.Г. Упражнения в системе спортивной подготовки. Москва, 2022
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры, М.: ФиС, 1991
15. Мирзоев О.М.// Применение восстановительных средств в спорте//. 2007 г. 160 с.
16. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. Методическое пособие – М., 2010 г.
17. Царик А.В., Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: сборник, М., 2009

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Официальный сайт министерства спорта РФ
2. <https://www.rsf-id.ru/> - Общероссийская общественная организация «Всероссийская Федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями»

Приложение 1
к дополнительной общеобразовательной
программе по спорту лиц
с интеллектуальными нарушениями

**Примерный учебно-годовой план учебно-тренировочных занятий
по тхэквондо-пхумсэ**

| № п/п | Разделы подготовки | месяц/ кол-во часов | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
|---------------------------------|--|------------------------|---------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Количество часов в неделю (час) | | | 4,5 часов в неделю | | | | | | | | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) | 81 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (СПФ) | 77 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях (УСС) | 2 | | | 2 | | | | | | | | | |
| 4 | Техническая подготовка (ТехП) | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Психологическая подготовка (ПП) | 6 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | | | | 1 | 1 | 1 | |
| 6 | Тактическая подготовка (ТакП) | 16 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 7 | Теоретическая подготовка (ТеорП) | 6 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | | | | 1 | 1 | 1 | |
| Всего | | 198 | 15 | 15 | 18 | 17 | 16 | 15 | 15 | 16 | 18 | 18 | 18 | 17 |

*Примечание: Общегодовой объем учебно-тренировочной нагрузки является примерным. Рекомендуемое отклонение – не более 10%