

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
 «ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**(ДГТУ)**

КАФЕДРА «ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

**Методические материалы**

по дисциплине

«**Паралимпийский спорт**»

для обучающихся очной/заочной

по направлению подготовки 49.04.03 Спорт

профиль подготовки Медико-педагогическое сопровождение спортивного резерва и фитнеса

Ростов-на-Дону

2024

Составители: к.м.н. доцент Верина Татьяна Петровна

Методические материалы по дисциплине «Паралимпийский спорт» ДГТУ,

г. Ростов-на-Дону, 2024 г.

В методических материалах изложены цели и задачи дисциплины, предложены примерные индивидуальные задания на дисциплину, освоение тем разделов курса осуществляется в форме лекций и практических занятий, а также на основе внеаудиторной самостоятельной работы студентов и индивидуальных консультаций с преподавателем.

Предназначено для обучающихся очной/заочной для направления 49.04.03:

Ответственный за выпуск: зав. кафедрой (руководитель структурного подразделения, ответственного за реализацию ОПОП Верина Татьяна Петровна Издательский центр ДГТУ, 2024г.

Освоение тем разделов курса осуществляется в форме лекций и практических занятий, а также на основе внеаудиторной самостоятельной работы студентов и индивидуальных консультаций с преподавателем.

Лекция является ведущей формой учебных занятий. Во время лекционных занятий необходимо записывать лекции в виде конспектов. Перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала надо обратиться к основным и дополнительным литературным источникам, рекомендованными РПД. Если материал не понятен, возникли вопросы, то следует обратиться к преподавателю по графику его консультаций или задать вопросы на занятиях.

На всех практических занятиях студенты должны строго соблюдать правила техники безопасности. Самостоятельная работа студентов осуществляется по разделам и темам курса, по которым не предусмотрены аудиторные занятия, либо требуется дополнительно проработать и проанализировать рассматриваемый материал в объеме запланированных часов.

Задания по самостоятельной работе включают в себя:

* проработку учебного материала;
* поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации;
* подготовку к практическим работам;
* подготовку к зачету. Для самостоятельного изучения теоретического

материала рекомендуются печатные и электронные ресурсы, включенные в рабочую программу дисциплины;

* после изучения определенной темы и выполнения практической работы студенту рекомендуется воспроизвести по памяти определения, проверяя себя всякий раз по учебнику или конспекту лекций;
* изучая материал по учебнику или конспекту лекций, следует переходить к следующему вопросу в том случае, когда хорошо усвоен предыдущий материал;
* подготовку к зачету необходимо проводить по перечню теоретических вопросов, представленных в ФОС РПД дисциплины;
* параллельно прорабатываете соответствующие теоретические и

практические разделы курса, все неясные моменты фиксируйте и выносите на плановую консультацию.

**Тематика контрольных работ по дисциплине «Паралимпийский спорт»:**

1.Адаптивная физическая культура, ее виды. особенности;

2.Государственная политика в сфере построения безбарьерной среды;

3. Особенности спортивных сооружений для лиц с ограниченными возможностями4

4. Типовые ошибки при построении доступной среды;

5. Паралимпийский спорт, история развития;

6. Особенности материально-технического обеспечения в паралимпийском спорте;

7. Особенности социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями;

8. Инклюзивное образование;

9. Повседневные приемы и методы, необходимые для развития инклюзии;

10. Паралимпийские виды спорта.

**Темы контрольных работ № .**

Вариант контрольной работы выбирается из приведенной таблицы. Объем контрольной работы, должен составлять не менее 15 печатных страниц, шрифт Times New Roman, размер 14, интервал 1,5. Поля: верхнее, нижнее – 2,5; левое - 3,5; правое - 1,5.

Образец титульного листа прилагается (адресная наклейка).

**Структура контрольной работы:**

1. Титульный лист с названием темы, фамилии, имени, отчества студента, учебной группы. Год. (Адресная наклейка).
2. Содержание.
3. Введение.
4. Главы.
5. Выводы.
6. Список литературы и других информационных ресурсов.

**Варианты выбора реферата по номеру зачётной книжки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предпоследняя цифра зачетной книжки | Последняя цифра зачетной книжки | | | | | | | | | | |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Н о м е р а в о п р о с о в | | | | | | | | | | |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 4 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 7 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 9 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

**Тематика лекционного материала**

1. **Понятие о Международном Параолимпийском движении (МПД).**

**Тема:** **История паралимпийского спорта**

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

История развития спорта инвалидов в мире. Термин «Паралимпиада». Паралимпийские движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта. Биография Людвига Гуттмана. Организация и проведение Сток-Мандевильских игр. Символика и атрибутика современного паралимпийского движения. Ценности паралимпийского движения. Факторы, обусловившие возникновение и развитие адаптивного спорта. История развития реабилитационного спорта в России. История Паралимпийских игр

Организованный спорт для лиц с физическими недостатками разработан из программ реабилитации. После [Второй мировой войны](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B0%D1%8F_%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D0%B2%D0%BE%D0%B9%D0%BD%D0%B0), в ответ на потребности большого числа раненых бывших военнослужащих и гражданских лиц, спорт был введён в качестве ключевой части реабилитации. Спорт для реабилитации перерос в рекреационный спорт, а затем в спорт высших достижений. Пионером этого подхода был [Людвиг Гуттманн](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%83%D1%82%D1%82%D0%BC%D0%B0%D0%BD,_%D0%9B%D1%8E%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B3) из Сток-Мандевилльского реабилитационного госпиталя в [Англии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D1%8F). В 1948 году, в то время как [Олимпийские игры](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_1948) проводились в [Лондоне](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BD) (Англия), он организовал спортивные соревнования для спортсменов на инвалидных колясках в [Сток-Мандевилле](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D0%BE%D0%BA-%D0%9C%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%BB). Это было началом [Сток-Мандевилльских игр](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D0%BE%D0%BA-%D0%9C%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B), которые превратились в современные Паралимпийские игры.

Во всём мире Международный паралимпийский комитет признан ведущей организацией, которая осуществляет непосредственное управление в девяти видах спорта и несёт ответственность за Паралимпийские игры и другие мульти-спортивные события для различных видов инвалидности. Другие международные организации, в частности, [Международная спортивная федерация колясочников и ампутантов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8F%D1%81%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2_%D0%B8_%D0%B0%D0%BC%D0%BF%D1%83%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%B2) (IWAS), [Международная федерация спорта слепых](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0_%D1%81%D0%BB%D0%B5%D0%BF%D1%8B%D1%85&action=edit&redlink=1) (IBSA), [Международная спортивная федерация для лиц с нарушениями интеллекта](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%B4%D0%BB%D1%8F_%D0%BB%D0%B8%D1%86_%D1%81_%D0%BD%D0%B0%D1%80%D1%83%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%D0%BC%D0%B8_%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B0&action=edit&redlink=1) (INAS) и [Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0_%D0%B8_%D1%80%D0%B5%D0%BA%D1%80%D0%B5%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8_%D0%BB%D0%B8%D1%86_%D1%81_%D1%86%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC_%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%BE%D0%BC&action=edit&redlink=1) (CP-ISRA), регулируют некоторые виды спорта, которые являются специфическими для определенной группы инвалидности. Кроме того, некоторые федерации одного вида спорта регулируют этот спорт для спортсменов с инвалидностью, или как часть федерации для здоровых спортсменов, такие как [Международная федерация конного спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0) (FEI), или как федерация спорта для инвалидов, такие как [Международная федерация баскетбола на колясках](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B0_%D0%BD%D0%B0_%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8F%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%85&action=edit&redlink=1).

На национальном уровне существует широкий спектр организаций, которые берут на себя ответственность за паралимпийский спорт, включая национальные паралимпийские комитеты, которые являются членами МПК, и многие другие. Определение Международного Параолимпийского движения (далее МПД). Организации, входящие в структуру МПД: Международный Параолимпийский комитет (МПК), Национальные Параолимпийские комитеты (НПК), Международные организации для инвалидов в сфере спорта (ИСОД) и т.д.

2. **Система паралимпийского движения.**

Тема: Современное состояние паралимпийского движения.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

Характеристика международного паралимпийского комитета: основные задачи, функции, структура. Основные виды адаптивного спорта, входящие в программы летних и зимних Паралимпийских игр. Основополагающие документы в области паралимпийского спорта. Закон Российской федерации «О паралимпийском спорте». Классификация паралимпийского движения. Тестирование спортсмена. Классификационный кодекс. Принципы спортивно-медицинской классификации спортсменов - паралимпийцев. Допинг-контроль в паралимпийских играх. Фармакологические средства восстановления. Нарушение антидопинговых правил. Организация, порядок проведения допинг-контроля. Ко-декс этики на Олимпийских и Паралимпийских играх.

Деятельность английского врача Людвига Гутмана по реабилитации инвалидов средствами физической культуры и спорта. Проведение первых Сток-Мендельвийских и Параолимпийских игр. Категории людей, принимающих участие в параолимпийском спорте. Организации, участвующие в параолимпийском движении России сегодня.

3. **Направления спорта для инвалидов. Краткая история их появления.**

Паралимпийский спорт как направление спорта для разнообразных нозологических групп. Краткая история зарождения Сурдлимпийского спорта и его развитие в мире и России. Краткая история зарождения Специальной Олимпиады и ее развитие в мире и России.

4. **История и современное состояние Международного Параолимпийского комитета (МПК).**

Становление Международного Параолимпийского комитета как основной организации МПД. Структура и особенности функционирования данной организации. Цели и значение МПК для спортивного движения.

5**. История и современное состояние Параолимпийского комитета России. Участие России в МПД.**

Становление Параолимпийского комитета России (ПКР) как основной организации Параолимпийского движения в стране. Структура и особенности функционирования данной организации. Цели и значение ПКР для спортивного движения. Первое участие России в Параолимпийских играх, итоги выступления.

6. **Основные понятия, используемые в МПД**.

Значение и краткая характеристика понятий: адаптивная физическая культура, детско-юношеская спортивно-адаптивная школа (ДЮСАШ), классификатор, классификация, национальные сборные команды по параолимпийским видам спорта и т.д.

7. **Законодательство в сфере параолимпийского спорта**.

Основные принципы законодательства в параолимпийском спорте. История появления и краткое содержание основных документов параолимпийского движения в мире и России: Конвенция о правах инвалидов, Стандартные правила обеспечения равных возможностей для инвалидов, Свод правил МПК от 2007 года (Параолимпийская хартия, Параолимпийские игры, Антидопинговый кодекс МПК и кодекс этики МПК, Классификационный кодекс и Международный стандарт оценки спортсменов), Закон о физической культуре и спорте в российской федерации, Устав  
общероссийской общественной организации «Паралимпийский комитет России», Модельный закон «О Паралимпийском спорте».

**Организационно-нормативные основы соревнований в паралимпийском спорте.**

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

Организационно-нормативные основы соревнований в паралимпийском спорте, особенности подготовки и организации соревнований. Основные правила соревнований по паралимпийским видам спорта (баскетбол на колясках, бочча, волейбол, горнолыжный спорт). Основные правила соревнований по паралимпийским видам спорта (футболу у лиц с заболеванием церебральным параличом, плавание, парусный спорт и др.).

8. **Паралимпийские виды спорта**.

Краткое содержание Параолимпийской программы Летних и Зимних Игр. Основные правила проведения соревнований с людьми, имеющими различные функциональные классы.

9. **Проблемы Международного Параолимпийского движения**.

Краткая характеристика проблем и примеры из истории МПД. Проблемы расовой дискриминации и по политическим и идеологическим мотивам, коммерциализации, любительства и профессионализма, допинга, терроризма и крупных трагедий на спортивных аренах. Предпосылки появления ВАДА (Всемирного антидопингового агентства) в 1999 г.

10. **Паралимпийские ценности. Социальный эффект от проведения Паралимпийских игр**.

Краткая характеристика параолимпийских ценностей. Их значение и реализация в практике современного общества. Позитивные изменения инфраструктуры государства в связи с проведением Параолимпийских Игр. Параолимпийские игры в Сочи 2014 г.

11. **Этика общения с людьми, имеющими инвалидность**.

Основные этические правила при общении с людьми, имеющими инвалидность. Особенности оказания помощи в быту и на спортивных площадках по отношению к представителям различных нозологических групп.

12. **Распределение спортсменов по функциональным классам в паралимпийском спорте**.

Понятие о классе и его статусе. Основные классификационные правила. Специалисты, организующие процедуру классификации. Основные документы, на основе которых проводится классификация спортсменов-паралимпийцев.

**Категории инвалидности**

Спортсмены, участвующие в паралимпийских видах спорта, сгруппированы в десять основных категорий в зависимости от их типа инвалидности:

**Физические недостатки** — это восемь различных видов физических недостатков для целей паралимпийского движения:

* **Нарушенние мышечной силы** — с нарушениями в этой категории, сила, вырабатываемая мышцами, такими как мышцы одной конечности, одной стороны тела или нижней половины тела, снижена, например, из-за травмы спинного мозга, [расщепления позвоночника](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D1%81%D1%89%D0%B5%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0) или [полиомиелита](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D1%82).
* **Нарушение диапазона пассивных движений** — диапазон движения в одном или нескольких суставах систематически уменьшен. Острые состояния, такие как [артрит](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%80%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%82), сюда не входят.
* **Потеря конечности или её части** — полное или частичное отсутствие костей или суставов вследствие травмы (например, в связи с [частичной или полной ампутацией](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BC%D0%BF%D1%83%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F)), заболевания или врождённого дефицита конечности (например, [дисмелия](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%94%D0%B8%D1%81%D0%BC%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D1%8F&action=edit&redlink=1)).
* **Разница в длине нижних конечностей** — значительное укорочение кости одной ноги из-за врождённого недоразвития или травмы.
* **Низкий рост** — высота роста в положении стоя уменьшена за счёт укороченных ног, рук и туловища, которые являются следствием дефицита костной или хрящевой структуры опорно-двигательного аппарата.
* **Гипертонус мышц** — отмечается аномальным увеличением мышечного напряжения и уменьшением способности мышц растягиваться. Гипертонус мышц может возникнуть в результате травмы, болезни или синдромов, связанных с повреждением центральной нервной системы (например, ДЦП).
* [**Атаксия**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B8%D1%8F) — это нарушение, которое заключается в отсутствии координации мышечных движений (например, [ДЦП](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%86%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%87), атаксия Фридрейха).
* [**Атетоз**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%82%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B7) — в целом характеризуется несбалансированными, непроизвольными движениями и трудностями в поддержании симметричного положения тела (например, [ДЦП](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%86%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%87), хореоатетоз).

**Нарушение зрения** — спортсмены с нарушением зрения, начиная с частичного зрения, достаточного, чтобы быть признанным юридически слепым, до полной слепоты. Это включает в себя нарушение одного или нескольких компонентов зрительной системы (структуры глаза, рецепторов, зрительных путей и зрительной коры)[[7]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%8B_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0#cite_note-classification-7). Зрячие гиды для спортсменов с нарушением зрения являются такой важной и неотъемлемой частью соревнования, что спортсмен с нарушением зрения и его гид рассматриваются как команда. Начиная с 2012 года, эти гиды (вместе со зрячими [вратарями](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B0%D1%80%D1%8C) в мини-футболе (по 5 человек) стали получать собственные медали.

**Нарушение интеллекта** — спортсмены с существенным нарушением интеллектуального функционирования и связанными с ним ограничениями в адаптивном поведении. МПК прежде всего заботится о спортсменах с физическими недостатками, но группа инвалидности «Нарушение интеллекта» была добавлена в некоторые дисциплины Паралимпийских игр. Она включает в себя только элитных спортсменов с интеллектуальными нарушениями, диагностированными в возрасте до 18 лет. А вот признанная [МОК](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82) [Специальная Олимпиада](https://ru.wikipedia.org/wiki/Special_Olympics) открыта для всех людей с ограниченными интеллектуальными возможностями.

**Примерные программы по паралимпийским видам спорта.**

Категория инвалидности определяет, какие спортсмены соревнуются и в каких видах спорта они участвуют. Некоторые виды спорта открыты для нескольких категорий инвалидности (например, велоспорт), а другие ограничиваются только одной (например, мини-футбол для команд из 5 участников). В некоторых видах спорта спортсмены соревнуются из нескольких категорий, но только в своей категории (например, [лёгкая атлетика](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0&action=edit&redlink=1)), а в других — спортсмены из разных категорий соревнуются друг с другом (например, [плавание](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5)). Спортивные события (розыгрыш комплекта наград) на Паралимпийских играх обычно маркируются соответствующей группой, например, «мужское плавание вольным стилем S1» (то есть спортсмены с тяжёлыми физическими недостатками) или «женский настольный теннис 11» (то есть спортсменки с интеллектуальными нарушениями)

Основным компонентом паралимпийского спорта является классификация

Классификация обеспечивает структуру для соревнований, которая позволяет спортсменам состязаться с другими с подобными проблемами или аналогичным уровнем физической функции. Это похоже по цели на весовые и возрастные категории, используемые в некоторых видах спорта для здоровых спортсменов. Спортсмены классифицируются по различным процессам, которые зависят от их группы инвалидности и вида спорта, в котором они участвуют. Оценка может включать физическое или медицинское обследование, техническую оценку того, как спортсмен выполняет определенные физические функции, связанные с его видом спорта, а также наблюдение вовремя и вне соревнований. Каждый вид спорта имеет свою собственную систему классификации, которая является частью правил этого вида спорта.

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина плавнаие. В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся в следующие учебно-тренировочные группы и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов. Многолетняя спортивная подготовка – это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов учебно-тренировочного занятия, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого. Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной подготовки, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д. В учебно-тренировочном занятии очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне. Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации учебно-тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312-416 до 1144 часов в год; количество учебно-тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 12. В таблице № 3 представлен объем тренировочной нагрузки по плаванию на разных этапах спортивной подготовки. Объем дополнительной образовательной программы по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина плавание) Этапный норматив

Этап начальной подготовки

Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Этап совершенствования спортивного мастерства

Этап высшего спортивного мастерства

До года

Свыше года

До трех лет

Свыше трех лет

До года

Свыше года для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа) Количество часов в неделю 6 6-8 8 10-12 12-14 14-16 14-18 Общее количество часов в год 312 312-416 416 520-624 624-728 728-832 728-936 Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа) Количество часов в неделю 6 6-8 8-10 10-12 16 18 20 Общее количество часов в год 312 364-416 416-520 520-624 832 936 1040 Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа) Количество часов 6-8 8-9 10 12-14 16 20 22 в неделю Общее количество часов в год 312- 416

416-468 520 624-728 832 1040 1144

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина плавание). 2.4.1. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; - работа по индивидуальным планам; - учебно-тренировочные мероприятия; - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; - инструкторская и судейская практика; - медико-восстановительные мероприятия; - тестирование и контроль. 2.4.2. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно- тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия № п/п Виды учебно- тренировочных мероприятий

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)

Этап начальной подготовки

Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Этап совершенствования спортивного мастерства

Этап высшего спортивного мастерства

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям

1.1. Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям - 21 21

1.2. Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России - 14 18 21

1.3. Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям - 14 18 18

1.4. Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации - 14 14 14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия

2.1. Учебно- тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке - 14 18 18

2.2. Восстановительные мероприятия - До 10 суток

2.3. Мероприятия для комплексного медицинского обследования

До 3 суток, но не более 2 раз в год

2.4.

Учебно- тренировочные мероприятия в каникулярный период

До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год

- 2.5. Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия - До 60 суток

2.4.3. Спортивные соревнования. Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Параметры соревновательной деятельности, планируемой в учебно-тренировочных группах спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, отражены в таблице № 5 и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки. Таблица №5 Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований

Этапы спортивной подготовки

Этап начальной подготовки

Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Этап совершенствования спортивного мастерства

Этап высшего спортивного мастерства

Для спортивной дисциплины «плавание» (I, II, III функциональные группы) Контрольные 1 3 5 7 Отборочные 1 1 2 2 Основные - 1 2 2

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:  соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;  наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;  соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Выделяют контрольные, отборочные и основные соревнования. Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности обучающегося. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня. Отборочные соревнования проводятся для отбора обучающихся в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью отборочных соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Тема: Специфика адаптивной физической культуры и спорта в выборе и составе средств, методов и форм построения занятий

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

Классификация инвалидов: в зависимости от тяжести заболевания и ограниченности жизнеобеспечения (инвалиды I, II, и **III** группы); в зависимости от нозологических признаков (инвалида по зрению, слуху, с нарушениями речи, опорно-двигательного аппарата, интеллекта и др.). Типичные нарушения двигательной сферы лиц с отклонениями в состоянии здоровья.