

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва по легкой атлетике»

Утверждено
приказом директора
МАУ ДО «СШОР по легкой атлетике»
№ 54-ш/1 от 14.11.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«СПОРТ СЛЕПЫХ»**

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки - не ограничено

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - не ограничено

Этап совершенствования спортивного мастерства - не ограничено

Этап высшего спортивного мастерства - не ограничено

Адресат программы (возраст обучающегося):

Этап начальной подготовки - 9 лет

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 11 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства - 14 лет

Этап высшего спортивного мастерства - 15 лет

Рассмотрено на заседании
методического и тренерского совета
от «20» сентября 2023 г.
Протокол № 3

Разработали:
Зам. директора Надеев В.П.,
тренер-преподаватель
Колмаков С.В.

г. Новокузнецк 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Общие положения.....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	4
2.2. Классы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт слепых».....	5 6
2.3. Объем программы.....	6
2.4. Виды (форма) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6 9
2.4.1. Учебно-тренировочные занятия	11
2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия.....	12
2.4.3. Спортивные соревнования	14
2.5. Годовой учебно-тренировочный план	
2.6. Календарный план воспитательной работы.....	19
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	26
2.8. Планы инструкторской и судейской практики.....	27
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	
III. Система контроля.....	29
3.1. Требования к результатам прохождения программы.....	29
3.2. Оценка результатов освоения программы.....	32
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы.....	32
IV. Рабочая программа	39
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....	39
4.2. Учебно-тематический план.....	74
V. Особенности осуществления спортивной подготовки для лиц с нарушением зрения.....	79
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	85
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	85
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	89
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы...	91

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дисциплина - легкая атлетика с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. №1100 (Зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2022 № 71697) (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также социальная адаптация, самосовершенствование, познание и творчество, формирование здорового образа жизни, профессиональное определение, развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей обучающихся.

Программа определяет задачи деятельности Учреждения дополнительного образования, режимы учебно-тренировочной работы, предельные учебно-тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные учебно-тренировочные средства. В Программе описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, приводится основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической

подготовке. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2, а так же определен минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Функциональные группы	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	Не ограничивается	9	B3	5
			B2	4
			B1	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Не ограничивается	11	B3	3
			B2	2
			B1	2
Этап спортивного совершенствования	Не ограничивается	14	B3	3
			B2	1
			B1	1
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	B3	2
			B2	1
			B1	1

При комплектовании количественного и качественного состава учебно-тренировочных групп, учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта;
- объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;
- спортивные разряды и спортивные звания;
- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического спортивного мастерства спортсмена.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Липецкой области по виду спорта «спорт слепых» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт слепых» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

2.2. Классы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт слепых»

Спортивный класс	Степень ограничения функциональных возможностей
В1	Полная потеря зрения
В2	Тяжелое нарушение зрения
В3	Выраженное нарушение зрения
«J1»	Полная потеря зрения
«J2»	Тяжелое и (или) выраженное нарушение зрения

2.3. Объем программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До года	Свыше года		
Количество часов в неделю	3-6	4-6	6-12	12-16	18	22
Общее количество часов в год	156-312	208-312	312-624	624-832	936	1144

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

2.4.1. Учебно-тренировочные занятия

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые, индивидуальные, смешанные учебно-тренировочные в том числе с использованием дистанционных технологий;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранной дисциплины вида спорта, возрастных и гендерных особенностей спортсменов.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым

учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж, включает в себя самостоятельную работу по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные (сборы) мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях обучающихся, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Липецкой области, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается Программой.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое

обеспечение).

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования включают:

- критерии и подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта (дисциплине);

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода, обучающегося на следующий этап спортивной подготовки;

- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля; - комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных обучающихся для достижения высоких спортивных результатов.

В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия адаптивным спортом;

- отбор перспективных обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта (дисциплине);

- просмотр и отбор перспективных детей на учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе учебно-тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.

В расписании (графике) учебно-тренировочных занятий указывается

еженедельный график проведения занятий по группам на этапах спортивной подготовки и место проведения. Расписание (график) на календарный – учебно-тренировочный год (спортивный сезон) утверждается приказом руководителя учреждения и согласовывается с педагогическим советом в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха обучающихся.

2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия (сборы)

№ 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
№ 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
1.4.	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	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы Кузбасса и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

2.4.3. Спортивные соревнования

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки и количество соревнований				
	Этап начальной подготовки		УТ этап	Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года			
Контрольные	4	4	5	6	7
Отборочные	-	-	3	4	4
Основные	-	-	2	3	3

Лица, проходящие спортивную подготовку, участвуют в спортивных соревнованиях в соответствии со следующими требованиями:

- соответствие возраста участника, пола лиц, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта (дисциплине);

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой

всероссийской спортивной классификации и правилам по виду спорта (дисциплине);

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются 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, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Кузбасса, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки, с учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных

соревнованиях. Отборочную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в МАУ ДО «СШОР по лёгкой атлетике» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МАУ ДО «СШОР по лёгкой атлетике»

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и

высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка	173	173	230	307	402	452
2.	Специальная физическая подготовка	94	94	150	200	338	374
3.	Техническая подготовка	12	12	19	25	37	68
4.	Тактическая теоретическая и психологическая подготовка	18	18	27	3	47	60
5.	Интегральная подготовка	9	9	14	19	37	48
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	14	19	37	52
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	5	6	19	34
9.	Медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	9	12	19	56
Общее количество часов в год		312	312	468	624	936	1144

2.6. Календарный план воспитательной работы.

Неотъемлемой частью образовательного процесса является воспитательная работа. Главной целью воспитательной работы на всех уровнях спортивной подготовки является содействие формированию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, создание условий для самореализации.

Задачи воспитательной работы:

- формирование у обучающихся гражданско-патриотического

сознания, духовно-нравственных ценностей;

- создание условий для развития детей в области спорта, их физических, интеллектуальных и творческих способностей;

- создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Методы воспитательной работы:

- указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики и др. на учебно-тренировочных занятиях;

- обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований;

- проведение бесед дискуссионного характера; - положительный личный пример тренера-преподавателя;

- организация четкого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера;

- организованная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение обучающихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий;

- общественные поручения как формирование разностороннего опыта общественной работы по самоуправлению и таких качеств, как ответственность за порученное дело и долг перед товарищами;

- выполнение режима дня.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя - и в ходе учебно-тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием обучающихся, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи,

школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. Здесь важна особая согласованность тренеров-преподавателей и обучающихся в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни обучающихся и отношения к нему.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения обучающихся во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на обучающегося личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер-преподаватель становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно. Формы воспитательной работы: Индивидуальные и групповые: - воспитание непосредственно в процессе учебно-тренировочного процесса; - воспитание при совместном проведении досуга.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <p>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</p>	В течении года

		<ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного - отношения к решениям спортивных судей; 	
	Инструкторская практика	<ul style="list-style-type: none"> - Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно- тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе; 	В течении года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно- 	В течение года

		тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
2.3.	Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде	Тематические занятия на темы: «Ущерб здоровью. наносимый табаком», «Алкоголь и спорт», «Жизнь прекрасна без наркотиков», «Мир и терроризм» Лекции, конкурсы, фестивали Проведение мероприятий в рамках «Спорт против наркотиков»	В течение года
2.4.	Развитие физических качеств, овладение прикладными двигательными умениями и навыками. Повышение уровня физической подготовленности.	Проведение учебно-тренировочных занятий Организация учебно-тренировочных мероприятий Проведение физкультурно-спортивных мероприятий Сдача норм ГТО Организация бесед на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах»	В течение года
2.5.	Профилактика заболеваний, травматизма на учебно-тренировочных занятиях, физкультурно-спортивных мероприятиях	Прохождение УМО Проведение бесед по правилам поведения во время проведения учебно-тренировочных занятий, в спортивном зале, на физкультурных и спортивных мероприятиях	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли традиций и	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися Проведение занятий. бесед на тему «Значение государственной символики РФ» Организация экскурсий в музей города.	В течение года

	развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе МАУ ДО «СШОР по лёгкой атлетике»; - в городских, областных мероприятиях патриотической направленности	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течении года
5.	Социализация и Реабилитация обучающихся	Участие в юнифайд-Мероприятиях Проведение досуговых и культурно-массовых мероприятиях с обучающимися и родителями: конкурсах, тематических праздников	В течении года

2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям,

указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер - преподаватель	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер - преподаватель	1-2 раза в год

	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер - преподаватель	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер - преподаватель	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	1 раз в год
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год

Определение терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение

Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке. **Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом,

оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо,

занимающееся спортом под юрисдикцией любой стороны, правительства или другой спортивной организации.

2.8. Планы инструкторской и судейской практики.

Одна из задач МАУ ДО «СШОР по легкой атлетике» является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению практическими навыками в судействе.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения. Инструкторская практика наиболее эффективна, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в тренировочных группах и продолжать активную инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Учебно-тренировочные группы

- привитие навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в младших группах;

- **овладение терминологией и применение ее на занятиях;**

- овладение основами методики построения учебно-тренировочного занятия - подготовительная, основная и заключительная часть;

- развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;

- самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;

- изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований. Судейство командных, одиночных и парных соревнований.

Группы совершенствования спортивного мастерства

- проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки;
- ведение журнала, составление конспекта занятия;
- проведение занятия по общей физической подготовке, проведение разминки;
- помощь тренеру-преподавателю, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей тренировки – подготовительной, основной и заключительной частей;
- подбор упражнений для совершенствования технических приемов, индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники;
- судейство соревнований в роли судьи на вышке, секретаря;
- выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания по спорту.

Группы высшего спортивного мастерства

- проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки;
- ведение журнала, составление конспекта занятия;
- проведение занятия по общей физической подготовке, проведение разминки;
- помощь тренеру-преподавателю, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей тренировки – подготовительной, основной и заключительной частей;
- подбор упражнений для совершенствования технических приемов, индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники;
- судейство соревнований в роли судьи на вышке, секретаря;
- выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания по спорту.

2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Для восстановления обучающегося до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации обучающегося, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Этап начальной подготовки

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и

интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Учебно-тренировочный этап

Восстановление работоспособности за счет гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с обучающимися; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи;

- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;

- психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение,

самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

Этап высшего спортивного мастерства

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;

- психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения программы.

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт глухих»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт слепых» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт слепых»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже

уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт слепых»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

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

- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной

физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

- по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

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

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

- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МАУ ДО «СШОР по легкой атлетике», на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этап начальной подготовки**

Упражнение	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		3	
Бег на 600 м	мин, с	без учета времени	
Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее	
		1	
Бег на 60 м	с	без учета времени	
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		3	
Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее	
		1	
Бег на 60 м	с	без учета времени	
Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	в координации	
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - прыжки»			
Бег на 60 м	с	без учета времени	-
Бег на 150 м	с	без учета времени	-
Бег на 100 м	с	-	без учета времени
Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее	
		1	
Бег на 30 м	с	без учета времени	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Упражнение	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - прыжки» (класс «В1»)			
Бег на 30 м с ходу	с	не более	
		4,8	5,4
Бег на 60 м	с	не более	
		9,3	13,0
Бег на 150 м	с	не более	
		23,5	35,0
Бег на 200 м	мин, с	не более	

		1.00	1.10
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		180	150
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - прыжки» (класс «В2», «В3»)			
Бег на 30 м	с	не более	
		5,6	6,5
Бег на 30 м с ходу	с	не более	
		4,5	5,2
Бег на 60 м	с	не более	
		9,0	10,5
Бег на 150 м	с	не более	
		22,8	32,0
Бег на 300 м	мин, с	не более	
		0.50	1.10
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		210	150
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции» (класс «В1»)			
Бег на 60 м	с	не более	
		10,2	12,0
Бег на 300 м	мин, с	не более	
		1.05	1.13
Бег на 800 м	мин, с	не более	
		4.00	4.30
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		140	
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции» (класс «В2», «В3»)			
Бег на 60 м	с	не более	
		10,0	11,0
Бег на 300 м	мин, с	не более	
		1.02	1.10
Бег на 800 м	мин, с	не более	
		4.00	4.40
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		160	180
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания» (класс «В1»)			
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
		2	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		160	150
Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
		7,50	5,80
Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
		9,50	7
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания» (класс «В2», «В3»)			
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
		3	2

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		см	не менее	
			180	150
Бег на 60 м		с	без учета времени	
Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди		м, см	не менее	
			7,80	6,00
Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу		м, см	не менее	
			10,00	7,50
Уровень спортивной квалификации	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

Упражнение	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - прыжки» (класс «В1»)			
Бег на 30 м	с	не более	
		4,8	5,4
Бег на 60 м	с	не более	
		8,2	9,5
Бег на 150 м	с	не более	
		20,0	23,5
Бег на 300 м	с	не более	
		50,0	55,0
Бег на 30 м с ходу	с	не более	
		4,3	4,7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		225	180
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - прыжки» (класс «В2», «В3»)			
Бег на 30 м	с	не более	
		4,5	5,2
Бег на 60 м	с	не более	
		8,0	9,3
Бег на 150 м	с	не более	

		19,0	23,0
Бег на 300 м	с	не более	
		41,2	53,0
Бег на 30 м с ходу	с	не более	
		3,7	4,3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		210	180
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции» (класс «В1»)			
Бег на 1000 м	мин, с	не более	
		3.10	4.00
Бег на 5000 м	мин, с	не более	
		18.30	-
Бег на 3000 м	мин, с	не более	
		-	13.30
Бег на 300 м	с	не более	
		50,0	55,0
Бег на 600 м	мин, с	не более	
		1.55	2.15
Бег на 60 м	с	не более	
		9,0	10,0
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции» (класс «В2», «В3»)			
Бег на 5000 м	мин, с	не более	
		17.15	-
Бег на 3000 м	мин, с	не более	
		-	13.10
Бег на 1000 м	мин, с	не более	
		3.00	4.00
Бег на 600 м	мин, с	не более	
		1.52	2.10
Бег на 300 м	с	не более	
		49,0	53,0
Бег на 60 м	с	не более	
		9,0	9,8
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания» (класс «В1»)			
Жим штанги двумя руками из положения лежа	кг	не менее	
		65	40
Подъем штанги на грудь	кг	не менее	
		60	25
Приседание со штангой на плечах, весом не менее 80% от веса обучающегося	количество раз	не менее	
		1	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		200	190
Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
		8,00	-
Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
		12,00	-
Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
		-	6,50

Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
		-	10,00
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания» (класс «В2», «В3»)			
Жим штанги двумя руками из положения лежа	кг	не менее	
		65	40
Подъем штанги на грудь	кг	не менее	
		60	25
Приседание со штангой на плечах, весом не менее 80% от веса тела обучающегося	количество раз	не менее	
		1	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		200	190
Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
		8,0	-
Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
		12,0	-
Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
		-	7,00
Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
		-	11,00
Уровень спортивной квалификации			
Кандидат в мастера спорта			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт слепых»

Упражнение	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - прыжки» (класс «В1»)			
Бег на 30 м	с	не более	
		4,6	5,2
Бег на 60 м	с	не более	
		7,9	9,0
Бег на 150 м	с	не более	
		18,5	23,0
Бег на 300 м	с	не более	
		47,5	53,0
Бег на 30 м с ходу	с	не более	
		3,5	4,3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		245	195

Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - прыжки» (класс «В2», «В3»)			
Бег на 30 м	с	не более	
		4,2	5,2
Бег на 60 м	с	не более	
		7,7	8,9
Бег на 150 м	с	не более	
		18,0	23,0
Бег на 300 м	с	не более	
		41,2	51,5
Бег на 30 м с ходу	с	не более	
		3,6	4,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		255	210
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции» (класс «В1»)			
Бег на 5000 м	мин, с	не более	
		17.45	-
Бег на 3000 м	мин, с	не более	
		-	13.00
Бег на 1000 м	мин, с	не более	
		3.05	3.40
Бег на 600 м	мин, с	не более	
		1.50	2.00
Бег на 300 м	с	не более	
		50,0	52,0
Бег на 60 м	с	не более	
		9,0	10,0
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции» (класс «В2», «В3»)			
Бег на 5000 м	мин, с	не более	
		17.15	-
Бег на 3000 м	мин, с	не более	
		-	12.40
Бег на 1000 м	мин, с	не более	
		2.55	3.30
Бег на 600 м	мин, с	не более	
		1.45	1.55
Бег на 300 м	с	не более	
		46,0	50,0
Бег на 60 м	с	не более	
		8,2	9,3
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания» (класс «В1»)			
Жим штанги двумя руками из положения лежа	кг	не менее	
		90	60
		не менее	

		80	45
Приседание со штангой на плечах	количество раз	не менее	
		100	85
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		210	190
Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
		9,00	-
Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
		13,50	-
Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
		-	8,00
Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
		-	11,50
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания» (класс «В2», «В3»)			
Жим штанги двумя руками из положения лежа	кг	не менее	
		105	70
Подъем штанги на грудь	кг	не менее	
		95	50
Приседание со штангой на плечах	кг	не менее	
		110	90
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		230	200
Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
		9,5	-
Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
		14,50	-
Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
		-	8,50
Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
		-	12,50
Уровень спортивной квалификации	Спортивное звание «мастер спорта России»		

IV. Рабочая программа.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

В методической части Программы излагается содержание и методика работы по видам спортивной подготовки, этапам (периодам) спортивной подготовки по спорту слепых (дисциплина: лёгкая атлетика).

Сроки реализации этапов спортивной подготовки в группах начального этапа и этапа учебно-тренировочного, согласно утвержденного ФССП, не ограничены, поэтому разделить программный материал для проведения практических занятий на начальном и учебно-тренировочном этапах очень сложно. В группах одновременно занимаются спортсмены, имеющие

различные вторичные отклонения и особенности психофизического развития. В силу указанных различий освоение программного материала одновременно всеми спортсменами практически невозможно. Сроки изучения технических приёмов, теоретического материала определяет тренер-преподаватель по АФК и АС с учётом психофизических особенностей и педагогических принципов: постепенности, от простого к сложному. При увеличении объёма тренировочной нагрузки в ходе тренировочного процесса увеличивается время на повторение, совершенствование технической подготовки, повышение функциональных возможностей, общефизической и специально-физической подготовленности спортсменов. Критерием перевода на следующий этап подготовки является выполнение контрольных нормативов, с учётом психофизических особенностей спортсменов. Материал представлен для использования тренерами-преподавателями по АФК и АС в спортивной подготовке в группах начального и учебно-тренировочного этапов с учётом особенностей лиц с нарушением зрения.

Теоретическая подготовка

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка.

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе основными методами теоретической подготовки являются: беседы, рассказ, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов. Теоретический материал подбирается и излагается с учётом возможностей лиц с нарушением зрения.

Спортсмен должен:

- знать задачи тренировочного процесса, стоящие перед ним;
- понимать роль спортивных соревнований и их варианты;
- особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- уметь анализировать спортивные и функциональные показатели;
- уметь вести дневник тренировки.

Необходимо отметить, что вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также входят в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в дисциплине легкая атлетика. Темы, время и период проведения занятий определены в учебно-тематическом плане.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых

условий успешной специализации.

Задачи обучения и тренировки:

- коррекция основных дефектов за счет развития других сенсорных систем ощущения и восприятия окружающего мира, профилактика вторичных нарушений, развитие систем и функций организма занимающихся;
- овладение различными умениями и навыкам;
- воспитание у спортсменов способности проявлять быстроту, выносливость, силу, двигательно-координационные способности и другие физические качества;
- создание условий успешной специализации в легкой атлетике;
- совершенствование основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в лёгкой атлетике и достижения спортивных результатов (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления трудностей.

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта с учетом психофизических особенностей занимающихся с нарушением зрения.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении видов дисциплин лёгкой атлетике направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки.

Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи). Эти упражнения применяются избирательно локально на определенную группу мышц в течение всего годового цикла. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и); из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъём согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу и др.; занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Все

упражнения применяются с учетом функциональных особенностей, занимающихся с нарушением зрения.

Специальная физическая подготовка

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе; повторно-переменный и интервальный бег и ходьба; бег и ходьба, по песку и т. д.). К специальным средствам подготовки бегунов и скороходов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу и ходьбе. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге.

Комплекс упражнений:

1. бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;
2. бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;
3. семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса;
4. прыжки с ноги на ногу;
5. скачки на одной ноге;
6. локальные скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов, выполняемые на тренажерах;
7. специальные упражнения на гибкость.

Акробатические упражнения

Упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя па коленях; из исходного положения: лежа на спине, обхватив колени руками - перекаты в стороны и вперед – назад. Кувырок вперед в группировке; мост из положения: лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки через плечо. Перекаты в стороны из положения: лежа на животе; перекаты вперед и назад прогнувшись, и захватив руками стоны согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Шпагат с опорой на руки.

Упражнения выполняются с учётом психофизических особенностей лиц с нарушением интеллекта.

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, ходьба выпадами, с отягощением, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные спортивные и

подвижные игры). Специальная силовая и скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат. Необходимо внимательно относиться к лицам с нарушением зрения, чтобы не усилить кислородную недостаточность сетчатки глаза, этому способствует анаэробная и статическая работа.

Средства и методы развития выносливости

Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для определения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения. Классификация зон мощности в основном соответствует медико-биологической. Однако мощность работы и предельное время ее выполнения взаимосвязаны довольно тесно, что дает возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, основываясь на регистрации времени на отрезках дистанции, интенсивности и частоты пульса.

Развитие силы

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющий все виды проявления силы.

К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин;

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

Общая силовая подготовка

Задачи общей силовой подготовки:

1. гармоническое развитие основных мышечных групп спортсмена лёгкоатлета;
2. укрепление мышечно-связочного аппарата;

3. устранение недостатков в развитии мышц.

Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных спортсменов лёгкоатлетов. Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам:

- общеразвивающие упражнения без предметов;
- с партнером;
- с отягощениями (набивные мячи, гантели, эспандеры, резиновые амортизаторы);
- упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина).

Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределённом количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы. Упражнения выполняются с учетом возможностей занимающихся.

Средства и методы развития скоростных способностей

Под скоростными способностями понимается комплекс особенностей двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время. Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные.

К элементарным видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- максимальная частота (темп) не отягощенных движений;
- способность к быстрому началу движения.

Средства и методы развития гибкости и координационных способностей

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью

пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для предупреждения травматизма применяются упражнения на гибкость. Упражнения должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает топическое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость.

Техническая подготовка.

На возрастном уровне групп начальной подготовки идёт изучение и освоение техники видов дисциплины лёгкая атлетика. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) происходит дальнейшее развитие и совершенствование приобретённых навыков.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя по АФК и АС являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, использование педагогического принципа перехода от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются повторение.

Тренировка в отдельных видах легкой атлетики

Задачи:

1. Выбор специализации спортсмена в зависимости от степени нарушения зрения, функционального класса.
2. Дальнейшее обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида легкой атлетики на учебно-тренировочном этапе.
3. Развитие быстроты, силы, гибкости, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости, с учетом функциональных возможностей занимающихся.

Бег на короткие дистанции

Задачи:

1. Создание правильного представления о технике бега
2. Определение индивидуальных способностей в технике бега занимающихся.
3. Обучение технике бега по прямой дорожке и виражу.
4. Обучение технике высокого старта и ознакомление с техникой низкого старта
5. Развитие быстроты и прыгучести.
6. Развитие координации движений, подвижности, гибкости.

Бег на средние и длинные дистанции

Задачи:

1. Ознакомление с основами техники бега на средние и длинные дистанции.
2. Обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции.
3. Обучение технике бега по повороту и выхода с него.
4. Развитие общей выносливости.

Прыжки в длину с разбега

Задачи:

1. Овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», в «шаге».
2. Обучение правильной постановке с толчковой ноги на место отталкивания, маху свободной ноги и руками, отталкиванию в сочетании с разбегом.
3. Повышение общей физической подготовленности, развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, с учетом функциональных возможностей занимающихся.

Тройной прыжок с места и с разбега

Задачи:

1. Овладение основами техники тройного прыжка с места и разбега пошагово: «скачок», «шаг», и прыжок в длину.
2. Обучение правильной постановки ноги перед скачком, перед шагом и прыжком в длину; обучение маху свободной ноги и положению рук во всех трех технических составляющих тройного прыжка.
3. Повышение гибкости, скоростно-силовых качеств, быстроты, ловкости.
4. Обучение целостному исполнению тройного прыжка и эффективному приземлению

Толкание ядра

Задачи:

1. Обучение технике толкания ядра с места и со скачка:
2. Методом отдельного и целостного изучения.
3. Обучение скачку.
4. Обучение маху назад из положения стартовой группировки.
5. Обучение повороту и выпуску ядра по оптимальной траектории.
6. Развитие координации, силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости, быстроты.

Средства и методы обучения спортивной технике.

Средства и методы для обучения технике толкания ядра используются с учетом основного дефекта, направлены на коррекцию основного нарушения и выработку компенсаторных возможностей равновесия в различных условиях:

Общefизические и специальные физические упражнения:

- толкание набивных мячей и ядер (с места и со скачка) стоя лицом и боком по направлению толкания;
- медленное выталкивание одного конца грифа от штанги (другой конец в упоре) с последующей ловлей его;
- выпрыгивания вверх на правой ноге из исходного положения для толкания ядра;
- подскоки на правой ноге в положении «ласточка», руки в стороны;
- скачки назад на правой ноге в стартовой группировке;
- мах левой ногой назад из положения стартовой группировки.
- толкание ядра с места и со скачка;
- спринтерский бег на отрезках от 30 до 150м;
- прыжки с разбега в высоту, в длину;
- разнообразные прыжковые упражнения; метание ядер и набивных мячей из различных исходных положений;
- сгибание и разгибание туловища, лежа на спине и в висе на гимнастической стенке под различными углами;
- круговые движения туловища с весом в руках; жим штанги лежа, выжимание веса ногами лежа на спине;
- кроссовый бег, спортивные игры по упрощенным правилам (баскетбол, футбол), гимнастические и акробатические упражнения.

Все упражнения используются с учётом нарушения зрения спортсменов.

4.2. Рекомендации по построению годового цикла спортивной подготовки, проведению тренировочных занятий, структура тренировки и соотношение параметров тренировочной нагрузки.

Тренировочный процесс в годовых циклах системы спортивной

подготовки построен на основе закономерностей приобретения, сохранения и временной утраты спортивной формы, в полном соответствии с научно обоснованными принципами спортивной тренировки и предусматривает:

- структуру и содержание тренировочного процесса отдельных занятий, этапов и периодов спортивной подготовки;
- продолжительность этапов, периодов спортивной подготовки;
- количество тренировочных занятий, тренировочных дней, дней отдыха;
- объем и соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок средств физической подготовки;
- соотношение физической, технической, тактической сторон спортивной подготовки;
- системность средств и методов тренировки.

Тренировочные программы различных по напряженности, специфичности и направленности тренировочных занятий, недельных микроциклов, этапов, периодов распределены в структурах годовых циклов таким образом, что их выполнение обеспечит решение двух основных задач каждого годового цикла тренировки.

Первая задача – повышение уровня общей специализированной физической подготовленности, специальной физической подготовленности, технической подготовленности, тактической подготовленности, психологической подготовленности по сравнению с предыдущим годом.

Вторая задача – достижение и сохранение высокого уровня спортивной формы в соревновательном периоде, успешные выступления в основных соревнованиях сезона.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе спортивной подготовки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные, главные).

В годичном цикле спортивной подготовки выделяются 3 периода:

1. подготовительный период от 5 до 7 месяцев (этапы: общеподготовительный, специально-подготовительный);
2. соревновательный период от 1,5 до 5 месяцев (этапы: предварительный, специальной подготовки);
3. переходный период от 3 до 6 недель (этапы: переходно-подготовительный, активного отдыха).

Периоды	Задачи	Этапы	Преимущественная направленность тренировки
Подготовительный период	укрепление здоровья спортсменов; совершенствование общей и специальной физической подготовленности; изучение и совершенствование отдельных элементов техники.	общеподготовительный	ОФП, СФП, ТТП
		специально-подготовительный	освоение соревновательных программ, развитие специальных физических качеств, достижение запланированных результатов;
Соревновательный период	совершенствование техники и тактики; дальнейшее совершенствование физической и психологической подготовленности; повышение спортивной работоспособности и на этой базе достижение высоких и стабильных результатов в соревнованиях; достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки	предварительный специальной подготовки	тренировка по соревновательной программе, определение наивысших возможностей организма спортсмена;

Переходный период	полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок; поддержание на определенном уровне тренированности к началу очередного периода; физическое и психическое восстановление.	переходно-подготовительный	снижение общей физической нагрузки, коррективировка планов подготовки;
		активного отдыха	дальнейшее снижение нагрузки, активный отдых, реабилитация, лечение травм

Основные задачи по развитию и поддержанию уровня общей и специальной физической подготовленности, а также специальной спортивной работоспособности спортсмена решаются последовательно, добиваясь необходимой преемственности и направленности тренировочных нагрузок.

При построении тренировочного процесса в адаптивных видах спорта, у спортсменов различных функциональных классов учитываются психофизические особенности: возможные сроки приобретения соревновательной подготовленности, временные возможности удержания спортивной формы, время при котором наступает утомление и длительность восстановления, особенно у лиц I функциональной группы (тотально слепые спортсмены, боччисты, стрелки из лука). При планировании необходимо учитывать оптимальную периодичность участия в соревнованиях.

Структура тренировки представляет собой определенный порядок объединения компонентов (частей, сторон) спортивной тренировки, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Она предполагает, прежде всего, существование в тренировочном процессе относительно обособленных звеньев (отдельных занятий их частей, этапов, периодов, циклов), которые представляют собой последовательные фазы, или стадии данного процесса, определенное взаиморасположение этих звеньев и их временное соотношение.

Так, любое тренировочное занятие в адаптивном спорте состоит из четырёх частей – вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Определенная последовательность и временное соотношение характеризуют любое звено тренировочного процесса.

Структура тренировки характеризуется соотношением элементов

содержания и порядком их изменения в рамках отдельного занятия, этапа, периода или цикла. Имеется в виду порядок, в котором будут решаться задачи воспитания силы, быстроты, выносливости в отдельном занятии, в рамках целого этапа и т.д., или последовательность задач обучения и воспитания физических качеств во всех звеньях тренировочного процесса и целый ряд иных проблем, относящихся к содержанию тренировки.

Структура тренировки определяется также соотношением параметров тренировочной нагрузки (объема и интенсивности) и порядком изменения в рамках занятий, этапов, периодов и циклов тренировки.

Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировки:

- внешние (экзогенные), к которым относится все, что касается величины тренировочного и соревновательного воздействия на спортсмена, условий тренировки и соревнований, режима дня и т.д.:

- внутренние (эндогенные), к которым относятся функциональные свойства спортсмена,

- восстановительные,
- адаптационные.

Спортивная тренировка определяется не столько внешними и внутренними факторами, сколько закономерными соотношениями между ними. Выделяют соотношения между:

- тренировочными воздействиями и тренировочными эффектами;

- фазами тренировочного процесса (этапы, периоды) и фазами развития тренированности. Спортсмен должен находиться в состоянии оптимальной готовности во время основных соревнований, а не в подготовительном периоде, когда проводятся соревнования, которые можно рассматривать как контрольно-подготовительные, и не в переходном, когда основные соревнования уже пройдены;

- структурой тренировки и структурой тренированности, под которой понимается определенное соотношение видов тренированности – физической, технической, психологической и тактической характерное для лиц с нарушением интеллекта. В соответствии с этим определяется структура тренировки (общий объем тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной подготовки и т.п.);

- структурой тренировки и системой четко ранжированных соревнований, в которых приходится участвовать спортсменам. Одни соревнования должны быть главными, другие – важными, третьи – контрольно-подготовительными. Для ведущих спортсменов главными могут быть Паралимпийские игры, чемпионаты мира и Европы. Для начинающих спортсменов главными могут быть первенство области, района и т. п. Именно в соответствии со сроками главных турниров надлежащим образом

строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и т.п.;

– структурой тренировки и общими условиями жизнедеятельности спортсмена. Режим жизни спортсмена, его местожителство и другие условия жизни следует учитывать при планировании тренировочного процесса.

В основе оперативного, текущего, этапного, многолетнего планирования лежат закономерности теории спортивной тренировки. В связи с ними планирование должно быть:

– целенаправленным – это четкое определение конечной цели тренировочной работы;

– перспективным;

– всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе спортивной подготовки;

– конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, состоянию занимающегося, возрасту, уровню подготовленности и состоянию условий тренировки.

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

– величине – объему и интенсивности;

– специфичности – специфические и неспецифические нагрузки;

– направленности – за счет каких источников энергии выполняется работа: аэробных, смешанных аэробно-анаэробных, анаэробно-лактатных, анаэробно-алактатных, смешанных анаэробных алактатно-лактатных;

– координационной сложности.

При планировании тренировочных нагрузок внимание следует уделять всем перечисленным параметрам.

При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

– Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

– Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается: в прогнозировании спортивного результата и его составляющих; моделировании основных сторон соревновательной деятельности; уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психологической, теоретической); структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах; в составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации; во внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

– Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

– Единство общей и специальной спортивной подготовки

На основе основной физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

– Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

– Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

– Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена, команды на соревнованиях соответствующего уровня

Планирование спортивных результатов

План-график годового цикла спортивной тренировки является организационно-методическим документом, определяющим содержание работы на тренировочный год и наиболее целесообразную методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годового цикла тренировки, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года. Организация тренировочного процесса направлена на планирование и достижение высоких спортивных результатов.

При разработке годовых планов с акцентом на совершенствование определенных двигательных способностей, играющих решающую роль в достижении высоких спортивных результатов.

При планировании применения средств специальной физической подготовки следует переходить - от специальной выносливости к повышению скорости передвижения, быстроты и темпа движений к контролю над быстрыми движениями; от проработки ведущих мышечных групп с большими амплитудами движений при значительных усилиях до повышения мощности движений и градиента силы при рабочих амплитудах и траекториях движений; в специальных и основных упражнениях избранного вида спорта от упрощенных условий к более сложным, соревновательным и превышающим соревновательные в отдельных элементах движений, комбинаций и в целом.

Одним из ведущих методических положений является планирование вариативности тренировочных нагрузок по всем компонентам: число и темп повторений, амплитуда и свобода движений, длительность и интенсивность выполнения упражнений, величина отягощений и сопротивлений, смена мест занятий, время, продолжительность и число занятий.

При планировании спортивных результатов нельзя не учитывать психологическую готовность спортсмена. Организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование свойств и качеств личности и психических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности. Ее целью необходимо считать адаптацию к соревновательным ситуациям. Спортивный характер - это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется, и формируется в тренировочном процессе. Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;
- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям; более

высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;

- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);

- уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;

- боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Оптимальный уровень психического напряжения может не совпасть со временем старта. Однако сохранить оптимальный уровень готовности к деятельности длительное время практически невозможно. В этих случаях психическое напряжение усиливается, переходя в напряженность, так, что в результате спортсмен оказывается в состоянии стартовой лихорадкой. В этом состоянии его нервная система находится на грани возможностей выдержать концентрированное возбуждение. Некоторые спортсмены способны продолжительное время находиться в этом состоянии без ущерба для спортивного результата. Но есть и другие, которые быстро обнаруживают в поведении элементы торможения. Однако, как это уже доказано наукой, в любом случае состояние стартовой лихорадки снижает надежность спортсмена и вероятность достижения им высокого результата, хотя и не обязательно результат должен быть низким. Существуют отдельные случаи, когда спортсмен, находясь в состоянии стартовой лихорадки, показывает очень высокий результат. Но определяется это особенностями непосредственной подготовки к выполнению действий. Наихудший вид предстартового состояния возникает, когда уровень психического напряжения резко падает - это состояние стартовой апатии. Этот период обычно краток по времени. Как правило, апатия возникает в результате перехода от максимального психического напряжения к состоянию неподвижности (ступор) и является следствием острого перенапряжения в предсоревновательной ситуации. Стартовая апатия - это снижение мотивации деятельности, волевой активности и чувства ответственности. Она не позволяет спортсмену реализовать даже достигнутый уровень подготовленности. Тренер-преподаватель по АФК и АС при планировании

спортивных результатов должен учитывать закономерности развития спортивной формы, её сохранения с учётом особенностей лиц с нарушением зрения и их психофизических особенностей.

Физиологическое и методическое обоснование практического материала для построения тренировочного процесса по спортивной подготовке на начальном этапе подготовки и учебно-тренировочном этапе для лиц с нарушением зрения

В Программе представлены методические указания по физической, технической, тактической, психологической и интегральной подготовке в тренировочном процессе. Представленный в Программе материал используется тренером-преподавателем по АФК и АС с учётом психофизических особенностей лиц с нарушением зрения для максимально эффективного построения тренировочного процесса и решения задач на этапах спортивной подготовки.

Методические указания позволяют эффективно решать задачи в дисциплинах спорта для лиц с нарушением зрения на начальном и учебно-тренировочном этапах спортивной подготовки. Цели и задачи:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приёмов и их способов;

- увеличение объёма индивидуальной технической подготовки как важнейшего условия реализации потенциала спортсмена в рамках избранной дисциплины;

- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения тренировочных и контрольных занятий с целью решения основных задач по видам подготовки.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка связана с другими видами подготовки (общая физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры) как элемент теоретических знаний.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Тренер должен логически связать материал теоретических занятий с практическими занятиями.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на

тренировке в процессе проведения занятий. Теоретические сведения рекомендуется давать в начале и повторять в конце тренировки. Продолжительность их должна быть не более 10-15 мин. Если программный материал рассчитан на большее время, то его лучше сообщать в конце занятий.

При подборе конкретного материала следует учитывать специфику спортсменов с нарушением зрения. В процессе теоретических занятий необходимо выбирать соответствующие дефекту методы и средства обучения, изменять количество часов, отведенных ему с учетом специфики восприятия и усвоения спортсменов.

Общая и специальная физическая подготовка

Основу Программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной подготовки позволяет достигать необходимый результат. При выборе средств и методов развития физических качеств необходимо учитывать психофизические особенности и возможности лиц с нарушением зрения.

Физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность, а также уровнем развития основных физических качеств - быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости. Физическая подготовленность подразделяется на общую и специальную.

Общая подготовленность связана с уровнем развития качеств и способностей, опосредованно оказывающих влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Специальная подготовленность характеризуется уровнем развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранной дисциплине. Средства спортивной тренировки (физические упражнения) условно могут быть подразделены на группы: обще-подготовительные, специальноподготовительные, соревновательные. К общеподготовительным относятся упражнения, служащие всестороннему функциональному развитию организма спортсмена. Специально-подготовительные упражнения занимают центральное место в системе тренировки квалифицированных спортсменов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, а также действия, приближенные к ним по форме, структуре и по характеру проявляемых качеств и деятельности

функциональных систем организма. Соревновательные упражнения предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с существующими правилами соревнований. Методы спортивной тренировки условно подразделяются на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе спортивной тренировки все эти методы применяют в различных сочетаниях. Воспитание физических качеств и способностей, необходимых для реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по спорту слепых осуществляется с учётом психофизических возможностей занимающихся.

Скоростные способности. Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Методика развития скоростных способностей. Средствами скоростной подготовки являются различные упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений, максимальной частоты движений.

Эти упражнения могут носить обще-подготовительный, вспомогательный и специальный характер. Специально-подготовительные упражнения могут быть направлены как на развитие отдельных составляющих скоростных способностей, так и на их комплексное совершенствование в целостных двигательных актах. Это бег на короткие дистанции, прыжки, метания, броски мяча и удары по мячу, в спортивных играх, рывки, ускорения, прохождение и проплывание отрезков дистанции и т. д.

Эффективное средство комплексного совершенствования скоростных способностей - соревновательные упражнения. В условиях соревнований при соответствующей предварительной подготовке и мотивации удается достичь таких показателей быстроты, которые, как правило, трудно показать в процессе тренировки.

Работа над повышением скоростных качеств спортсмена может быть подразделена на два взаимосвязанных направления – дифференцированного совершенствования отдельных составляющих скоростных способностей (времени реакции, времени одиночного движения, частоты движений и др.) и интегрального совершенствования, которое предусматривает объединение локальных способностей в целостных двигательных актах, характерных для данного вида спорта.

Эффективность скоростной подготовки определяется интенсивностью выполнения упражнений, способностью спортсмена предельно мобилизовать

скоростные качества, выполнять скоростные упражнения на предельном и около предельном уровнях, максимально часто превышать личные результаты.

Силовые способности. Сила – способность человека противодействовать сопротивлению и преодолевать его за счет мышечных напряжений может проявляться при статическом режиме работы мышц, когда они не изменяют своей длины, и при динамическом режиме, связанном либо с уменьшением длины мышц (преодолевающий режим), либо с ее увеличением (уступающий режим). Выделяют следующие основные виды силовых способностей: максимальную силу, взрывную силу и силовую выносливость.

Методика развития силовых способностей.

Упражнения силовой направленности выполняются в следующих режимах: изометрическом (статическом), изотоническом (динамическом), изокинетическом, в режиме переменных сопротивлений.

При планировании программ занятий силовой направленности во всех случаях, когда это возможно, надо стремиться к тому, чтобы тренировка наряду с повышением уровня максимальной силы, силовой выносливости и взрывной силы способствовала также совершенствованию способности к реализации этих качеств. Кроме того, целесообразно планировать специальные программы, направленные на повышение эффективности реализации. По всем параметрам нагрузки (темп движений, их форма, координационная структура и др.), кроме величины отягощений, упражнения должны максимально приближаться к основным специально-подготовительным и соревновательным.

При выполнении упражнения, направленных на развитие силовой выносливости, очень важно поддерживать темп, обеспечивающий максимальную мощность движений.

Выносливость.

Следует различать два вида выносливости: общую и специальную

Общая выносливость – это способность к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера, оказывающую положительное влияние на процесс становления специфических компонентов спортивного мастерства благодаря повышению адаптации к нагрузкам и наличию явлений «переноса» тренированности с неспецифических видов деятельности на специфические.

Специальная выносливость – это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями соревновательной деятельности в

конкретном виде спорта. Выделяют также «специальную тренировочную выносливость», которая выражается в показателях суммарного объема и интенсивности специфической работы, выполняемой в тренировочных занятиях, микроциклах и более крупных образованиях тренировочного процесса, от «специальной соревновательной выносливости», которая оценивается по работоспособности и эффективности двигательных действий, особенностям психических проявлений в условиях соревнований.

Методика развития выносливости.

В процессе развития выносливости применяются разнообразные по характеру и продолжительности упражнения: упражнения циклического характера, направленные на развитие общей выносливости, могут продолжаться 2-3 ч и более. В то же время развитию алактатных анаэробных возможностей способствуют упражнения, длящиеся не более 20-30 с. Эффективность различных упражнений во многом зависит от методических условий их выполнения. Решающую роль играют интенсивность работы, продолжительность и характер пауз между упражнениями, общее число повторений. Соревновательные упражнения являются мощным средством целостного совершенствования специальной выносливости.

У спортсменов, специализирующихся на длинных и средних дистанциях циклических видов спорта, развитие общей выносливости связано с повышением возможностей организма эффективно выполнять работу большой и умеренной интенсивности, требующую предельной мобилизации аэробных способностей.

У спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых видах спорта, единоборствах, играх, на спринтерских дистанциях циклических видов основной упор при развитии общей выносливости делается на повышение работоспособности при выполнении различного рода общеподготовительных и вспомогательных упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, анаэробных возможностей, гибкости и координационных способностей.

В методике развития общей выносливости у спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта, идентичными являются: период, в течение которого выполняется основная работа, направленная на развитие данного качества (преимущественно первый и в некоторой мере второй этап подготовительного периода), средства (упражнения общеподготовительного и вспомогательного характера) и суммарный объем тренировочной работы.

Развитие специальной выносливости.

Основными тренировочными упражнениями при развитии специальной

выносливости к отдельным компонентам нагрузки являются специальноподготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма. Интенсивность работы планируют так, чтобы была близкой к соревновательной. Широко используют упражнения с интенсивностью, несколько превышающей соревновательную.

Для повышения анаэробных возможностей обычно используются многообразные упражнения, которые могут быть систематизированы следующим образом:

- упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы 5-15 с, интенсивность максимальная.

- упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности. Продолжительность работы 15-30 с, интенсивность 90- 100% от максимально доступной.

- упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы 30-60с, интенсивность 85-90% от максимально доступной.

- упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать лактатные анаэробные и аэробные возможности. Продолжительность работы 1-5 мин, интенсивность 85-90% от максимально доступной.

Гибкость – комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга. Гибкостью принято называть свойство упругой растягиваемой телесных структур (главным образом мышечных и соединительных), определяющие пределы амплитуды движения звеньев тела.

Показателем уровня развития гибкости является максимальная амплитуда (размах) движения. Различают активную и пассивную гибкость.

Методика развития гибкости

Основные средства воспитания гибкости это обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения в растягивании. Все они характеризуются предельным увеличением амплитуды движений по ходу серийного выполнения упражнения. Их подразделяют на активные, пассивные и комбинированные (активно-пассивные).

Большинство упражнений «в растягивании» выполняются в динамическом режиме – в виде относительно плавных движений или мохообразно в сочетании с рывками (в заключительной части траектории). И в тех, и в других случаях при повторениях, как правило, выражен амортизационный момент («пружинистое» выполнение). Динамические

активные упражнения включают в себя разнообразные наклоны туловища, пружинистые, маховые, рывковые, прыжковые движения, которые могут выполняться с отягощениями, амортизаторами или другими сопротивлениями, или без них.

В числе динамических пассивных можно назвать упражнения с помощью воздействий партнёра, с преодолением внешних сопротивлений, с использованием дополнительной опоры или массы собственного тела (барьерный сед, шпагат и др.). Используются также статические упражнения «в растягивании», «шпагатов» и других поз, связанных с максимальным растягиванием определённых мышечных групп. Статические активные упражнения предполагают удержание определённого положения тела с растягиванием мышц, близким к максимальному за счёт сокращений мышц, окружающих суставы и осуществляющих движения. В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся до 5-10 с.

Эффект комбинированных упражнений в растягивании обеспечивается как внутренними, так и внешними силами. При их выполнении возможны различные варианты чередования активных и пассивных движений.

Упражнения «в растягивании» могут включаться во все части тренировочного занятия. Если в тренировочном занятии наряду с другими задачами предусматривается массажное воздействие на гибкость, упражнения «в растягивании» целесообразно сосредоточить во второй половине основной части, выделяя их в относительно самостоятельный раздел. При этом их следует выполнять несколькими сериями с поочерёдным воздействием на различные звенья опорно-двигательного аппарата, в сочетании с упражнениями «в расслаблении». Когда же упражнения «в растягивании» имеют преимущественно «поддерживающую» направленность или играют сугубо вспомогательную роль (как элемент специальной разминки), их выполняют отдельными сериями в интервалах между основными упражнениями.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, который предполагает выполнение упражнений на растягивание сериями, по нескольким повторениям в каждой, и интервалами активного отдыха между сериями, достаточными для восстановления работоспособности.

Ловкость как двигательное качество – это способность выполнять движения рационально и экономично во внезапно возникающих ситуациях.

Методика развития ловкости.

В качестве конкретных методических приемов для тренировки ловкости рекомендуются следующие приемы:

- выполнение один раз показанных комплексов ОРУ или несложных

гимнастических и акробатических элементов;

- выполнение упражнений оригинальным (необычным) способом;
- зеркальное выполнение упражнения;
- применение необычных исходных положений;
- изменение скорости или темпа движений;
- изменение пространственных границ (увеличение размеров препятствий или высоты снаряда, уменьшение площадок для игры);
- введение дополнительных движений
- изменение последовательности выполняемых движений (элементов в комбинации);
- сочетание видов деятельности (ходьба и прыжки, бег и ловля мяча);
- выполнение движений без участия зрительного анализатора.

Особенно богатым арсеналом разнообразных движений, способствующих развитию координационных способностей, располагают подвижные и спортивные игры, гимнастика, акробатика. Воспитание специальной ловкости достигается за счет применения подготовительных упражнений, близких по характеру к соревновательным упражнениям.

Отбор адекватных методов выполнения упражнения

Гибкость – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный.

Быстрота – соревновательный, игровой метод.

Ловкость – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный и игровой метод.

Сила – интервальный и комбинированный.

Выносливость – повторный, переменный, равномерный, интервальный, игровой и соревновательный.

Определение места упражнений в отдельном занятии

Подбор упражнений для тренировки строится на специальном тренировочном эффекте нагрузки. Сначала упражнения яркого силового характера, затем скоростно-силового, скоростные в режиме субмаксимальной мощности, и в конце аэробные движения не менее 10-12 минут.

Гибкость – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки и в конце занятия для расслабления.

Быстрота – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки.

Ловкость – начало и конец занятия.

Сила – начало занятия.

Выносливость – целое занятие или в конце тренировки

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Роль спортивной техники в лёгкой атлетике неодинакова.

1. Скоростно-силовые дисциплины (спринтерский бег, метания, прыжки, и др.). В них техника направлена на то, чтобы спортсмен мог развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, например, во время отталкивания в беге или в прыжках в длину и высоту, при выполнении финального усилия в метании копья, диска и т.д

2. Дисциплины, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости (бег на средние, длинные дистанции и др.). Здесь техника направлена на экономичность расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена.

3. Спортивные игры и единоборства. Техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Под технической подготовленностью следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данного вида спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

В структуре технической подготовленности важно выделить:

– базовые движения, к ним относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащённости дисциплины, без которых невозможно эффективное осуществление соревновательной борьбы с соблюдением существующих правил. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена, специализирующегося в том или ином виде спорта;

– дополнительные движения и действия – это второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые характерны для отдельных спортсменов и связаны с их индивидуальными особенностями. Именно они и формируют индивидуальную техническую манеру, стиль спортсмена.

По степени освоения приемов и действий техническая подготовленность характеризуется тремя уровнями:

1. наличием двигательных представлений о приемах и действиях, и попыток их выполнения;

2. возникновением двигательного умения;
3. образованием двигательного навыка.

Двигательное умение отличают нестабильные и не всегда адекватные способы решений двигательной задачи, значительная концентрация внимания при выполнении отдельных движений, отсутствие автоматизированного управления ими.

Характерными особенностями двигательного навыка, напротив, является стабильность движений, их надежность и автоматизм. Достаточно высокий уровень технической подготовленности называют техническим мастерством. Критериями технического мастерства являются:

- объем техники – общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен;
- разносторонность техники – степень разнообразия технических приемов. Так, в спортивных играх это – соотношение частоты использования разных игровых приемов;
- эффективность владения спортивной техникой характеризуется степенью близости техники спортивного действия к индивидуально оптимальному варианту.
- освоенность техники движений. Этот критерий показывает, как заучено, закреплено данное техническое действие.

Для хорошо освоенных движений типичны:

- стабильность спортивного результата и ряда характеристик техники движения при его выполнении в стандартных условиях;
- устойчивость (сравнительно малая изменчивость) результата при выполнении действия (при изменении состояния спортсмена, действий противника в усложненных условиях);
- сохранение двигательного навыка при перерывах в тренировке;
- автоматизм выполнения действий.

Виды, задачи, средства и методы, технической подготовки спортсмена

Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Задачи ОТП:

увеличить (или восстановить) диапазон двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования навыков в избранном виде спорта; овладеть техникой упражнений, применяемых в

качестве средств ОФП. СТП направлена на овладение техникой движений в избранном виде спорта.

Задачи СТП:

сформировать знания о технике спортивных действий; разработать индивидуальные формы техники движений, наиболее полно соответствующие возможностям спортсмена;

сформировать умения и навыки, для успешного участия в соревнованиях.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы:

• Средства и методы словесного, наглядного воздействия. К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видео записи;
- использование предметных и других ориентиров;
- различные тренажеры.

• Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

– Обще-подготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

– специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

– методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

– равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки. На содержание и формы технической подготовки спортсмена влияют уровень его предварительной подготовленности, особенности избранного вида спорта, структура годичного цикла и психофизические возможности лиц с

интеллектуальными нарушениями. Поэтому в практике спорта имеют место различные варианты ее построения.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика – это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

Различают индивидуальную, групповую и командную тактику. Тактика может быть также пассивной, активной и комбинированной (смешанной).

Пассивная тактика – это заранее предусмотренное предоставление инициативы противнику для того, чтобы в нужный момент предпринять активные действия, например, финишный «бросок» из-за спины в беге, в игровых дисциплинах и др.

Активная тактика – это навязывание сопернику действий, выгодных для себя. Например, бег с нерегулярно меняющейся скоростью, так называемый рваный бег. 67 Частая смена технических приемов и комбинаций в голболе, достижение высокого результата сразу же в первой попытке, в прыжках в длину и в высоту, метаниях, и др.

Смешанная тактика включает в себя активные и пассивные формы ведения соревновательной борьбы.

Тактика спортсмена в соревнованиях определяется, прежде всего, той задачей, которую ставят перед ним. Все разнообразие таких задач в конечном счете можно свести к четырем:

1. Показать максимальный, рекордный результат.
2. Победить соперника независимо от того, какой будет показан результат.
3. Выиграть соревнования и одновременно показать высший результат.
4. Показать результат, достаточный для выхода в следующий тур соревнований – четвертьфинал, полуфинал и финал.

Виды, задачи и средства тактической подготовки спортсмена

Общая тактическая подготовка направлена на обучение спортсмена разнообразным тактическим приемам. Специальная тактическая подготовка направлена на овладение и совершенствование спортивной тактики в избранном виде спорта.

В процессе тактической подготовки решаются следующие основные задачи:

1. Приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике (о ее эффективных формах, тенденциях развития в избранном и смежных видах спорта).

2. Сбор информации о соперниках, условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, социально-психологической атмосфере в этой стране и разработка тактического плана выступления спортсмена на соревновании.

3. Освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы.

4. Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей – наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника.

5. Овладение приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

Специфическими средствами тактической подготовки являются физические упражнения, т.е. двигательные действия, используемые для решения определенных тактических задач.

В тактических действиях выделяют три главные фазы:

1. восприятие и анализ соревновательной ситуации;
2. мысленное решение тактической задачи;
3. двигательное решение тактической задачи.

Они могут моделировать отдельные тактические приемы или целостные формы тактики состязаний. В зависимости от этапа подготовки эти упражнения применяются:

- в облегченных условиях;
- в усложненных условиях;
- в условиях, максимально приближенных к соревнованиям.

Знание тактики является основой развития творческого мышления при решении индивидуальных и коллективных задач.

Спортсмен должен знать:

- правила соревнований, особенности их судейства и проведения; условия соревнований и своих противников;
- основы тактических действий в спорте, их зависимость от физической, технической и волевой подготовленности; главные особенности тактики своего вида спорта и др.

Психологическая подготовка

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на

формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную. Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

Компонентами психологической подготовки являются: психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой; свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях.

Психологическая подготовка к тренировочному процессу

Рассматривая подготовку спортсмена в психолого-педагогическом аспекте, целесообразно, прежде всего, остановиться на формировании мотивов, определяющих отношение к спортивной деятельности; воспитании

волевых качеств, необходимых для успеха в спорте; совершенствовании специфических психических возможностей.

Спортивная деятельность отдельного спортсмена или команды в любом виде спорта всегда обусловлена теми или иными мотивами, которые имеют как личностную, так и общественную ценность. Они выступают в качестве внутренних побудителей человека к деятельности. В отличие от целей деятельности, которые определяют то, что хочет сделать или чего хочет достичь спортсмен, мотивы объясняют, почему он хочет именно это сделать и именно этого достичь.

В качестве мотивов спортивной деятельности могут быть различные интересы, стремления, влечения, установки, идеалы и т.п. У юных спортсменов, как правило, преобладают опосредованные мотивы занятий спортом – быть сильным, ловким, всесторонне физически развитым. С возрастом и по мере роста достижений эти мотивы отходят на второй план, на первый выходят непосредственные мотивы спортивной деятельности – выполнить спортивный разряд, стать мастером спорта, войти в состав сборной команды страны, добиться высоких результатов во всероссийских и международных соревнованиях, стать чемпионом мира или Паралимпийских игр, получить крупные денежные вознаграждения. Значение конкретных мотивов, которыми руководствуется спортсмен, имеет для тренера и спортивных руководителей большое практическое значение, так как позволяет оценить свойства личности, проявляющиеся в этих мотивах (любопытность, целеустремленность, честолюбие, чувство товарищества и др.), и использовать их для воспитания спортсмена.

Успеху формирования мотивации к длительному тренировочному процессу способствуют: постановка далеко отставленных целей, формирование и поддержание установки на успех, оптимальное соотношение поощрений и наказаний, эмоциональность тренировочных занятий, развитие спортивных традиций, принятие коллективных решений, особенности личности тренера.

Кроме обеспечения мотивации спортсменов, тренер должен формировать систему отношений к разным сторонам тренировочного процесса, обеспечивающих успешность спортивной деятельности. Элементами системы отношений спортсменов к тренировочному процессу являются отношение к спортивной тренировке в целом, отношение к тренировочным и соревновательным нагрузкам, отношение к тренировочным занятиям, отношение к спортивному режиму и т.п.

Составной частью общей психологической подготовки является волевая подготовка. Под волей понимается психическая деятельность человека по

управлению своими действиями, мыслями, переживаниями, телом для достижения сознательно поставленных целей при преодолении различных трудностей во имя тех или иных побуждений. Воля развивается и закаляется в процессе преодоления трудностей, возникающих на пути к цели.

Трудности в спорте делятся на субъективные и объективные.

Субъективные трудности зависят от особенностей личности данного спортсмена (психофизических особенностей, характера, темперамента и т.д.). Эти трудности чаще всего проявляются в отрицательных эмоциональных переживаниях (страх перед противником, боязнь получить травму, смущение перед публикой). Объективные трудности вызваны общими и специфическими условиями спортивной деятельности:

- строгим соблюдением установленного режима,
- публичным характером соревновательной деятельности,
- интенсивными тренировочными занятиями,
- участием в большом количестве соревнований, неблагоприятной погодой,
- координационной сложностью упражнений и др.

Основные волевые качества в спорте - целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Целеустремленность выражается в способности ясно определять ближайшие и перспективные задачи и цели тренировки, средства и методы их достижения. Чтобы осуществить поставленные перед собой цели и задачи, спортсмен совместно с тренером планирует их. Для реализации этих планов большое значение имеют оценка достигнутых результатов, контроль тренера и самоконтроль.

Настойчивость и упорство означают стремление достичь намеченной цели, энергичное и активное преодоление препятствия на пути к достижению цели. Эти волевые качества связаны с обязательным выполнением задач тренировок и соревнований, совершенствованием физической, технической и тактической подготовки, соблюдением постоянного строгого режима. Спортсмен должен посещать все тренировки, быть трудолюбивым, не снижать своей активности из-за утомления и неблагоприятных условий, до конца бороться на соревнованиях.

Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности.

Воспитание волевых качеств у спортсменов требует, прежде всего, постановки перед ними ясных и конкретных целей и задач. Добиваясь достижения поставленных целей, спортсмены напрягают свою волю,

развивают волевые усилия, учатся преодолевать трудности и управлять своим поведением. Основным средством воспитания волевых качеств спортсменов является систематическое выполнение ими в процессе тренировки упражнений, требующих применения специфических для данного вида спорта волевых усилий.

Воспитывать волевые качества у спортсменов необходимо планомерно, с учетом возраста и пола занимающихся, их физических и психологических возможностей. Воспитание волевых качеств спортсменов связано с постоянным преодолением объективных и субъективных трудностей. Усложнение тренировочного процесса, создание преодолимых, но требующих волевых усилий трудностей, создание на тренировочных занятиях сложных ситуаций, максимальное приближение условий занятий к соревновательным условиям – вот основные требования, которые дают возможность воспитывать волевые качества в процессе тренировки, мотивируют на дальнейшее занятие адаптивным видом спорта.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена – технической, физической, тактической, психологической, теоретической в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Дело в том, что каждая из сторон подготовленности формируется узконаправленными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
- специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

В любом виде спорта, особенно в игровых дисциплинах интегральная подготовка является одним из важных факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства.

При применении в тренировочном процессе различных игр (подвижных, спортивных) у лиц с интеллектуальными нарушениями шире раскрываются

возможности каждого занимающегося, совершенствуются технические и тактические навыки, обеспечивается гармоническое развитие всех органов и систем организма, психических качеств и свойств личности в соответствии с требованиями к тренировочной и соревновательной деятельности.

В любом виде спорта интегральная подготовка является одним из важных факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства. Например, в спортивных играх, чтобы играть хорошо, команда должна играть много на протяжении всего года. Выполнение упражнений на технику, или развитие силы, или улучшение гибкости, или совершенствование отдельных тактических элементов и т.д. не может заменить тренировочные и соревновательные игры. Только в играх полностью раскрываются возможности каждого спортсмена, налаживается и закрепляется связь и понимание между ними, совершенствуются технические и тактические навыки, обеспечивается гармоническое развитие всех органов и систем организма, психических качеств и свойств личности в соответствии с требованиями сложной соревновательной обстановки, характерной для данного виде спорта.

Не так велико значение интегральной подготовки для спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта, в которых общее количество технических приемов и тактических действий в целом ограничено, а основной объем тренировочной работы циклического характера по форме, структуре, особенностям функционирования систем организма максимально приближен к соревновательному процессу.

В процессе интегральной подготовки, наряду с общей направленностью, предусматривающей комплексное совершенствование всех сторон подготовленности, целесообразно выделить и ряд частных направлений, связанных с сопряженным совершенствованием нескольких компонентов готовности спортсмена к достижению, – физическое и техническое, техническое и тактическое, физическое и тактическое, физическое и психологическое и т.п. С целью повышения эффективности интегральной подготовки применяются методические приемы, упрощающие, усложняющие или интенсифицирующие соревновательную деятельность.

Соревновательная деятельность

Соревновательная деятельность – это совместная деятельность спортсменов, тренеров и специалистов по наиболее полной реализации тренировочных эффектов и других факторов в условиях официальных соревнований.

Тренировочная работа строится с учетом особенностей предстоящих соревнований, включающих основные виды: контрольные, отборочные,

основные. Контрольные соревнования служат средством подготовки спортсменов, для внесения коррективов в ее содержание. По отношению к основным соревнованиям все предшествующие – контрольные служат целям соревновательной подготовки к эффективному выступлению в основных соревнованиях.

Отборочные – проводятся для отбора участников заключительного этапа соревнований или формирования сборных команд.

Основные соревнования – это соревнования, целью которых является повышение квалификации спортсмена. Классификация соревнований осуществляется на основе правил, положений и календарей соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства.

4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта «спорт слепых» и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта слепых. Дисциплины спорта слепых. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	при занятиях физической культурой и спортом			
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт слепых»	≈ 13/20	май	Понятие о спортивных дисциплинах вида спорта «спорт слепых». Теоретические знания по подготовке в спортивных дисциплинах вида спорта слепых.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт слепых»	≈ 14/20	июнь	Классификация спортивных соревнований в спортивных дисциплинах. Команды спортивных судей. Положение о спортивном соревновании по спортивным дисциплинам. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад в спортивных дисциплинах. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях в спортивных дисциплинах по виду спорта «спорт слепых».
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «спорт слепых»	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической

лизи- ции)	формировании личностных качеств			культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения паралимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение паралимпийского движения. Международная федерация спорта слепых (ИБСА).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники в спортивных дисциплинах спорта слепых	≈ 70/107	май	Спортивная техника и тактика в спортивных дисциплинах по виду спорта «спорт слепых». Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «спорт слепых»	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта «спорт слепых»	≈ 60/106	декабрь-май	Характер соревнований. Возрастные группы. Правила соревнований по спортивным дисциплинам. Особенности судейства. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	

Этап совершенствования	Всего на этапе совершенствования	≈ 1200		

вовани я спорти вного мастерс тва	спортивного мастерства:			
	Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня;

				массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и

			физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки для лиц с нарушением зрения

При организации тренировочного процесса со спортсменами с нарушением зрения необходимо учитывать, что у таких спортсменов основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом.

Физическое развитие спортсменов с нарушением зрения зависит от целой совокупности факторов, как социальных, так и биологических (степени основного дефекта, сопутствующих заболеваний), в том числе и генетических.

При организации тренировочного процесса со слепыми и слабовидящими спортсменами необходимо учитывать, что у занимающихся основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом.

По сравнению со здоровыми сверстниками хронологическое развитие психики слепых и слабовидящих замедлено. На этом фоне выявляются различные нарушения познавательной деятельности, эмоционально-волевой сферы, формирования личности, двигательные и сенсорные расстройства (равновесие, координация).

Независимо от специфики первичного дефекта для всех спортсменов слепых и слабовидящих характерны закономерности нарушенного нервно-психического развития, низкая умственная работоспособность, недостаточность концентрации внимания, памяти, эмоциональная неустойчивость, отставание в развитии речи, все это негативно сказывается на формировании произвольных движений и физическом развитии.

Нарушение зрения подразделяются на врожденные и приобретенные.

Врожденные зрительные аномалии могут быть обусловлены генетически (наследственной передачей некоторых дефектов зрения), либо являются следствием воздействия различных патогенных агентов в период эмбрионального развития (инфекционных и воспалительных заболеваний, нарушение обмена веществ матери и др.).

Приобретенные аномалии зрения обычно бывают следствием:

- заболеваний и травм органов зрения (сетчатки, роговицы и др.);
- заболеваний центральной нервной системы (менингита, энцефалита,

опухолей мозга и др.);

- травматических повреждений мозга (родовой травмы, ушибов, ранений);
- общих заболеваний организма (кори, гриппа и др.);
- нарушений обмена веществ (сахарный диабет).

Слабовидение представляет собой категорию психофизических нарушений, проявляющихся в ограничении зрительного восприятия и его отсутствии. Тяжелое первичное поражение зрения приводит к различным вторичным отклонениям в развитии спортсменов. Отсутствие возможности визуально воспринимать признаки предметов и явлений, ориентироваться в пространстве обедняет их чувственный опыт, сдерживает развитие образного мышления, нарушает взаимодействие сенсорных и словесно логических функций.

Слабовидящие и слепые спортсмены имеют некоторую возможность при знакомстве с явлениями, предметами, а также при пространственной ориентировке и при движении использовать имеющееся у них зрение. Зрение остается у них ведущим анализатором. Однако их зрительное восприятие сохранено лишь частично и является не вполне полноценным. Обзор окружающей действительности у них сужен, замедлен, неточен.

Потеря зрения оказывает влияние и на эмоционально-волевую сферу и характер. Трудности в учении, игре, овладение профессией, бытовые проблемы вызывают сложные переживания и негативные реакции. В одних случаях склонности к самоизоляции, в других – в раздражении, возбудимости, переходящей в агрессивность.

Дефекты зрения отрицательно влияют на формирование двигательной сферы ребенка, замедляют его физическое развитие и затрудняют пространственно-ориентировочную деятельность.

Слепота вносит дискоординацию, нарушает свободу движений. В связи с этим у незрячих мускулы конечностей и туловища становятся слабыми. Они быстро устают даже после непродолжительной ходьбы. Многим спортсменам, инвалидам по зрению, присуще астеническое состояние, характеризующееся значительным снижением желания играть, повышенной утомляемостью и нервным истощением.

Слабое развитие мышц туловища, отсутствие достаточно крепкого «мышечного корсета» предрасполагает к неправильной осанке. Кроме того снижается функциональное состояние кардиореспираторной системы. У незрячих наблюдается функциональная слабость миокарда и изменение ритма сердечных сокращений, частоты пульса и кровяного давления.

Наличие зрительных дефектов ведет к значительному снижению

точности движений, чувства ритма. Слабовидящие отстают от нормы по показателям подвижности в суставах, мышечной работоспособности, координации, функции равновесия.

Таким образом, при дефектах зрения наблюдается сочетание первичных и вторичных отклонений в психофизическом развитии спортсменов, что требует комплексного подхода в коррекционно-педагогической работе.

Занятия необходимо строить с опорой на дидактические принципы, принятые в тифлопедагогике: коррекционная направленность, дифференцированный подход, компенсаторная направленность занятий.

В процессе занятий с лицами с нарушением зрения особое место занимают такие методы обучения, как

1. Словесный метод. При описании и повествовании тренер не только сообщает занимающимся предлагаемый материал, но и создает живые образы, формирует пространственные представления о предметах и действиях. Тренер должен умело пользоваться своим голосом, всеми его возможностями. Отдаваемые команды должны быть спокойные, уверенные, твердые. На занятиях широко используются звуковые сигналы.

2. Метод наглядности реализуется посредством осязания: пальцевым, ладонным и кистевым способами.

3. Метод показа, или "контактный" метод - применяют в том случае, если занимающийся не понял действия со слов тренера или составил о нем неправильное представление. Контактный метод включает в себя пассивный метод показа и активный. Первый метод означает, что тренер, взяв руки ученика, выполняет движения вместе с ним. При активном методе занимающийся осязает положение частей тела партнера или тренера при выполнении им какого-либо движения.

4. Метод мышечно-двигательного чувства. Тренер направляет внимание занимающегося на ощущение, возникающее в мышцах, суставах, связках при выполнении двигательных действий.

5. Метод звуковой демонстрации помогает тренеру акцентировать внимание занимающегося на сознательно подчеркнутом звуке, характер, скорость, ритм, темп, мягкость или резкость выполнения упражнения. Музыка - наилучший регулятор эмоций и движений. Она подскажет пластику, когда нужно растянуть мышцы, чтобы, нагрузив их, избежать травмы или расслабить для отработки координации, замедляя движения; она внушит бодрость, снимет усталость после занятий, когда, шагая в ногу под звуки марша, занимающиеся должны почувствовать себя командой, выполняющей полезное и радостное дело.

6. Метод дистанционного управления предполагает команды тренера с

расстояния: "Поверни направо", "Иди вперед" и т.п.

7. Метод стимулирования двигательной активности. Тренеру необходимо как можно чаще поощрять воспитанников, давать им почувствовать радость движений, помогать им избавляться от чувства страха пространства и т.п.

При реализации принципа коррекционно-оздоровительной направленности физкультурно-спортивных занятий с занимающимися, имеющими нарушения зрения, следует придерживаться следующих рекомендаций:

1. Индивидуализация в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от первичного дефекта зрения и вторичных отклонений в развитии.

2. Системность воздействия с обеспечением определенного индивидуального подбора упражнений и последовательности их применения.

3. Регулярность.

4. Длительность применения и упорное повторение.

5. Нарастание физической нагрузки в течение учебного года.

6. Разнообразие и новизна (10-15% упражнений обновляются, а 85-90% - повторяются для закрепления ранее приобретенных умений и навыков).

7. Умеренность воздействия.

8. Цикличность. Чередование выполнения упражнений с отдыхом необходимо для профилактики переутомления, поскольку у слепых утомление наступает быстрее, чем у зрячих

9. Всестороннее воздействие.

10. Учет возрастных особенностей (функциональных, физиологических, состояние мышечного аппарата глаза).

Особенности планирования тренировочного процесса. Специфика организации обучения в спорте лиц с нарушением зрения

Спортивная подготовка по виду спорта «спорт слепых» проводится с учетом классов «В1», «В2», «В3», «J1», «J2», к которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта «спорт слепых» (далее соответственно – классы «В1», «В2», «В3», «J1», «J2»).

Все группы спортивной подготовки также могут комплектоваться лицами, не имеющими инвалидность по зрению и проходящими подготовку в качестве лиц, обеспечивающих сопровождение лиц, проходящих спортивную подготовку и имеющих инвалидность по зрению (далее – спортсмен-инвалид по зрению), при проведении учебно-тренировочных занятий, а также

совместно выступающих с спортсменом-инвалидом по зрению в спортивных соревнованиях (далее соответственно – спортсмен-ведущий, спортсмен-пилот, спортсмен – спарринг-партнер). Количество указанных лиц не должно превышать количество спортсменов-инвалидов по зрению.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт слепых». На всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы со спортсменами). Кроме второго тренера к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, также могут привлекаться другие специалисты, включая спортсменаведущего, спортсмена-пилота, спортсмена – спарринг-партнера.

Спортивная подготовка по виду спорта спорт слепых проводится с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта спорт слепых.

Группа степени функциональных возможностей, к которой относится занимающийся, определяется в зависимости от степени функциональных возможностей, требующихся для занятий видом спорта.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ГРУППЫ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТ СЛЕПЫХ

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Степень нарушения зрения
Группа I	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмен нуждается в посторонней помощи во время тренировочных занятий или участия в спортивных соревнованиях	Полная потеря зрения
Группа II	Функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженными нарушениями	Выраженные нарушения зрения
Группа III	Функциональные возможности ограничены незначительно	Нарушение зрения легкой степени

Спортивная классификация спортсменов с нарушением зрения универсальна для всех дисциплин вида спорта, а применение ее для разных соревнований может зависеть от конкретной спортивной дисциплины. Классификация учитывает состояние двух основных зрительных функций органа зрения: остроты зрения и периферических границ поля зрения.

Распределение спортсменов на группы в соответствии с функционально-медицинскими классами, установленными международной спортивной ассоциацией по спорту слепых.

Классы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт слепых»

Спортивный класс	Степень ограничения функциональных возможностей
<i>B1</i>	Полная потеря зрения
<i>B2</i>	Тяжелое нарушение зрения
<i>B3</i>	Выраженное нарушение зрения
«J1»	Полная потеря зрения
«J2»	Тяжелое и (или) выраженное нарушение зрения

Распределение спортсменов на группы в соответствии с функционально-медицинскими классами, установленными международной ассоциацией спорта слепых:

Наименование международной спортивной организации инвалидов	<i>Группа III</i>	<i>Группа II</i>	<i>Группа I</i>
IBSA (международная ассоциация спорта слепых)	<i>B3</i>	<i>B2</i>	<i>B1</i>

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды,

наиболее благоприятные для этого.

На этап начальной подготовки могут зачисляться занимающиеся с этапа физкультурно-оздоровительного (спортивно-коррекционного), проявившие способности к избранному виду спорта и желающие заниматься адаптивным спортом. Принимаются на этап начальной подготовки по заявлению (или заявлению законных представителей), по договору на получение услуги по спортивной подготовке, при предъявлении паспорта (свидетельства о рождении), имеющие медицинское заключение для занятий адаптивной физической культурой и спортом. На учебно-тренировочный этап зачисляются спортсмены, сдавшие контрольные нормативы.

Особенности осуществления спортивной подготовки учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Реализация программ по спорту спорт слепых осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (периоды: до года, свыше года);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

6.1 Материально-технические условия реализации Программы.

МАУ ДО «СШОР по легкой атлетике» обеспечивает соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к материально-техническим условиям реализации Программ этапов спортивной подготовки предусматривают, (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством РФ), право занимающихся на пользовании соответствующей материально-технической базой:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении

физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010 № 18428);

– наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин, содержащих в наименовании словосочетания "легкая атлетика - бег на короткие дистанции", "легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции";

– наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов, для спортивных дисциплин, содержащих в наименовании словосочетание "легкая атлетика - метания";

– наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкая атлетика - прыжки";

– обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

– обеспечение спортивной экипировкой

– обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

– обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

– осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
	Брус для отталкивания	штук	1
	Буфер для остановки ядра	штук	1
	Гантели массивные (от 0,5 кг до 6 кг)		комплект
	Грабли	штук	1
	Гриф штанги олимпийский 15 кг	штук	2
	Гриф штанги олимпийский 20 кг	штук	10
	Диск массой 0,5 кг	штук	5
	Диск массой 0,75 кг	штук	8

Диск массой 1,0 кг	штук	10
Диск массой 1,5 кг	штук	8
Диск массой 1,75 кг	штук	12
Диск массой 2,0 кг	штук	10
Диски обрезиненные (от 0,5 до 2 кг)	комплект	2
Доска информационная	штук	2
Колокол сигнальный	штук	1
Конус высотой 15 см	штук	10
Конус высотой 30 см	штук	20
Конь гимнастический	штук	1
Копье массой 400 г	штук	15
Копье массой 500 г	штук	15
Копье массой 600 г	штук	20
Копье массой 700 г	штук	20
Копье массой 800 г	штук	20
Круг для места метания диска	штук	1
Круг для места толкания ядра	штук	1
Мат гимнастический	штук	10
Мяч для метания 140 г	штук	10
Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 6 кг)	комплект	8
Ограждение для метания диска	штук	1
Палочка эстафетная	штук	10
Патрон для стартового пистолета	штук	1000
Пистолет стартовый	штук	2
Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
Рулетка (10 м)	штук	3
Рулетка (100 м)	штук	2
Рулетка (20 м)	штук	3
Рулетка (50 м)	штук	2
Секундомер	штук	10
Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
Скамья гимнастическая	штук	20
Скамья для жима штанги лежа	штук	4
Стартовые колодки	пар	10
Стенка гимнастическая	штук	2
Стойка для приседания со штангой	штук	1
Указатель направления ветра	штук	4
Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков	комплект	5
Электромегафон	штук	1
Ядро массой 1,0 кг	штук	5
Ядро массой 2,0 кг	штук	8
Ядро массой 3,0 кг	штук	10
Ядро массой 4,0 кг	штук	10
Ядро массой 5,0 кг	штук	6
Ядро массой 6,0 кг	штук	6

Ядро массой 7,26 кг	штук	12
---------------------	------	----

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Совершенствование спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой. Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	1	1	2	1	2	1	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки
I, II, III функциональные группы
мужчины, женщины

2	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
3	Леггинсы (лосины короткие и длинные)	штуки	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
4	Майка легкоатлетическая	штуки	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
5	Обувь для метания диска	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
6	Трусы легкоатлетические	штуки	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
7	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
8	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
9	Шиповки для прыжков в длину	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
10	Носки	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками;

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников учреждения;

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения.

Учреждение, реализующее дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать 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 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 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540);

профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних», утвержденным приказом Минтруда от 16.11.2015 № 871н (зарегистрирован Минюстом России 15.12.2015, регистрационный № 40111);

Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по АФК и АС по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт слепых». На всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться иные специалисты (при условии их одновременной работы с обучающимися). Кроме второго тренера к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, также могут привлекаться другие специалисты, включая спортсмена-ведущего, спортсмена-пилота, спортсмена – спарринг-партнера.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МАУ ДО «СШОР по легкой атлетике»

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей достигается путем решения следующих задач:

- повышение уровня профессионального мастерства и компетенции специалистов в области физической культуры и спорта;
- повышение эффективности и качества профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта;

- повышение заинтересованности специалистов в области физической культуры и спорта в результатах труда.

Система непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей предусматривает следующие направления работы:

- присвоение квалификационных категорий направленных на определение соответствия результата профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта квалификационным требованиям к присвоению квалификационных категорий иных специалистов в области физической культуры и спорта (далее - квалификационные требования) и проводится каждые три года;

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) проводится раз в три года;

- использование современных дистанционных образовательных технологий;

- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах;

- внедрение новейших методик подготовки спортсменов по виду спорта в практику тренировочного процесса;

- прохождение курсов дистанционного обучения «Антидопинг» на портале РУСАДА, направленных на повышение эффективности противодействия допинга в спорте 1 раз в год

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы Нормативно-методические документы:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте РФ» от 16 ноября 2007 №329-ФЗ.

2. Федеральный закон 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»;

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых, утвержден приказом Министерства спорта РФ от 30.11.2022 №1100

4. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной

подготовки по виду спорта лиц с нарушениями зрения, утверждённая Министерством спорта РФ 21.12.2022 №1331

5. Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные РФ и осуществляющие спортивную подготовку, приказ Министерства спорта РФ от 16 августа 2013 № 645 с изм. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.06.2021 № 402 "О внесении изменений в Порядок приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 августа 2013 г. № 645.

6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки"

Список литературы:

7. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура, учебное пособие, М., Советский спорт, 2000.

8. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре, учебное пособие, под ред. д.м.н. С.Ф. Курдыбайло, М., Советский спорт, 2004.

9. Теория и организация адаптивной физической культуры, учебник в 2-х т., под общ. ред. проф. С.П. Евсеева, М., Советский спорт, 2005.

10. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре, учебное пособие. Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев, под ред. С.П. Евсеева, М., Советский спорт, 2004.

11. Частные методики адаптивной физической культуры, учебное пособие, под ред. Л.В. Шапковой, М., Советский спорт, 2003.

12. Толмачев Р.А. Адаптация, физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих, - М.: Советский спорт, 2004 г.

13. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры, М., 2007.