

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНО-АДАПТИВНАЯ ШКОЛА
СУРДЛИМПИЙСКОГО И ПАРАЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»**

ПРИНЯТО

Педагогический совет
АУ ДО РБ «РСАШ СПР»
Протокол № 2
от «21» июле 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 87

от «21» июле 2023 г.

Директор АУ ДО РБ «РСАШ СПР»

Б.Б. Цыренжапов



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

Дисциплина: Легкая атлетика

разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. № 1100).

Срок реализации программы: бессрочно

Составители программы:

Комиссаров А.А. – тренер-преподаватель по АФК и АС

Базарханова С.К. – заместитель директора

Цыбенжапова Ч.Ц. – инструктор-методист по АФК и АС

Рецензент:

Дагбаев Б.В. - к.п.н., доцент Кафедры спортивных дисциплин и туризма

г. Улан-Удэ

2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «О физической культуре в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ; с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ; Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» от 30.11.2022г. №1100; с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», приказ Министерства спорта от 21.12.2022 №1331; Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015 г. № 999 (с изменениями от 07.07.2022г. приказ Министерства спорта РФ № 575); Уставом и локальными актами Автономного учреждения дополнительного образования Республики Бурятия «Республиканская спортивно-адаптивная школа сурдлимпийского и паралимпийского резерва» (далее – АУ ДО РБ «РСАШ СПР»).

Разработчик программы:

Тренер-преподаватель по АФК и АС: Комиссаров А.А.

Заместитель директора - Базарханова С.К.

Инструктор-методист по АФК и АС – Цыбенжапова Ч.Ц.

Содержание

| | | |
|----------|--|-----------|
| I | ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ | 5 |
| 1.1. | Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» дисциплина-легкая атлетика | 5 |
| 2 | ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ | 6 |
| 2.1. | Характеристика вида спорта «спорт слепых» дисциплина-легкая атлетика | 6 |
| 2.2. | Сроки реализации Программы | 8 |
| 2.3. | Объем Программы | 10 |
| 2.4. | Виды и формы обучения | 12 |
| 2.5. | Режим учебно-тренировочной работы | 16 |
| 2.6. | Воспитательная работа | 18 |
| 2.7. | Программный материал, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 23 |
| 2.8. | Планы инструкторской и судейской практики | 27 |
| 2.9. | План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 28 |
| 3 | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ | 36 |
| 3.1. | Требования к результатам реализации Программы | 36 |
| 3.2. | Оценка результатов освоения Программы | 38 |
| 3.3. | Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы | 38 |
| 4 | РАБОЧАЯ ПРОГРАММА | 44 |
| 4.1. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки | 44 |
| 4.2. | Программный материал учебно-тренировочных занятий на учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) | 51 |
| 4.2.1. | Материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (1 год обучения) | 53 |
| 4.2.2. | Материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (2 год обучения) | 58 |
| 4.2.3. | Материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (3 год обучения) | 63 |

| | | |
|----------|---|-----------|
| 4.2.4 | Материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (4-5 год обучения) | 69 |
| 4.3. | Материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства | 74 |
| 4.4. | Материал для учебно-тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства | 78 |
| 5 | ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «СПОРТ СЛЕПЫХ» ДИСЦИПЛИНА -ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 83 |
| 5.1. | Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт слепых» дисциплина-легкая атлетика | 83 |
| 5.2. | Особенности учебно-тренировочных занятий с обучающимися, по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт слепых» дисциплина-легкая атлетика | 85 |
| 5.3. | Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований | 86 |
| 6 | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ | 88 |
| 6.1. | Материально технические условия реализации Программы | 88 |
| 6.2. | Кадровые условия реализации Программы | 90 |
| 6.3. | Информационно-методические условия реализации Программы | 91 |

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» дисциплина – легкая атлетика

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» дисциплина - легкая атлетика (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Автономном учреждении дополнительного образования Республики Бурятия «Республиканская спортивно-адаптивная школа сурдлимпийского и паралимпийского резерва» (далее – АУ ДО РБ «РСАШ СПР», учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определяемых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. № 1100).

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.

Задачи и планируемые результаты Программы:

- способствовать личностному развитию, укреплению здоровья и профессионального самоопределения обучающихся, всестороннего удовлетворения их образовательных потребностей в области физической культуры и спорта;
- привлечение к занятиям физическими упражнениями лиц с ограниченными возможностями здоровья (нарушение зрения);
- приобщение к здоровому образу жизни, укрепление психического и физического здоровья занимающихся;
- социальная интеграция, адаптация к жизни в обществе, расширение круга общения занимающихся в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, формирование общей культуры и физической культуры личности;
- коррекция отклонений в развитии и здоровье занимающихся, восстановление нарушенных функций, нормализация двигательной активности и обмена веществ, предупреждение развития атрофии мышц, профилактика нарушений, выработка способности самостоятельного передвижения и навыков бытового самообслуживания;
- общее укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, улучшение физического развития и совершенствование двигательных способностей, увеличение степени приспособляемости и сопротивляемости

организма к факторам внешней среды;
создание условий для самосовершенствования, познания и творчества, развития интеллектуальных и нравственных способностей, достижения уровня спортивных успехов сообразно способностям.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Характеристика вида спорта «спорт слепых»

дисциплина-легкая атлетика

Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: бег, прыжки (в длину, высоту), метания (диск, копьё и толкание ядра). Один из основных и наиболее массовых видов спорта. В Паралимпийские Игры легкая атлетика была включена с 1960 года. В легкоатлетических состязаниях принимают участие люди с самыми разнообразными нарушениями здоровья. Проводятся состязания колясочников, ампутантов, слепых. Атлеты соревнуются согласно их функциональным классификациям.

Соревнования проводятся в соответствии с правилами Международного паралимпийского комитета. Спортсмены в легкой атлетике для участия в соревнованиях разделяются на классы.

Распределение на классы в зависимости от функциональных групп представлены в таблице № 1.

Таблица 1

Распределение обучающихся в на классы в соответствии с функциональными группами

| Группы | Группа III | Группа II | Группа I |
|-----------------|------------|-----------|----------|
| Легкая атлетика | T13, F13 | T12, F12 | T11, F11 |

Бег – классы T11, T12, T13. Метания и прыжки – классы F11, F12, F13.

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

Состязания проходят по спортивным дисциплинам в зависимости от пола и степени функциональных возможностей. В таблице № 2 представлены дисциплины лёгкой атлетики, по которым организуются соревнования для лиц с нарушением зрения.

**Перечень дисциплин лёгкой атлетики, входящих в соревнования для
слепых**

| Дисциплины | Мужчины | Женщины |
|--------------------|-----------------|-----------------|
| Бег | 60м | 60м |
| | 100м | 100м |
| | 200м | 200м |
| | 300м | 300м |
| | 400м | 400м |
| | 800м | 800м |
| | 1500м | 1500м |
| | 3000м | 3000м |
| | 5000м | 5000м |
| | 10000м | |
| | Марафон | Марафон |
| | Эстафета 4*100м | Эстафета 4*100м |
| Прыжки | Прыжки в длину | Прыжки в длину |
| | Прыжки в высоту | Прыжки в высоту |
| | Прыжки тройным | Прыжки тройным |
| Метания и толкание | Мяч | Мяч |
| | Диск | Диск |
| | Копье | Копье |
| | Ядро | Ядро |

У слабовидящих детей расстройства цветоразличения зависят от клинических форм слабовидения, их происхождения, локализации и течения. У незрячих вместо зрения управление движениями рук заменяются мышечным чувством. В.П. Ермаков, Г.А. Якунин (2000), ссылаясь на работы В.М. Бехтерева, Е.С. Либман (1974) и др., отмечают факт наличия как у нормально видящих, так и у незрячих, слабовидящих кожно-оптической чувствительности («кожного зрения»), способности кожных покровов реагировать на световое и цветное воздействие.

Ребенок с нарушением зрения — термин, касающийся как незрячих, так и слабовидящих. Незрячих делят на тотально слепых (Vis — 0) и детей с остаточным зрением (Vis от 0 до 0,08 с оптической коррекцией стеклами на лучшем глазу). Слабовидящие дети по состоянию зрительных функций разнообразны. Это обусловлено прежде всего клиническими формами и степенью их глазной патологии. Слабовидящими считают людей, имеющих остроту зрения от 0,02 до

0,08 (с оптической коррекцией стеклами на лучшем глазу). К данной категории относятся дети со следующими заболеваниями: близорукость, дальнозоркость, косоглазие, астигматизм, альбинизм, амблиопия, нистагм, микрофтальм, дети с монокулярным зрением, а также с нарушениями центрального и периферического зрения и др.

Эффективность спортивной подготовки в лёгкой атлетике лиц с нарушением зрения во многом зависит от качества разработки программы спортивной подготовки. В основу данной программы были заложены нормативные правовые основы, регулирующие деятельность специалистов по адаптивной физической культуре и спорту, основополагающие принципы спортивной подготовки обучающихся, результаты научных исследований и спортивной практики.

2.2. Сроки реализации Программы

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» дисциплина-легкая атлетика составляет:

Этап начальной подготовки (НП) – не ограничивается;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – не ограничивается;

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице 2.

На этапе начальной подготовки (далее - ЭНП) зачисляются лица не моложе 10 лет, имеющие физический недостаток (нарушение зрения), который препятствует освоению (достижению) результатов в физической и спортивной подготовке, соизмеримых с результатами лиц, не имеющих указанных ограниченных возможностей, без создания для этого специальных условий, желающие заниматься дзюдо. Эти обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы по данной дисциплине, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

Таблица 3

Этапы спортивной подготовки и требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления (лет) | Количество лиц (человек) |
|-----------------------------|------------------------------------|------------------------------|--------------------------|
| | | | |

| | | | |
|---|-------------------|----|-------------------|
| Этап начальной подготовки | Не ограничивается | 10 | 8-9 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Не ограничивается | 12 | 4-6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 15 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Не ограничивается | 18 | Не ограничивается |

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТЭ) зачисляются обучающиеся не моложе 12 лет и должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программы и соответствовать уровню спортивной квалификации для зачисления в группы на данном этапе:

- период обучения на УТЭ до 3-х лет – требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются;

- период обучения на УТЭ свыше 3-х лет – спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

На этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ЭССМ) зачисляются или переводятся обучающиеся в возрастных группах 15 лет и старше и должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программы и соответствовать уровню спортивной квалификации для зачисления в группы на данном этапе:

- период обучения на ЭССМ не ограничивается – спортивные разряды – «кандидат в мастера спорта».

На этап высшего спортивного мастерства (далее - ЭВСМ) зачисляются или переводятся обучающиеся в возрастных группах 18 лет и старше должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программы и соответствовать уровню спортивной квалификации - «мастер спорта России» или «мастер спорта России международного класса», для зачисления в группы на данном этапе.

При комплектовании учебно-тренировочных групп АУ ДО РБ «РСАШ СПР»:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной

дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

- учитывает возможность перевода обучающихся из других спортивных организаций;

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

2.3. Объем Программы

Учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, в соответствии с предельными требованиями к максимальному объему тренировочной нагрузки (таблицы 4,5).

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований | Этапы спортивной подготовки | | | |
|------------------------------|-----------------------------|---|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| контрольные | 4 | 5 | 6 | 7 |
| отборочные | - | 3 | 4 | 4 |
| основные | - | 2 | 3 | 3 |

Таблица 5

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы спортивной подготовки | | | |
|---|-----------------------------|---|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Общая физическая подготовка% | 55-63 | 49-56 | 40-48 | 35-44 |
| Специальная физическая подготовка% | 26-30 | 32-46 | 32-46 | 23-48 |
| Участие в спортивных соревнованиях | - | 1-5 | 4-5 | 5-6 |

| | | | | |
|---|-----|------|------|------|
| х | | | | |
| Техническая подготовка% | 3-7 | 1-5 | 4-6 | 5-6 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка% | 1-9 | 2-10 | 3-10 | 3-10 |
| Инструкторская и судейская практика% | - | 1-2 | 2-3 | 2-3 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 1-2 | 1-2 | 2-3 | 4-5 |
| Интегральная подготовка | 1-3 | 2-4 | 3-5 | 5-7 |

Учебно-тренировочный процесс во всех его формах и видах спортивной подготовки используется для расчета объема учебно-тренировочной нагрузки. Продолжительность учебно-тренировочных занятий, а также суммарную продолжительность тренировочных занятий в микроциклах, мезоциклах, этапах, периодах и макроциклах составляют физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку. Физическая нагрузка является одним из главных целевых показателей в плане годового макроцикла (годовом плане) и планах других циклов подготовки.

В целях контроля подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и корректировки учебно-тренировочного процесса лица, осуществляющие спортивную подготовку, внутри годового цикла подготовки проводят контрольные мероприятия (тесты) согласно объему соревновательной деятельности.

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности обучающегося, а учебно-тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности обучающегося и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа

по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Индивидуальный план формируется личным тренером-преподавателем по АФК и АС для каждого обучающегося и оформляется в документальном виде.

2.4. Виды и формы обучения

Учебно-тренировочный процесс в АУ ДО РБ «РСАШ СПР» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, в том числе включает в себя периоды самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, и осуществляется в следующих формах:

- Учебно-тренировочные занятия (индивидуальные или групповые);
- Теоретические занятия;
- Работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапах ССМ и ВСМ);
- Участие в соревнованиях;
- Учебно-тренировочные сборы (тренировочные мероприятия);
- Тестирование;
- Медико-восстановительные мероприятия;
- Медицинский контроль;
- Инструкторская и судейская практика обучающихся.

Общие принципы построения тренировки предполагают сочетание различных форм занятий, видоизменяющихся применительно к конкретным условиям: уровню подготовленности и составу обучающихся, месту занятий, технической оснащенности и условиями окружающей среды.

Учебный год начинается 1 сентября. Годовой объем работы составляет 52 недели и распределяется на 46 недель спортивной подготовки (непосредственно в условиях спортивной школы) и 6 недель работы по индивидуальным планам, обучающихся в период их активного отдыха.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не превышает двух астрономических часов, в тренировочных группах - трех астрономических часов при менее чем четырехразовых тренировочных занятиях в неделю; в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю, - четырех астрономических часов. При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьмичасов. Учебный материал распределяется в соответствии с возрастным принципом, комплектования групп и рассчитан на последовательное и

постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

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

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией АУ ДО РБ «РСАШ СПР» по предоставлению предложений от тренера-преподавателя, с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Годовой учебно-тренировочный план представлен имеет следующие виды спортивной подготовки и иные мероприятия (таблица 6):

общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) спортивных соревнований согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт слепых»;

- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера-преподавателя по АФК и АС, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;

2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;

3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

Таблица 6

**Годовой учебно-тренировочный план
для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»**

| № 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 | |
| | | До года | Свыше года | До года | Свыше года | | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | | |
| | | 6 | 6 | 10 | 14 | 16 | 20 | |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | | | |
| | | 5-10 | | 3-6 | | 3-6 | | 2-4 |
| | | 1. | Общая физическая подготовка | 172 | 172 | 254 | 358 | 334 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 90 | 82 | 166 | 234 | 296 | 316 | |
| 3. | Техническая подготовка | 14 | 20 | 20 | 36 | 48 | 62 | |
| 4. | Тактическая подготовка | 20 | 18 | 38 | 36 | 38 | 62 | |
| 5. | Психологическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 10 | 10 | 20 | |
| 6. | Интегральная подготовка | 4 | 8 | 12 | 16 | 26 | 72 | |
| 7. | Участие в спортивных соревнованиях | | | 5 | 8 | 34 | 52 | |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | | | 5 | 8 | 16 | 20 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| 9. | Медико- восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4 | 4 | 6 | 8 | 18 | 42 |
| 10. | Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 10 | 14 | 12 | 30 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 312 | 520 | 728 | 832 | 1040 |

Современные педагогические и информационные технологии, используемые в программе

В научной литературе можно встретить классификации технологий обучения по разным основаниям:

1. по признаку новизны: традиционные, инновационные;
 2. по результату обучения: технология полного усвоения, технология развивающего обучения;
 3. по ориентации средств и методов обучения на определенные структуры личности: наглядно-образные технологии, операционные технологии, информационные технологии, действенно-практические технологии, технологии самоуправления учебной деятельностью;
 4. по доминирующей учебной форме: технология урока, технология групповой работы, технология коллективного обучения, игровые технологии обучения;
 5. по характеру педагогического взаимодействия: авторитарные технологии обучения, технологии свободного выбора, интерактивные (диалоговые) технологии;
 6. дистанционные технологии – обучение реализуется в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Формы дистанционного обучения, применяемые в учебно-тренировочном процессе:
 - лекционные занятия — это основной вид занятий, так как они являются основой подготовки обучаемых;
 - практические занятия — это более углубленные, требующие самостоятельного изучения, занятия;
 - консультации - проводятся с целью устранения недопонимания какой-либо образовательной программы, поддержки со стороны преподавателя;
 - семинарские занятия - проводятся с целью обсуждения различных тем данной дисциплины(вебинар).

2.5. Режим учебно-тренировочной работы

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

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с групп учебно-тренировочного этапа, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебно-тренировочного плана.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией АУ ДО РБ «РСАШ СПР» по предоставлению тренера-преподавателя по АФК и АС в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха

обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установления санитарно-гигиенических норм.

Начало занятий в учреждении не ранее 08.00 часов, а окончание - не позднее 20.00 часов. Для лиц в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 час. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы. Продолжительность одного учебно- тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;
- высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» дисциплина-дзюдо определяется АУ ДО РБ «РСАШ СПР».

С учетом специфики вида спорта «спорт глухих» дисциплина-дзюдо определяются следующие особенности учебно-тренировочной подготовки:

-комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно- тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

-в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «спорт глухих» дисциплина-дзюдо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Допускается объединение (при необходимости) на временной основе учебно- тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя по АФК и АС на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Допускается проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость учебно-тренировочного процесса (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

2.6. Воспитательная работа

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;
- формирование поведения: умений, навыков
 - 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;
- методы поощрения и наказания(осуждения).

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 (рекомендуемый образец приведен в Таблице 7).

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|---------------------------------|-------------|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |

| | | | |
|----|-------------------------|---|----------------|
| 1. | Судейская практика | <p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - 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; | В течении года |
| | Инструкторская практика | <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) | В течение года |

| | | | |
|------|--|---|----------------|
| 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 развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися Проведение занятий. бесед на тему «Значение государственной символики и РФ» Организация экскурсий в музеи города. Посещение музея авиации имени А.Покрышкина. Посещение музея боевой славы воинов-сибиряков Посещение Новосибирского государственного краеведческого музея | В течение года |

| | | | |
|------|---|---|----------------|
| 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 АУ ДО РБ «РСАШ СПР» ; - 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 абилитация обучающихся | Участие в юнифайд-мероприятиях Проведение досуговых и культурно-массовых мероприятиях с обучающимися и родителями: конкурсах, тематических праздников | В течении года |

2.7. Программный материал, 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 обучающихся, 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 обучающихся и персонала обучающихся, 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. Обучающиеся 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».

Таблица 8

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 |
| | | антидопинговой культуры» | | |
| Этап совершенства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | Обучающийся | 1 раз в год |

| | | | | |
|--|---------|--|---|-------------|
| вания спортивно-го мастерства, Этап высшего спортивно-го мастерства | Семинар | «Виды нарушений антидопинго-вых правил» «Процедура допингконтро- ля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1 раз в год |
|--|---------|--|---|-------------|

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач АУ ДО РБ «РСАШ СПР» является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В группах начальной подготовки с обучающимися проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные занятия обучающиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся этапа ССМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи. Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

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

Тренировка и восстановление - единый взаимосвязанный процесс. Успешное решение задач предспортивной подготовки невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера-преподавателя и активности самого обучающегося.

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам совместно с медицинским работником-специалистом, при строгом соблюдении антидопинговых правил.

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями обучающихся, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером Восстановительные процессы подразделяют на *текущее восстановление* в ходе выполнения упражнений: *срочное восстановление*, происходящее сразу после окончания работы, *отставленное восстановление*, которое наблюдается на протяжении длительного времени выполнения тренировочной нагрузки; *стресс-восстановление* - восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного обучающегося.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении

периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей обучающихся.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;
- после учебно-тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от соревнований день;
- после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Средства восстановления являются наиболее естественными из всех групп средств восстановления. Предполагает методически грамотное построение тренировки в каждом занятии, микро, мезо, макроциклах:

- соответствие учебно-тренировочной нагрузки функциональным возможностям обучающегося;
- рациональное использование отдельных упражнений (плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.);
- рациональная организация учебно-тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки);
- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах тренировки;
- правильное сочетание работы и отдыха; оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- использование среднегорья и различных климатогеографических зон в организации годичного цикла подготовки;
- правильное распределение учебно-тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;

- правильный выбор мест учебно-тренировочных занятий.

Об эффективном использовании этих средств можно говорить тогда, когда у обучающегося после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

Этого можно достичь лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы.

Ускорению течения восстановительных процессов у обучающихся способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце занятия.

В микроцикле тренировки утомление у обучающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа.

Для повышения работоспособности при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном-трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Нерациональное планирование учебно-тренировочных занятий невозможно восполнить воздействием других средств (психологических, медико-биологических), какими бы эффективными они ни были.

Особое значение оптимальное построение учебно-тренировочного процесса с обеспечением восстановления естественным путем имеет в группах начальной подготовки и тренировочных 1 и 2 года подготовки.

Начиная с учебно-тренировочного этапа 3 года обучения, с целью восстановления используются такие упражнения, как плавание, упражнения на расслабление, активная растяжка.

Выполнение упражнений на расслабление не только ускоряет течение восстановительных процессов, но и помогает обучающимся освоить произвольное управление нервно-мышечной системой, повысить скорость расслабления мышц и избавиться от излишней напряженности, особенно на соревнованиях. Только овладев этим искусством, можно рассчитывать на достижение вершин спортивного мастерства.

Психологические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции:

- сон; разнообразный отдых; специально отвлекающие факторы;
- разнообразный индивидуальный или коллективный отдых;
- исключение отрицательных эмоций; положительные эмоции;
- оптимальный моральный климат в группе, комфортные условия быта;

- активизирующая терапия;
- психорегулирующая тренировка и аутогенная тренировка;
- психопрофилактика; внушение;
- психомышечная тренировка; специальные приемы мышечной релаксации;
- регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха;
- цветные и музыкальные воздействия.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление.

Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому обучающийся приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления в многолетней подготовке применяются, начиная со второй половины учебно-тренировочного этапа. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных 1,2 годов психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений. Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу, один день - одно средство.

Психорегуляция релаксационной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность достижения максимальной работоспособности обучающегося и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных обучающихся, а также стандартизованные функциональные пробы.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Восстановительный пищевой рацион обучающихся должен быть построен на основе сбалансированности, т. е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам обучающегося и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено.

- целевой направленностью учебно-тренировочной работы,
- объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро и мезоцикле,
- частотой участия в соревнованиях.

Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья обучающегося в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды. Поэтому выбор восстановительных средств должен быть индивидуальным для каждого обучающегося.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка обучающегося и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Питание - главное средство восстановления и повышения работоспособности обучающегося. Его значение трудно переоценить еще и потому, что период пребывания в спортивной школе совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей и девушек.

При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5- кратного питания.

Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма обучающегося к выполнению учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований.

Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов.

Расход энергии обучающегося и калорийность питания зависят от величины выполненной нагрузки, возраста, нервно-психического состояния, условий погоды и других факторов.

Для того чтобы правильно соотносить в рационе питания белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества, надо знать их содержание в продуктах.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме обучающегося, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок обучающегося естественным путем.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными тренировками или соревнованиями, лечебный массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли; местная барокамера, аэроионизация.

Восстановление защитно-приспособительных механизмов у обучающегося посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС па деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм.

Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой. Ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях. Предупредительный - за 15-30 мин до выступления, восстановительный - через 20-30 мин после работы, при сильном утомлении - через 1-2 часа. Вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц. Ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, исчезают неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное годовым планом для каждого года обучения.

Восстановительные средства должны применяться по специальным схемам медицинским работником в зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося.

Таблица 9

План применения восстановительных средств

| Предназначение | Задачи | Средства и мероприятия | Методические указания |
|----------------------------------|---------------|-------------------------------|------------------------------|
| Этап начальной подготовки | | | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| Развитие физических качеств с учетом специфики (<i>избранный вид</i>), физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности | Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме |
| Учебно-тренировочный этап, этап ССМ и ВСМ | | | |
| Перед тренировочным занятием, соревнованием | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение | Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активация мышц. | 3 мин. 10 - 20 мин. 5 – 15 мин. (разминание 60%) Растирание массажным |
| | перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО спортсменов | Психорегуляция мобилизующей направленности | полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43С. 3 мин. само- и гетерорегуляции |
| Во время тренировочного занятия, соревнования | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности | В процессе тренировки. 3 - 8 мин. 3 мин. само- и гетерорегуляции |

| | | | |
|--|--|---|--|
| Сразу после тренировочного занятия, соревнования | Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена | Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный | 8 – 10 мин. |
| Через 2 - 4 часа после тренировочного занятия | Ускорение восстановительного процесса | Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и паравертебрально). Душ - теплый/умеренно холодный/теплый. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности | 8 – 10 мин. 5 – 10 мин. 5 мин. Саморегуляция, гетерорегуляция |
| В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день | Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна общий массаж | Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки |
| После микроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж. | Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки. |
| | | Психорегуляция реституционной направленности | Саморегуляция, гетерорегуляция |
| После макроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомлений | Свойства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней. Сауна | Восстановительные тренировки ежедневно. 1 раз в 3 – 5 дней |
| Перманентно | Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов | Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды | 4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция |

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам реализации 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:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт глухих» дисциплина-дзюдо;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт 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 проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая

самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть 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.

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся (перевод на следующий этап спортивной подготовки), проводимых АУ ДО РБ «РСАШ СПР». 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. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) аттестация обучающихся.

Порядок, форма и условия прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с Положением о порядке проведения контрольно-переводных нормативов для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки в АУ РБ «РСАШ», утверждённого приказом директора.

Сроки прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с графиком проведения контрольно-переводных нормативов перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки, утверждаемым директором на каждый учебный год.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования по видам спортивной подготовки (см. Таблицы 10-13) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки указаны в таблицах 11-13, настоящей Программы.

Таблица 10

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

| № п/п | Упражнение | Единица измерения | Норматив | |
|--|--|-------------------|-------------------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика – бег на длинные и средние 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 спортивной дисциплины «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 | |

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки

| № п/п | Упражнение | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|-------------------|---------------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика – бег на длинные и средние 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 –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,с м | Не менее 7,5 | 5,8 |

| | | | | |
|--|--|-----------|-------------------|------|
| | Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу | М,с м | Не менее 9,5 | 7 |
| Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - прыжки» класс В1 | | | | |
| | Бег на 30 м сходу | 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 300 м | Мин,с | Не более 1,00 | 1,10 |
| | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее 180 | 150 |
| Для спортивной дисциплины «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 | Ми н,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 длинные и средние дистанции (класс В2, В3) | | | | |
| | Бег на 60 м | с | Не более 10,0 | 11,0 |
| | Бег на 300 м | Ми н,с | Не более 1.02 | 1.10 |
| | Бег на 800 м | Ми н,с | Не более 4.00 | 4.40 |
| | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее 160 | 180 |
| | | | 10,00 | 7,50 |
| | Бег на 60 м | с | Без учета времени | |

Таблица 12

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

| № п/п | Упражнение | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|----------------------|-------------------|-------------------|
| | | | юноши | девушки |
| Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика – бег на длинные и средние дистанции» (класс В1) | | | | |
| | Бег на 60 м | с | Не более 9,0 | 10,0 |
| | Бег на 300 м | с | Не более 50 | 55 |
| | Бег на 600 м | Мин,с | Не более 1.55 | 2.15 |
| | Бег на 1000 м | Мин,с | Не более 3.10 | 4.00 |
| | Бег на 3000 м | Мин,с | - | Не более 13.30 |
| | Бег на 5000 м | Мин,с | Не более 18.30 | - |
| 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 8,0 | - |
| | Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу | М,см | Не менее 12 | |
| | Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди | М,см | | Не менее 6,5 |
| | Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу | М,см | | Не менее 10,0 |
| Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – прыжки» класс В1 | | | | |
| | Бег на 30 м сходу | С | Не более 3,3 | 4,7- |
| | 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 |

| | | | | |
|--|---|-----------|-------------------|-------------------|
| | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее 225 | 180 |
| Для спортивной дисциплины «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 30 м с ходу | с | Не более 3,7 | 4,3 |
| | 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 |
| | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее 210 | 180 |
| Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика – бег на длинные и средние дистанции» (класс В2, В3) | | | | |
| | Бег на 60 м | с | Не более 9,0 | 9,8 |
| | Бег на 300 м | с | Не более 49,0 | 53,0 |
| | Бег на 600 м | Мин,с | Не более 1.52 | 2.10 |
| | Бег на 1000 м | Мин,с | Не более 3.00 | 4.00 |
| | Бег на 3000 м | Мин,с | - | Не более 13.00 |
| | Бег на 5000 м | Ми н,с | Не более 17.15 | - |

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

| | | | | |
|---|---------------|-------|------------------|-------------------|
| Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика – бег на длинные и средние дистанции» (класс В1) | | | | |
| | Бег на 60 м | с | Не более 9,0 | 10,0 |
| | Бег на 300 м | с | Не более 50 | 52 |
| | Бег на 600 м | Мин,с | Не более 1.50 | 2.00 |
| | Бег на 1000 м | Мин,с | Не более 3.05 | 3.40 |
| | Бег на 3000 м | Мин,с | - | Не более 13.00 |

| | | | | |
|--|---|-------|-------------------|-------------------|
| | Бег на 5000 м | Мин,с | Не более 17,45 | - |
| Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика –метания» класс В1 | | | | |
| Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – прыжки» класс В1 | | | | |
| | Бег на 30 м сходу | С | Не более 3,5 | 4,3- |
| | 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 |
| | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее 245 | 195 |
| Для спортивной дисциплины «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 30 м с ходу | с | Не более 3,6 | 4,0 |
| | 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 |
| | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее 255 | 210 |
| Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика – бег на длинные и средние дистанции (класс В2, В3) | | | | |
| | Бег на 60 м | с | Не более 8,2 | 9,3 |
| | Бег на 300 м | с | Не более 46,0 | 50,0 |
| | Бег на 600 м | Мин,с | Не более 1.45 | 1.55 |
| | Бег на 1000 м | Мин,с | Не более 2.55 | 3.30 |
| | Бег на 3000 м | Мин,с | - | Не более 12.40 |
| | Бег на 5000 м | Мин,с | Не более 17.15 | - |

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

На этапе НП периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, особое внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств общей физической подготовки (ОФП), освоению технических элементов и формированию навыков. По окончании годичного цикла тренировки обучающиеся должны выполнить нормативные требования по физической подготовленности.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, имеющие физический недостаток (нарушение зрения), который препятствует освоению (достижению) результатов в физической и спортивной подготовке, соизмеримых с результатами лиц, не имеющих указанных ограниченных возможностей, без создания для этого специальных условий, желающие заниматься легкой атлетикой. Эти обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы по данной дисциплине, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

В течение тренировочного года на место выбывших воспитанников (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Таким образом, на протяжении тренировочного года группы, проходящие программу первого года начальной подготовки, могут обновлять свой состав 2-3 раза.

Этап второго года начальной подготовки.

После второго года подготовки занимающийся должен освоить технику, овладеть теоретическими знаниями курса начальной подготовки, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики.

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, его текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Общая физическая подготовка (ОФП).

ОФП повышает функциональные возможности организма, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

В качестве средств широко используются различные упражнения из других видов спорта, в том числе подвижные, спортивные игры, плавание. Необходимо применять различные коррегирующие упражнения, направленные на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата, осанки.

Наибольший процент тренировочного времени по ОФП приходится на начальные этапы тренировочного процесса.

Физическая подготовленность детей с нарушением зрения резко не отличается от основных параметров здоровья. Учащиеся, заканчивающие этап спортивной подготовки, должны показать результаты не ниже среднего уровня физической культуры для данного этапа с учётом индивидуальных возможностей и степени заболевания.

Практические занятия

Упражнения для развития общих физических качеств

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

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

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

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

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

Подвижные игры

«Рыболовная верша»

Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока «рыбы» входят в круг.

По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков.

Примечание: избегать грубых приемов.

«Чертов мост»

Игроки становятся по краю дохе, один из них назначается «чертом» и выходит в центр, зацепив за пояс платок.

По сигналу все другие игроки имеют право отнять у него платок, но «черт» может мешать им, стараясь дотронуться до них (игрок, которого коснулись, исключается и должен выйти из игры). Если одному игроку удастся схватить платок, то он становится на место «черта» и игра продолжается с участием исключенных игроков.

«Эстафета - игра в классики»

Игроки разбиваются на команды, которые в свою очередь делятся на две группы и выстраиваются друг напротив друга на двух противоположных концах площадки.

По сигналу первые номера начинают движение и пересекают площадку, подталкивая «на одной ножке» пластмассовый кубик, передают его второму номеру и т.д.

Сыграть еще раз, но на другой ноге.

Специальная физическая подготовка (СФП)

СФП направлена на развитие основных физических качеств обучающихся: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

Ловкость - это способность быстро перестраивать двигательную деятельность соответственно меняющимся условиям. Базовые двигательные навыки приобретаются до 12 лет. В этом возрасте легко образуются и закрепляются рефлексы и формируется рисунок движения. Поэтому, очень важно чтобы именно в этом периоде юные обучающиеся получили всестороннюю тренировку для воспитания гибкости, используют различные формы и типы движений. Упражнения для развития ловкости должны отличаться в координационно-двигательном отношении. Здесь необходимо отметить, что подросток с нарушением зрения значительно хуже осваивает новые сложные движения, поэтому необходимо постоянно на каждом учебно-тренировочном занятии закреплять приобретённые навыки прошедшего занятия, чтобы наработанные двигательные связи лучше усвоились.

В процессе воспитания ловкости используются различные приёмы и упражнения:

1. Применять необычные положения при стартах.
2. Зеркальное выполнение упражнений.
3. Изменения скорости и темпа движений.
4. Акробатические упражнения: перекаты вперёд, назад, в стороны, различные кувырки.
5. Лазание по канату.
6. Упражнение на равновесие.
7. Упражнение со скакалкой.

Чтобы совершенствовать координацию ребёнка с ограниченными возможностями здоровья необходимо включать лёгкие, доступные упражнения, постепенно усложняющиеся, а также упражнения на расслабление и равновесие.

Упражнения для развития ловкости лучше всего проводить в начале основной части тренировочного занятия. Интервалы отдыха должны быть достаточными для полного восстановления.

Гибкость зависит от возраста. Подвижность плечевого пояса увеличивается до 13 лет, в тазобедренном суставе – до 10 лет. С возрастом показатели гибкости, а также способность к её развитию уменьшается. Поэтому необходимо уделять внимание развитию гибкости в период с 8 до 14 лет. В тренировке на воспитание гибкости необходимо оптимальное сочетание упражнений на гибкость и силу. Все упражнения должны выполняться при полной амплитуде в разных плоскостях и во

всех суставах, также упражнения на растягивание. К упражнениям, развивающим гибкость, относятся:

Маховые движения отдельными звеньями тела. Пружинящие упражнения.

Все активные движения, выполняющиеся с максимальной амплитудой.

Статические упражнения, связанные с сокращением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.

Эти упражнения можно выполнять с предметами. Темп выполнения упражнений – средний и медленный. Гибкость развивается быстрее если перед обучающимся становятся предельные задачи, для выполнения которых требуются волевые усилия. Наибольший эффект даёт ежедневное или двухразовое выполнение упражнений на гибкость, т.е. эти упражнения должны присутствовать на каждом тренировочном занятии.

В отдельном занятии целесообразно выполнять упражнения в такой последовательности: после разминки сделать по одной серии упражнений в медленном темпе, а после этого упражнения с отягощением или в паре.

В заключительной части занятия следует выполнять упражнения для развития пассивной гибкости и статические задания.

Скорость (быстрота). Уровень развития быстроты определяется функциональными характеристиками ЦНС, подвижности нервных процессов.

При воспитании быстроты следует учитывать, что скорость простых движений больше всего возрастает с 7 до 10 лет и рост её заканчивается в 13-14 лет. В другие возрастные периоды скорость увеличивается не так интенсивно.

Быстрота реакций ребёнка зависит от типа его нервной деятельности и является качеством, наследуемым от родителей. Поэтому воспитание быстроты у подростка представляет определённые сложности, а у детей даже с незначительными отклонениями в развитии вообще затруднено. Соответственно этому подбираются наиболее доступные и простые упражнения, например: быстрые ответные движения на различные внезапные сигналы (зрительные, звуковые, тактильные); те же движения, выполняемые без сигналов. Например: упражнения в паре с зеркальным показом.

По мере усвоения простых двигательных реакций, можно переходить к более сложным, например: реакция на движущийся объект и реакция выбора (игрок, стоя лицом к стене, должен поймать отскочившей от стены мяч, брошенный тренером-преподавателем, дистанция и сила броска может меняться от степени возможностей обучающегося).

Важно отметить, что интервал отдыха – один из важных факторов, воспитывающих быстроту. Поэтому необходимо при повторной работе дать организму восстановиться. Готовность организма определяется по ЧСС.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление за счёт мышечных напряжений. При воспитании силовых способностей у детей данного контингента следует избегать упражнений не соответствующих их возрасту и

общему физическому состоянию. Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать способность расслаблять мышцы после их напряжений. Освоив навыки произвольного напряжения мышц на начальном этапе обучения, юные спортсмены имеют хорошие перспективы для дальнейшего обучения (непринуждённое владение телом, мячом). Примерный комплекс упражнений для расслабления мышечных групп:

Встряхивание рук, руки расслаблены.

Поднять руки вверх и «бросить» вниз с одновременным наклоном туловища вперёд.

Бег «трусцой» на месте, руки расслаблены.

Наклониться вперёд, руки вперёд, расслабить мышцы, «уронить» руки, выпрямиться.

Потряхивание кистями рук над головой.

Прогнуться назад, затем руки вперёд, руки расслабить. Потряхивание ног попеременно.

Различные висы.

На занятиях силовой подготовкой необходимо постоянно следить за сохранением правильной осанки. Следует избегать упражнений с резкими толчками (силовые приёмы на скорости, на встречные движения, переноска больших тяжестей). Физические нагрузки для воспитания силовой выносливости даются с учётом физической подготовки детей.

Для воспитания силовых способностей используются следующие упражнения:

Упражнения с набивными мячами в различных положениях (вес 2-3 кг).

1. Перетягивание каната.
2. Бег по песку, по воде, в гору.
3. Подтягивание на перекладине.
4. Лазание по канату.
5. Метания и толкания различного характера.

Для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки с места и с разбега. Многоскоки. Игры на местности.

Необходимо отметить, что во время тренировочных занятий, направленных на воспитание силы, нередко возникают травмы. Наиболее типичные – растяжения мышц или связок. Чтобы избежать травм, необходимо соблюдать следующие требования:

Обязательная разминка, при достаточной интенсивности и объёме. Избегать односторонней нагрузки отдельных мышц.

Необходимо предупреждать излишнюю нагрузку на позвоночник. Больше упражнений в положении лёжа, сидя, в упорах, в висах.

Тренировать мышцы спины, что снижает нагрузку на позвоночник. Тренировочные задания силовой направленности сменять упражнениями на

расслабление, такими, как: семенящий бег, бег трусцой, встряхивание, поглаживание мышц. Наиболее приемлемым является медленный успокаивающий бег.

Выносливость – это физическое качество, обеспечивающее выполнение физической работы длительное время без снижения её интенсивности. Выносливость прежде всего проявляется в беге, различных играх, катании на велосипеде и т.д. Следует обратить внимание, что работы с повышенной интенсивностью надо крайне осторожно с учётом возрастного развития ребёнка, степенью его подготовленности. Нагрузки должны быть оптимальными с достаточными паузами для восстановления. Акцент на воспитание выносливости необходимо осуществлять в период полового созревания (13 – 16) лет. Если же в этот период не провести соответствующую тренировку на развитие выносливости, то в дальнейшем уже практически невозможно будет повысить функциональные возможности систем организма.

Для развития выносливости у детей с ограниченными возможностями здоровья применяются игры с краткими повторениями действий, связанными со значительными затратами силы и энергии. Однако следует учесть, что число повторений должно быть невелико. Следует чередовать их с короткими перерывами для отдыха. Также для развития выносливости рекомендуются следующие упражнения:

Равномерный бег, ЧСС 130 – 170 ударов / мин. Переменный бег, ЧСС 110 – 170 ударов / мин. Кроссы до 500 м.

Подвижные игры.

Езда на велосипеде по прямой, в гору. Плавание.

Следует подчеркнуть, что дети-инвалиды недостаточно владеют всеми видами естественных движений. Поэтому подвижные игры должны занимать у них первое место.

Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств обучающегося происходит с помощью изменения и коррекции отношения обучающегося к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя с обучающимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-

педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах совершенствования спортивного мастерства основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

В процессе психологической подготовки у обучающихся должны формироваться следующие качества:

- «чемпионский» характер, т.е. характер волевого, целеустремленного, творчески мыслящего «бойца»; высокий уровень чемпионской мотивации с неуклонной устремленностью на достижение высоких и стабильных спортивных результатов;

- высокий уровень сосредоточенности и устойчивости внимания, острой наблюдательности за действиями противника;

- способность предельно мобилизовывать свои возможности для успешной борьбы с противником;

- целеустремленность, настойчивость, воля к победе;

- выдержка и самообладание;

- способность обеспечивать уверенный, эмоционально выдержанный «боевой» внешний вид, являющийся одним из важных факторов психологического давления на соперника и стабилизации своего внутреннего состояния;

- наличие в сознании «банка памяти» наиболее ярких, успешных действий, победных игровых ситуаций, мысленное воспроизведение которых позволяет оптимизировать психическое состояние и осуществлять настрой на успешные действия.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка (ИП) спортсмена направлена на объединение и комплексную реализацию различных сторон (видов) подготовленности спортсмена: физической, технической, тактической, психологической, теоретической в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Цель ИП - обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовки, определяющий успех 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.

Задачи интегральной подготовки:

- Приобретение и совершенствование спортивного мастерства;
 - Комплексное совершенствование всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической, психологической, теоретической);
 - Комплексная реализация всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

Методы ИП:

- игровой
- соревновательный
- контрольный

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица, прошедшие начальную подготовку не менее 1 года. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

Основные задачи на данном этапе:

социальная адаптация и интеграция; участие в соревнованиях; положительная тенденция социализации обучающегося; повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта; формирование спортивной мотивации; углубленная физическая реабилитация.

Учебно-тренировочный план подготовки обучающихся с нарушением зрения в АУ ДО РБ «РСАШ СПР» разработан с учетом специфики работы в спорте слепых.

Учебно-тренировочный план учреждения разработан с учетом режима тренировочной работы, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительной подготовки в период активного отдыха по индивидуальным планам. В учебно-тренировочном плане учтены допустимые нормативы по подготовке в спорте инвалидов и структура тренировочного процесса не несет дополнительной нагрузки, так как планирование рассчитано на заинтересованность ребенка заниматься спортом, на формирование здоровой личности и перспективой профессионального образования.

Для развития *специальных физических качеств* (быстрота, выносливость,

скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в лёгкой атлетике мышц верхних и нижних конечностей.

Упражнения для скоростно-силовой подготовки:

1. Прыжковые упражнения с отягощением и без отягощения.
2. Занятия в тренажёрном зале.
3. Упражнения со снарядами (ядро, диск, копьё). Упражнения на развитие специальной силы:
 1. Бег на короткие дистанции – от 15 до 30 метров.
 2. Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях.
 3. Прыжки в приседе вперёд-назад, влево – вправо.
 4. Выпрыгивание вверх с хлопком над головой.
 5. Бег скоростным шагом в различных направлениях.
 6. Жим от груди методом отбивания.

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от обучающихся чёткого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях.

Основными принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Чтобы достичь наилучшего результата в легкой атлетике необходима совершенная техника – это значит подобрать наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения. Техника бега, прыжков и метаний должна быть рационально с позиции биомеханики (направление, амплитуда, скорость, ускорения и замедление отдельных звеньев, инерция, темп, ритм, напряжение и сокращение мышц, усилия и др.), наиболее целесообразной по проявлению легкоатлетов силы мышц, быстроты движений, выносливости, подвижности в суставах, оптимальной по функциям, психической сферы.

Главное условие успешного овладения техникой – сознательность обучающегося с нарушением зрения на протяжении всего тренировочного процесса, а также осмысление каждого движения. Легкоатлет должен осознавать, что выполняемая им техника является рациональной, а не бездумно повторять движения, показанные тренером-преподавателем.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка.

4.2.1. Материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (1 год обучения)

Практические занятия

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Лыжные гонки. Плавание.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера-преподавателя по АФК и АС, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

Чтобы совершенствовать координацию ребёнка с ограниченными возможностями здоровья необходимо включать лёгкие, доступные упражнения, постепенно усложняющиеся, а также упражнения на расслабление и равновесие.

Упражнения для развития ловкости лучше всего проводить в начале основной части тренировочного занятия. Интервалы отдыха должны быть достаточными для полного восстановления.

Гибкость зависит от возраста. Подвижность плечевого пояса увеличивается до 13 лет, в тазобедренном суставе – до 10 лет. С возрастом показатели гибкости, а также способность к её развитию уменьшается. Поэтому необходимо уделять внимание развитию гибкости в период с 8 до 14 лет. В тренировке на воспитание гибкости необходимо оптимальное сочетание упражнений на гибкость и силу. Все упражнения должны выполняться при полной амплитуде в разных плоскостях и во всех суставах, также упражнения на растягивание. К упражнениям, развивающим гибкость, относятся:

Маховые движения отдельными звеньями тела. Пружинящие упражнения.

Все активные движения, выполняющиеся с максимальной амплитудой.

Статические упражнения, связанные с сокращением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.

Эти упражнения можно выполнять с предметами. Темп выполнения упражнений – средний и медленный. Гибкость развивается быстрее если перед обучающимся становятся предельные задачи, для выполнения которых требуются волевые усилия. Наибольший эффект даёт ежедневное или двухразовое выполнение упражнений на гибкость, т.е. эти упражнения должны присутствовать на каждом тренировочном занятии.

В отдельном занятии целесообразно выполнять упражнения в такой последовательности: после разминки сделать по одной серии упражнений в медленном темпе, а после этого упражнения с отягощением или в паре.

В заключительной части занятия следует выполнять упражнения для развития пассивной гибкости и статические задания.

Скорость (быстрота). Уровень развития быстроты определяется функциональными характеристиками ЦНС, подвижности нервных процессов.

При воспитании быстроты следует учитывать, что скорость простых движений больше всего возрастает с 7 до 10 лет и рост её заканчивается в 13-14 лет. В другие возрастные периоды скорость увеличивается не так интенсивно.

Быстрота реакций ребёнка зависит от типа его нервной деятельности и является качеством, наследуемым от родителей. Поэтому воспитание быстроты у подростка представляет определённые сложности, а у детей даже с незначительными отклонениями в развитии вообще затруднено. Соответственно этому подбираются наиболее доступные и простые упражнения, например: быстрые ответные движения на различные внезапные сигналы (зрительные, звуковые, тактильные); те же движения, выполняемые без сигналов. Например: упражнения в паре с зеркальным показом.

По мере усвоения простых двигательных реакций, можно переходить к более сложным, например: реакция на движущийся объект и реакция выбора (игрок, стоя лицом к стене, должен поймать отскочившей от стены мяч, брошенный тренером-преподавателем, дистанция и сила броска может меняться от степени возможностей обучающегося).

Важно отметить, что интервал отдыха – один из важных факторов, воспитывающих быстроту. Поэтому необходимо при повторной работе дать организму восстановиться. Готовность организма определяется по ЧСС.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление за счёт мышечных напряжений. При воспитании силовых способностей у детей данного контингента следует избегать упражнений не соответствующих их возрасту и общему физическому состоянию. Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать способность расслаблять мышцы после их напряжений. Освоив навыки произвольного напряжения мышц на начальном этапе обучения, юные спортсмены имеют хорошие перспективы для дальнейшего обучения (непринуждённое владение телом, мячом). Примерный комплекс упражнений для расслабления мышечных групп:

Встряхивание рук, руки расслаблены.

Поднять руки вверх и «бросить» вниз с одновременным наклоном туловища вперёд.

Бег «трусцой» на месте, руки расслаблены.

Наклониться вперёд, руки вперёд, расслабить мышцы, «уронить» руки, выпрямиться. Потряхивание кистями рук над головой. Прогнуться назад, затем руки вперёд, руки расслабить. Потряхивание ног попеременно. Различные висы.

На занятиях силовой подготовкой необходимо постоянно следить за сохранением правильной осанки. Следует избегать упражнений с резкими толчками (силовые приёмы на скорости, на встречные движения, переноска больших тяжестей). Физические нагрузки для воспитания силовой выносливости

даются с учётом физической подготовки детей.

Для воспитания силовых способностей используются следующие упражнения:

Упражнения с набивными мячами в различных положениях (вес 2-3 кг).

6. Перетягивание каната.

7. Бег по песку, по воде, в гору.

8. Подтягивание на перекладине.

9. Лазание по канату.

10. Метания и толкания различного характера. Для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки с места и с разбега. Многоскоки.

Броски мяча на дальность. Игры на местности.

Необходимо отметить, что во время тренировочных занятий, направленных на воспитание силы, нередко возникают травмы. Наиболее типичные – растяжения мышц или связок. Чтобы избежать травм, необходимо соблюдать следующие требования:

Обязательная разминка, при достаточной интенсивности и объёме. Избегать односторонней нагрузки отдельных мышц.

Необходимо предупреждать излишнюю нагрузку на позвоночник. Больше упражнений в положении лёжа, сидя, в упорах, в висах.

Тренировать мышцы спины, что снижает нагрузку на позвоночник. Тренировочные задания силовой направленности сменять упражнениями на расслабление, такими, как: семенящий бег, бег трусцой, встряхивание, поглаживание мышц. Наиболее приемлемым является медленный успокаивающий бег.

Выносливость – это физическое качество, обеспечивающее выполнение физической работы длительное время без снижения её интенсивности. Выносливость прежде всего проявляется в беге, различных играх, катании на велосипеде и т.д. Следует обратить внимание, что работы с повышенной интенсивностью надо крайне осторожно с учётом возрастного развития ребёнка, степенью его подготовленности. Нагрузки должны быть оптимальными с достаточными паузами для восстановления. Акцент на воспитание выносливости необходимо осуществлять в период полового созревания (13 – 16) лет. Если же в этот период не провести соответствующую тренировку на развитие выносливости, то в дальнейшем уже практически невозможно будет повысить функциональные возможности систем организма.

Для развития выносливости у детей с ограниченными возможностями здоровья применяются игры с краткими повторениями действий, связанными со значительными затратами силы и энергии. Однако следует учесть, что число повторений должно быть невелико. Следует чередовать их с короткими перерывами для отдыха. Также для развития выносливости рекомендуются

следующие упражнения:

Равномерный бег, ЧСС 130 – 170 ударов / мин. Переменный бег, ЧСС 110 – 170 ударов / мин. Кроссы до 500 м. Подвижные игры. Езда на велосипеде по прямой, в гору. Плавание.

Следует подчеркнуть, что дети-инвалиды недостаточно владеют всеми видами естественных движений. Поэтому подвижные игры должны занимать у них первое место.

Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств обучающегося происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах совершенствования спортивного мастерства основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

В процессе психологической подготовки у обучающихся должны формироваться следующие качества:

- «чемпионский» характер, т.е. характер волевого, целеустремленного, творчески мыслящего «бойца»; высокий уровень чемпионской мотивации с неуклонной устремленностью на достижение высоких и стабильных спортивных результатов;

- высокий уровень сосредоточенности и устойчивости внимания, острой

наблюдательности за действиями противника;

- способность предельно мобилизовывать свои возможности для успешной борьбы с противником;
- целеустремленность, настойчивость, воля к победе;
- выдержка и самообладание;
- способность обеспечивать уверенный, эмоционально выдержанный «боевой» внешний вид, являющийся одним из важных факторов психологического давления на соперника и стабилизации своего внутреннего состояния;
 - наличие в сознании «банка памяти» наиболее ярких, успешных действий, победных игровых ситуаций, мысленное воспроизведение которых позволяет оптимизировать психическое состояние и осуществлять настрой на успешные действия.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка (ИП) спортсмена направлена на объединение и комплексную реализацию различных сторон (видов) подготовленности спортсмена: физической, технической, тактической, психологической, теоретической в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Цель ИП - обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовки, определяющий успех 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.

Задачи интегральной подготовки:

- Приобретение и совершенствование спортивного мастерства;
 - Комплексное совершенствование всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической, психологической, теоретической);
 - Комплексная реализация всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

Методы ИП:

- игровой
- соревновательный
- контрольный.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Самоконтроль обучающегося, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям

легкой атлетикой. Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Питание. Рациональное, сбалансированное питание.

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд.

Участие в спортивных соревнованиях

Участие в 2-3 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

4.2.2. Материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (на этапе спортивной специализации) (2 год обучения)

Практические занятия

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Лыжные гонки. Плавание.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера-преподавателя по АФК и АС, например: упражнения снабженным мячом, прыжки на батуте.

Чтобы совершенствовать координацию ребёнка с ограниченными возможностями здоровья необходимо включать лёгкие, доступные упражнения, постепенно усложняющиеся, а также упражнения на расслабление и равновесие.

Упражнения для развития ловкости лучше всего проводить в начале основной части тренировочного занятия. Интервалы отдыха должны быть достаточными для полного восстановления.

Гибкость зависит от возраста. Подвижность плечевого пояса увеличивается до 13 лет, в тазобедренном суставе – до 10 лет. С возрастом показатели гибкости, а также способность к её развитию уменьшается. Поэтому необходимо уделять внимание развитию гибкости в период с 8 до 14 лет. В тренировке на воспитание гибкости необходимо оптимальное сочетание упражнений на гибкость и силу. Все упражнения должны выполняться при полной амплитуде в разных плоскостях и во всех суставах, также упражнения на растягивание. К упражнениям, развивающим гибкость, относятся:

Маховые движения отдельными звеньями тела. Пружинящие упражнения.

Все активные движения, выполняющиеся с максимальной амплитудой.

Статические упражнения, связанные с сокращением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.

Эти упражнения можно выполнять с предметами. Темп выполнения

упражнений – средний и медленный. Гибкость развивается быстрее если перед обучающимся становятся предельные задачи, для выполнения которых требуются волевые усилия. Наибольший эффект даёт ежедневное или двухразовое выполнение упражнений на гибкость, т.е. эти упражнения должны присутствовать на каждом тренировочном занятии.

В отдельном занятии целесообразно выполнять упражнения в такой последовательности: после разминки сделать по одной серии упражнений в медленном темпе, а после этого упражнения с отягощением или в паре.

В заключительной части занятия следует выполнять упражнения для развития пассивной гибкости и статические задания.

Скорость (быстрота). Уровень развития быстроты определяется функциональными характеристиками ЦНС, подвижности нервных процессов.

При воспитании быстроты следует учитывать, что скорость простых движений больше всего возрастает с 7 до 10 лет и рост её заканчивается в 13-14 лет. В другие возрастные периоды скорость увеличивается не так интенсивно.

Быстрота реакций ребёнка зависит от типа его нервной деятельности и является качеством, наследуемым от родителей. Поэтому воспитание быстроты у подростка представляет определённые сложности, а у детей даже с незначительными отклонениями в развитии вообще затруднено. Соответственно этому подбираются наиболее доступные и простые упражнения, например: быстрые ответные движения на различные внезапные сигналы (зрительные, звуковые, тактильные); те же движения, выполняемые без сигналов. Например: упражнения в паре с зеркальным показом.

По мере усвоения простых двигательных реакций, можно переходить к более сложным, например: реакция на движущийся объект и реакция выбора (игрок, стоя лицом к стене, должен поймать отскочившей от стены мяч, брошенный тренером-преподавателем, дистанция и сила броска может меняться от степени возможностей обучающегося).

Важно отметить, что интервал отдыха – один из важных факторов, воспитывающих быстроту. Поэтому необходимо при повторной работе дать организму восстановиться. Готовность организма определяется по ЧСС.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление за счёт мышечных напряжений. При воспитании силовых способностей у детей данного контингента следует избегать упражнений не соответствующих их возрасту и общему физическому состоянию. Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать способность расслаблять мышцы после их напряжений. Освоив навыки произвольного напряжения мышц на начальном этапе обучения, юные спортсмены имеют хорошие перспективы для дальнейшего обучения (непринуждённое владение телом, мячом). Примерный комплекс упражнений для расслабления мышечных групп:

Встряхивание рук, руки расслаблены.

Поднять руки вверх и «бросить» вниз с одновременным наклоном туловища вперёд.

Бег «трусцой» на месте, руки расслаблены.

Наклониться вперёд, руки вперёд, расслабить мышцы, «уронить» руки, выпрямиться.

Потряхивание кистями рук над головой.

Прогнуться назад, затем руки вперёд, руки расслабить. Потряхивание ног попеременно.

Различные висы.

На занятиях силовой подготовкой необходимо постоянно следить за сохранением правильной осанки. Следует избегать упражнений с резкими толчками (силовые приёмы на скорости, на встречные движения, переноска больших тяжестей). Физические нагрузки для воспитания силовой выносливости даются с учётом физической подготовки детей.

Для воспитания силовых способностей используются следующие упражнения:

Упражнения с набивными мячами в различных положениях (вес 2-3 кг).

1. Перетягивание каната.

2. Бег по песку, по воде, в гору.

3. Подтягивание на перекладине.

4. Лазание по канату.

5. Метания и толкания различного характера.

Для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки с места и с разбега. Многоскоки. Игры на местности.

Необходимо отметить, что во время тренировочных занятий, направленных на воспитание силы, нередко возникают травмы. Наиболее типичные – растяжения мышц или связок. Чтобы избежать травм, необходимо соблюдать следующие требования:

Обязательная разминка, при достаточной интенсивности и объёме. Избегать односторонней нагрузки отдельных мышц.

Необходимо предупреждать излишнюю нагрузку на позвоночник. Больше упражнений в положении лёжа, сидя, в упорах, в висах.

Тренировать мышцы спины, что снижает нагрузку на позвоночник. Тренировочные задания силовой направленности сменять упражнениями на расслабление, такими, как: семенящий бег, бег трусцой, встряхивание, поглаживание мышц. Наиболее приемлемым является медленный успокаивающий бег.

Выносливость – это физическое качество, обеспечивающее выполнение физической работы длительное время без снижения её интенсивности. Выносливость прежде всего проявляется в беге, различных играх, катании на велосипеде и т.д. Следует обратить внимание, что работы с повышенной

интенсивностью надо крайне осторожно с учётом возрастного развития ребёнка, степенью его подготовленности. Нагрузки должны быть оптимальными с достаточными паузами для восстановления. Акцент на воспитание выносливости необходимо осуществлять в период полового созревания (13 – 16) лет. Если же в этот период не провести соответствующую тренировку на развитие выносливости, то в дальнейшем уже практически невозможно будет повысить функциональные возможности систем организма.

Для развития выносливости у детей с ограниченными возможностями здоровья применяются игры с краткими повторениями действий, связанными со значительными затратами силы и энергии. Однако следует учесть, что число повторений должно быть невелико. Следует чередовать их с короткими перерывами для отдыха. Также для развития выносливости рекомендуются следующие упражнения:

Равномерный бег, ЧСС 130 – 170 ударов / мин. Переменный бег, ЧСС 110 – 170 ударов / мин. Кроссы до 500 м.

Подвижные игры.

Езда на велосипеде по прямой, в гору. Плавание.

Следует подчеркнуть, что дети-инвалиды недостаточно владеют всеми видами естественных движений. Поэтому подвижные игры должны занимать у них первое место.

Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств обучающегося происходит с помощью изменения и коррекции отношения обучающегося к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя с обучающимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием

на соревнованиях.

В группах совершенствования спортивного мастерства основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

В процессе психологической подготовки у обучающихся должны формироваться следующие качества:

- «чемпионский» характер, т.е. характер волевого, целеустремленного, творчески мыслящего «бойца»; высокий уровень чемпионской мотивации с неуклонной устремленностью на достижение высоких и стабильных спортивных результатов;
- высокий уровень сосредоточенности и устойчивости внимания, острой наблюдательности за действиями противника;
- способность предельно мобилизовывать свои возможности для успешной борьбы с противником;
- целеустремленность, настойчивость, воля к победе;
- выдержка и самообладание;
- способность обеспечивать уверенный, эмоционально выдержанный «боевой» внешний вид, являющийся одним из важных факторов психологического давления на соперника и стабилизации своего внутреннего состояния;
- наличие в сознании «банка памяти» наиболее ярких, успешных действий, победных игровых ситуаций, мысленное воспроизведение которых позволяет оптимизировать психическое состояние и осуществлять настрой на успешные действия.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка (ИП) спортсмена направлена на объединение и комплексную реализацию различных сторон (видов) подготовленности спортсмена: физической, технической, тактической, психологической, теоретической в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Цель ИП - обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовки, определяющий успех 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.

Задачи интегральной подготовки:

- Приобретение и совершенствование спортивного мастерства;

- Комплексное совершенствование всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической, психологической, теоретической);
- Комплексная реализация всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

Методы ИП:

- игровой
- соревновательный
- контрольный.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Самоконтроль обучающегося, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям легкой атлетикой.

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Питание. Рациональное, сбалансированное питание.

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд.

Участие в спортивных соревнованиях

Участие в 3-4 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований

Разбор ошибок. Самостоятельный анализ. Выявление сильных сторон подготовки спортсмена. Определение путей дальнейшего обучения.

4.2.3 Материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (3 год обучения)

Общая физическая подготовка

Практические занятия

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера-преподавателя по АФК и АС, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

Чтобы совершенствовать координацию ребёнка с ограниченными возможностями здоровья необходимо включать лёгкие, доступные упражнения, постепенно усложняющиеся, а также упражнения на расслабление и равновесие.

Упражнения для развития ловкости лучше всего проводить в начале основной части тренировочного занятия. Интервалы отдыха должны быть достаточными для полного восстановления.

Гибкость зависит от возраста. Подвижность плечевого пояса увеличивается до 13 лет, в тазобедренном суставе – до 10 лет. С возрастом показатели гибкости, а также способность к её развитию уменьшается. Поэтому необходимо уделять внимание развитию гибкости в период с 8 до 14 лет. В тренировке на воспитание гибкости необходимо оптимальное сочетание упражнений на гибкость и силу. Все упражнения должны выполняться при полной амплитуде в разных плоскостях и во всех суставах, также упражнения на растягивание. К упражнениям, развивающим гибкость, относятся:

Маховые движения отдельными звеньями тела. Пружинящие упражнения. Все активные движения, выполняющиеся с максимальной амплитудой.

Статические упражнения, связанные с сокращением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.

Эти упражнения можно выполнять с предметами. Темп выполнения упражнений – средний и медленный. Гибкость развивается быстрее если перед обучающимся становятся предельные задачи, для выполнения которых требуются волевые усилия. Наибольший эффект даёт ежедневное или двухразовое выполнение упражнений на гибкость, т.е. эти упражнения должны присутствовать на каждом тренировочном занятии.

В отдельном занятии целесообразно выполнять упражнения в такой последовательности: после разминки сделать по одной серии упражнений в медленном темпе, а после этого упражнения с отягощением или в паре.

В заключительной части занятия следует выполнять упражнения для развития пассивной гибкости и статические задания.

Скорость (быстрота). Уровень развития быстроты определяется функциональными характеристиками ЦНС, подвижности нервных процессов.

При воспитании быстроты следует учитывать, что скорость простых движений больше всего возрастает с 7 до 10 лет и рост её заканчивается в 13-14 лет. В другие возрастные периоды скорость увеличивается не так интенсивно.

Быстрота реакций ребёнка зависит от типа его нервной деятельности и является качеством, наследуемым от родителей. Поэтому воспитание быстроты у подростка представляет определённые сложности, а у детей даже с незначительными отклонениями в развитии вообще затруднено. Соответственно этому подбираются наиболее доступные и простые упражнения, например: быстрые ответные движения на различные внезапные сигналы (зрительные, звуковые, тактильные); те же движения, выполняемые без сигналов. Например: упражнения в паре с зеркальным показом.

По мере усвоения простых двигательных реакций, можно переходить к более сложным, например: реакция на движущийся объект и реакция выбора (игрок, стоя

лицом к стене, должен поймать отскочившей от стены мяч, брошенный тренером-преподавателем, дистанция и сила броска может меняться от степени возможностей обучающегося).

Важно отметить, что интервал отдыха – один из важных факторов, воспитывающих быстроту. Поэтому необходимо при повторной работе дать организму восстановиться. Готовность организма определяется по ЧСС.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление за счёт мышечных напряжений. При воспитании силовых способностей у детей данного контингента следует избегать упражнений не соответствующих их возрасту и общему физическому состоянию. Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать способность расслаблять мышцы после их напряжений. Освоив навыки произвольного напряжения мышц на начальном этапе обучения, юные спортсмены имеют хорошие перспективы для дальнейшего обучения (непринуждённое владение телом, мячом). Примерный комплекс упражнений для расслабления мышечных групп:

Встряхивание рук, руки расслаблены.

Поднять руки вверх и «бросить» вниз с одновременным наклоном туловища вперёд.

Бег «трусцой» на месте, руки расслаблены.

Наклониться вперёд, руки вперёд, расслабить мышцы, «уронить» руки, выпрямиться.

Потряхивание кистями рук над головой.

Прогнуться назад, затем руки вперёд, руки расслабить. Потряхивание ног попеременно.

Различные висы.

На занятиях силовой подготовкой необходимо постоянно следить за сохранением правильной осанки. Следует избегать упражнений с резкими толчками (силовые приёмы на скорости, на встречные движения, переноска больших тяжестей). Физические нагрузки для воспитания силовой выносливости даются с учётом физической подготовки детей.

Для воспитания силовых способностей используются следующие упражнения:

Упражнения с набивными мячами в различных положениях (вес 2-3 кг).

6. Перетягивание каната.

7. Бег по песку, по воде, в гору.

8. Подтягивание на перекладине.

9. Лазание по канату.

10. Метания и толкания различного характера. Для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки с места и с разбега. Многоскоки.

Броски мяча на дальность. Игры на местности.

Необходимо отметить, что во время тренировочных занятий, направленных на воспитание силы, нередко возникают травмы. Наиболее типичные – растяжения мышц или связок. Чтобы избежать травм, необходимо соблюдать следующие требования:

Обязательная разминка, при достаточной интенсивности и объёме. Избегать односторонней нагрузки отдельных мышц.

Необходимо предупреждать излишнюю нагрузку на позвоночник. Больше упражнений в положении лёжа, сидя, в упорах, в висах.

Тренировать мышцы спины, что снижает нагрузку на позвоночник. Тренировочные задания силовой направленности сменять упражнениями на расслабление, такими, как: семенящий бег, бег трусцой, встряхивание, поглаживание мышц. Наиболее приемлемым является медленный успокаивающий бег.

Выносливость – это физическое качество, обеспечивающее выполнение физической работы длительное время без снижения её интенсивности. Выносливость прежде всего проявляется в беге, различных играх, катании на велосипеде и т.д. Следует обратить внимание, что работы с повышенной интенсивностью надо крайне осторожно с учётом возрастного развития ребёнка, степенью его подготовленности. Нагрузки должны быть оптимальными с достаточными паузами для восстановления. Акцент на воспитание выносливости необходимо осуществлять в период полового созревания (13 – 16) лет. Если же в этот период не провести соответствующую тренировку на развитие выносливости, то в дальнейшем уже практически невозможно будет повысить функциональные возможности систем организма.

Для развития выносливости у детей с ограниченными возможностями здоровья применяются игры с краткими повторениями действий, связанными со значительными затратами силы и энергии. Однако следует учесть, что число повторений должно быть невелико. Следует чередовать их с короткими перерывами для отдыха. Также для развития выносливости рекомендуются следующие упражнения:

Равномерный бег, ЧСС 130 – 170 ударов / мин. Переменный бег, ЧСС 110 – 170 ударов / мин. Кроссы до 500 м.

Подвижные игры.

Езда на велосипеде по прямой, в гору. Плавание.

Следует подчеркнуть, что дети-инвалиды недостаточно владеют всеми видами естественных движений. Поэтому подвижные игры должны занимать у них первое место.

Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование

механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств обучающегося происходит с помощью изменения и коррекции отношения обучающегося к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя с обучающимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах совершенствования спортивного мастерства основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

В процессе психологической подготовки у обучающихся должны формироваться следующие качества:

- «чемпионский» характер, т.е. характер волевого, целеустремленного, творчески мыслящего «бойца»; высокий уровень чемпионской мотивации с неуклонной устремленностью на достижение высоких и стабильных спортивных результатов;

- высокий уровень сосредоточенности и устойчивости внимания, острой наблюдательности за действиями противника;

- способность предельно мобилизовывать свои возможности для успешной борьбы с противником;

- целеустремленность, настойчивость, воля к победе;

- выдержка и самообладание;

- способность обеспечивать уверенный, эмоционально выдержанный «боевой» внешний вид, являющийся одним из важных факторов психологического давления на соперника и стабилизации своего внутреннего состояния;

- наличие в сознании «банка памяти» наиболее ярких, успешных действий, победных игровых ситуаций, мысленное воспроизведение которых позволяет

оптимизировать психическое состояние и осуществлять настрой на успешные действия.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка (ИП) спортсмена направлена на объединение и комплексную реализацию различных сторон (видов) подготовленности спортсмена: физической, технической, тактической, психологической, теоретической в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Цель ИП - обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовки, определяющий успех 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.

Задачи интегральной подготовки:

- Приобретение и совершенствование спортивного мастерства;
- Комплексное совершенствование всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической, психологической, теоретической);
- Комплексная реализация всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

Методы ИП:

- игровой
- соревновательный
- контрольный.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Самоконтроль обучающегося, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям легкой атлетикой.

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Питание. Рациональное, сбалансированное питание.

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд.

Участие в спортивных соревнованиях

Участие в 3-4 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований

Разбор ошибок. Самостоятельный анализ. Выявление сильных сторон подготовки спортсмена. Определение путей дальнейшего обучения.

4.2.4. Материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (4-5 год обучения)

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - бег - 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера-преподавателя по АФК и АС, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

Чтобы совершенствовать координацию ребёнка с ограниченными возможностями здоровья необходимо включать лёгкие, доступные упражнения, постепенно усложняющиеся, а также упражнения на расслабление и равновесие.

Упражнения для развития ловкости лучше всего проводить в начале основной части тренировочного занятия. Интервалы отдыха должны быть достаточными для полного восстановления.

Гибкость зависит от возраста. Подвижность плечевого пояса увеличивается до 13 лет, в тазобедренном суставе – до 10 лет. С возрастом показатели гибкости, а также способность к её развитию уменьшается. Поэтому необходимо уделять внимание развитию гибкости в период с 8 до 14 лет. В тренировке на воспитание гибкости необходимо оптимальное сочетание упражнений на гибкость и силу. Все упражнения должны выполняться при полной амплитуде в разных плоскостях и во всех суставах, также упражнения на растягивание. К упражнениям, развивающим гибкость, относятся:

Маховые движения отдельными звеньями тела. Пружинящие упражнения.

Все активные движения, выполняющиеся с максимальной амплитудой.

Статические упражнения, связанные с сокращением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.

Эти упражнения можно выполнять с предметами. Темп выполнения упражнений – средний и медленный. Гибкость развивается быстрее если перед спортсменом становятся предельные задачи, для выполнения которых требуются волевые усилия. Наибольший эффект даёт ежедневное или двухразовое выполнение упражнений на гибкость, т.е. эти упражнения должны присутствовать на каждом тренировочном занятии.

В отдельном занятии целесообразно выполнять упражнения в такой последовательности: после разминки сделать по одной серии упражнений в

медленном темпе, а после этого упражнения с отягощением или в паре.

В заключительной части занятия следует выполнять упражнения для развития пассивной гибкости и статические задания.

Скорость (быстрота). Уровень развития быстроты определяется функциональными характеристиками ЦНС, подвижности нервных процессов.

При воспитании быстроты следует учитывать, что скорость простых движений больше всего возрастает с 7 до 10 лет и рост её заканчивается в 13-14 лет. В другие возрастные периоды скорость увеличивается не так интенсивно.

Быстрота реакций ребёнка зависит от типа его нервной деятельности и является качеством, наследуемым от родителей. Поэтому воспитание быстроты у подростка представляет определённые сложности, а у детей даже с незначительными отклонениями в развитии вообще затруднено. Соответственно этому подбираются наиболее доступные и простые упражнения, например: быстрые ответные движения на различные внезапные сигналы (зрительные, звуковые, тактильные); те же движения, выполняемые без сигналов. Например: упражнения в паре с зеркальным показом.

По мере усвоения простых двигательных реакций, можно переходить к более сложным, например: реакция на движущийся объект и реакция выбора (игрок, стоя лицом к стене, должен поймать отскочившей от стены мяч, брошенный тренером, дистанция и сила броска может меняться от степени возможностей обучающихся).

Важно отметить, что интервал отдыха – один из важных факторов, воспитывающих быстроту. Поэтому необходимо при повторной работе дать организму восстановиться. Готовность организма определяется по ЧСС.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление за счёт мышечных напряжений. При воспитании силовых способностей у детей данного контингента следует избегать упражнений не соответствующих их возрасту и общему физическому состоянию. Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать способность расслаблять мышцы после их напряжений. Освоив навыки произвольного напряжения мышц на начальном этапе обучения, юные спортсмены имеют хорошие перспективы для дальнейшего обучения (непринуждённое владение телом, мячом). Примерный комплекс упражнений для расслабления мышечных групп:

Встряхивание рук, руки расслаблены.

Поднять руки вверх и «бросить» вниз с одновременным наклоном туловища вперёд. Бег «трусцой» на месте, руки расслаблены.

Наклониться вперёд, руки вперёд, расслабить мышцы, «уронить» руки, выпрямиться. Потряхивание кистями рук над головой. Прогнуться назад, затем руки вперёд, руки расслабить. Потряхивание ног попеременно. Различные висы.

На занятиях силовой подготовкой необходимо постоянно следить за сохранением правильной осанки. Следует избегать упражнений с резкими толчками (силовые приёмы на скорости, на встречные движения, переноска

больших тяжестей). Физические нагрузки для воспитания силовой выносливости даются с учётом физической подготовки детей.

Для воспитания силовых способностей используются следующие упражнения:

Упражнения с набивными мячами в различных положениях (вес 2-3 кг).

1. Перетягивание каната.
2. Бег по песку, по воде, в гору.
3. Подтягивание на перекладине.
4. Лазание по канату.
5. Метания и толкания различного характера.

Для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки с места и с разбега. Многоскоки.

Броски мяча на дальность. Игры на местности.

Необходимо отметить, что во время тренировочных занятий, направленных на воспитание силы, нередко возникают травмы. Наиболее типичные – растяжения мышц или связок. Чтобы избежать травм, необходимо соблюдать следующие требования:

Обязательная разминка, при достаточной интенсивности и объёме. Избегать односторонней нагрузки отдельных мышц.

Необходимо предупреждать излишнюю нагрузку на позвоночник. Больше упражнений в положении лёжа, сидя, в упорах, в висах.

Тренировать мышцы спины, что снижает нагрузку на позвоночник. Тренировочные задания силовой направленности сменять упражнениями на расслабление, такими, как: семенящий бег, бег трусцой, встряхивание, поглаживание мышц. Наиболее приемлемым является медленный успокаивающий бег.

Выносливость – это физическое качество, обеспечивающее выполнение физической работы длительное время без снижения её интенсивности. Выносливость прежде всего проявляется в беге, различных играх, катании на велосипеде и т.д. Следует обратить внимание, что работы с повышенной интенсивностью надо крайне осторожно с учётом возрастного развития ребёнка, степенью его подготовленности. Нагрузки должны быть оптимальными с достаточными паузами для восстановления. Акцент на воспитание выносливости необходимо осуществлять в период полового созревания (13 – 16) лет. Если же в этот период не провести соответствующую тренировку на развитие выносливости, то в дальнейшем уже практически невозможно будет повысить функциональные возможности систем организма.

Для развития выносливости у детей с ограниченными возможностями здоровья применяются игры с краткими повторениями действий, связанными со значительными затратами силы и энергии. Однако следует учесть, что число повторений должно быть невелико. Следует чередовать их с короткими

перерывами для отдыха. Также для развития выносливости рекомендуются следующие упражнения:

Равномерный бег, ЧСС 130 – 170 ударов / мин. Переменный бег, ЧСС 110 – 170 ударов / мин. Кроссы до 500 м.

Подвижные игры.

Езда на велосипеде по прямой, в гору. Плавание.

Следует подчеркнуть, что дети-инвалиды недостаточно владеют всеми видами естественных движений. Поэтому подвижные игры должны занимать у них первое место.

Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств обучающегося происходит с помощью изменения и коррекции отношения обучающегося к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя с обучающимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах совершенствования спортивного мастерства основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

В процессе психологической подготовки у обучающихся должны формироваться следующие качества:

-«чемпионский» характер, т.е. характер волевого, целеустремленного, творчески мыслящего «бойца»; высокий уровень чемпионской мотивации с неуклонной устремленностью на достижение высоких и стабильных спортивных

результатов;

- высокий уровень сосредоточенности и устойчивости внимания, острой наблюдательности за действиями противника;
- способность предельно мобилизовывать свои возможности для успешной борьбы с противником;
- целеустремленность, настойчивость, воля к победе;
- выдержка и самообладание;
- способность обеспечивать уверенный, эмоционально выдержанный «боевой» внешний вид, являющийся одним из важных факторов психологического давления на соперника и стабилизации своего внутреннего состояния;
 - наличие в сознании «банка памяти» наиболее ярких, успешных действий, победных игровых ситуаций, мысленное воспроизведение которых позволяет оптимизировать психическое состояние и осуществлять настрой на успешные действия.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка (ИП) спортсмена направлена на объединение и комплексную реализацию различных сторон (видов) подготовленности спортсмена: физической, технической, тактической, психологической, теоретической в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Цель ИП - обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовки, определяющий успех 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.

Задачи интегральной подготовки:

- Приобретение и совершенствование спортивного мастерства;
 - Комплексное совершенствование всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической, психологической, теоретической);
 - Комплексная реализация всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

Методы ИП:

- игровой
- соревновательный
- контрольный.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Самоконтроль обучающегося, объективные данные - вес, динамометрия,

кровенное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям легкой атлетикой.

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Питание. Рациональное, сбалансированное питание.

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд.

Участие в спортивных соревнованиях

Участие в 3-4 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований

Разбор ошибок. Самостоятельный анализ. Выявление сильных сторон подготовки спортсмена. Определение путей дальнейшего обучения.

4.3. Материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

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

На этапе 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.

Задачами этого этапа подготовки являются окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся, текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Основной принцип тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного обучающегося, приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи, овладение теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика», выполнение плана индивидуальной подготовки, углубление знаний антидопинговых правил.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие всех функциональных возможностей организма обучающихся, в зависимости от того, что требуется при выполнении данного вида спорта.

Упражнения для скоростно-силовой подготовки:

Прыжковые упражнения с отягощением и без отягощения.

Занятия в тренажёрном зале.

Упражнения со снарядами (ядро, диск, копье). Упражнения на развитие специальной силы:

7. Бег на короткие дистанции – от 15 до 30 метров.
8. Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях.
9. Прыжки в приседе вперёд-назад, влево – вправо.
10. Выпрыгивание вверх с хлопком над головой.
11. Бег скоростным шагом в различных направлениях.
12. Жим от груди методом отбивания.

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от обучающихся чёткого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях.

Чтобы достичь наилучшего результата в легкой атлетике необходима совершенная техника – это значит подобрать наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения. Техника бега, прыжков и метаний должна быть рационально с позиции биомеханики (направление, амплитуда, скорость, ускорения и замедление отдельных звеньев, инерция, темп, ритм, напряжение и сокращение мышц, усилия и др.), наиболее целесообразной по проявлению легкоатлетов силы мышц, быстроты движений, выносливости,

подвижности в суставах, оптимальной по функциям, психической сферы.

Главное условие успешного овладения техникой – сознательность обучающегося с нарушением зрения на протяжении всего тренировочного процесса, а также осмысление каждого движения. Легкоатлет должен осознавать, что выполняемая им техника является рациональной, а не бездумно повторять движения, показанные тренером.

Восстановительные средства и мероприятия. Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочного занятия; 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 средств восстановления.

Психологическая подготовка

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психологическая готовность обучающегося к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующих ему тяжелым функциональным состоянием в процессе тренировок, вызывает психологические изменения в организме дзюдоиста, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания. Кроме того, приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально психологическими особенностями личности обучающегося. Они возникают в сознании в виде мыслей, чувств и психологических состояний. Для этого нужно включить в тренировку отдельные задания:

- проводить учебно-тренировочные мероприятия с высокой интенсивностью с малым промежутком времени;

Воспитание смелости, самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов

проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха.

Успех выступления обучающегося в соревнованиях во многом зависит от умелого ведения со стороны тренера-преподавателя по АФК и АС. Во всех случаях, разговор тренера-преподавателя по АФК и АС с обучающимся, его указания должны быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный.

Инструкторская и судейская практика

Участие в судействе соревнований в качестве судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах спортивной подготовки легкоатлетов, начиная с тренировочного этапа, являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- посещение бани (рекомендуемое количество – 4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (рекомендуемое количество – 4 раза в месяц);
- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2 раза в год или по необходимости);
- работа в щадящем режиме, снижение объема и интенсивности тренировочной нагрузки. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель по АФК и АС обучающегося совместно со спортивным, медицинским, учебным и воспитательным отделами Училища, исходя из решения текущих задач подготовки.

Поэтапный медицинский осмотр.

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: кандидат в мастера спорта.

Участие в спортивных соревнованиях

Участие в 5-6 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований

Самостоятельный разбор ошибок, анализ, выводы. Выявление сильных

сторон подготовки спортсменов. Определение путей дальнейшего обучения.

4.4. Материал для учебно-тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства

Основные задачи 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 нарушений таких правил;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
 - 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.

Сроки спортивной подготовки по программе для лиц с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов могут быть увеличены с учетом особенностей их психофизического развития в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии, в целях доступности спортивной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся, имеющие звание не ниже мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка. В общем объеме работы на ОФП отводится 14-18%. Общая физическая подготовка подразумевает поддержание совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости,

гибкости, а также общего уровня выносливости организма и его способность выдерживать интенсивную нагрузку от начала и до конца схватки соревновательного характера. Методы и средства развития физических качеств должны быть адекватны уровню функциональной подготовки каждого обучающегося в отдельности и при этом их применение должно способствовать прогрессивным изменениям в развитии соответствующего физического качества.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка от общего объема всей работы для групп высшего спортивного мастерства составляет 20-25%. Специальная физическая подготовка подразумевает развитие специальных физических качеств и навыков, необходимых для улучшения владения техническим арсеналом легкой атлетики.

Техническая подготовка

Совершенствование технического мастерства легкоатлетов высокой квалификации осуществляется с использованием всего многообразия средств и методов тренировки. У обучающегося сформировалась индивидуальная техника, включающая коронные, вспомогательные приемы и комбинаций. Главной задачей, стоящей перед тренером-преподавателем по АФК и АС и обучающимся – успешное выступление на международных соревнованиях самого высокого ранга.

Совершенствование скоростных возможностей

Скоростные упражнения должны быть хорошо освоены. В этом случае все внимание будет сосредоточено на стремлении быстро выполнить упражнение, а не на том, чтобы сделать упражнение технически правильно.

Основной метод совершенствования скоростных качеств - повторный.

Компоненты нагрузки

1. Длительность упражнения 3-8 сек.
2. Скорость бега (интенсивность) – близкая к предельной (95-100% от максимума), потому что величина скорости бега определяется мощностью анаэробного процесса энергообразования. Этот процесс достигает своего максимума на предельной скорости.
3. Интервалы отдыха - в зависимости от времени удовлетворения кислородного долга (от 2 до 3 минут).
4. Характер отдыха – медленная ходьба.
5. Число повторений - до падения скорости.

Совершенствование выносливости

Это качество отражает способность совершать работу заданной интенсивности в течении длительного времени (футбольного матча). Проявление выносливости многообразны и в каждом конкретном случае зависят от тех химических превращений, в ходе которых образуется энергия, используемая для выполнения работы.

Выделяются три источника энергии:

1. Анаэробный – алактатный, связанных с распадом фосфатных макроэргов АТФ и КРФ.
2. Анаэробный – гликолитический или ферментативный распад углеводов в мышцах с образованием молочной кислот.
3. Аэробный, в ходе которого происходит окисление жиров и углеводов.

Показатели выносливости:

1. Способность поддерживать заданный темп игры до последней минуты матча.
2. Стабильность скорости рывков и ускорений на протяжении всей игры и особенно в конце каждого тайма.
3. сохранение на высоком уровне в течение всей игры точности выполнения игровых приемов.

Совершенствование аэробных возможностей

Задачи:

1. Развитие уровня МПК
2. Развитие способностей достигать этого уровня как можно быстрее.
3. Развитие способностей поддерживать уровень МПК в течение длительного времени.
4. Увеличение быстроты развертывания дыхательных процессов до максимума.

Неспецифические упражнения:

1. Однократный режим (равномерный или переменный)

Длительность – 30 мин. и более

Интенсивность – ЧСС в среднем не больше 150 уд/мин.

- 40 x 100м. за 18,4 сек., пауза- 60 сек., (медленный бег).

- 20 x 100м за 16,0 сек., пауза 90 сек., (медленный бег).

- 15 x 100м. за 15,0 сек., пауза 120-150 сек. (медленный бег).

2. Повторный режим:

Длительность 3-10 мин.

Интенсивность – ЧСС в среднем не больше 150 уд/мин.

Длительность интервалов отдыха – ЧСС до 120 уд/мин.

Число повторений 2-8 раз.

3. Интервальный метод:

Длительность от 1 до 3 мин.

Интенсивность не меньше 80 % от мах. (ЧСС до 170 уд./мин.)

Интервалы отдыха от 30 до 120 сек.

Число повторений 10 раз и больше

В некоторых случаях совершенствование аэробных возможностей достигается и интервально-серийным методом:

- по 5-6 повторений в одной серии

- отдых между сериями до 8 мин.

- число серий от 2 до 8

Специфические упражнения: (аэробные возможности)

(квадраты 3x2; 4x2; 6x6 на 1/4 поля без огр. касаний)

Повторный метод:

Длительность упр. Не более 10 мин.

Интенсивность -ЧСС не больше 150-160 уд/мин.

Интервалы отдыха до уменьшения ЧСС – до 120уд/мин.

Количество повторений 6-10

Интервальный метод: (поточное выполнение упражнений)

Длительность упр. -2мин.

Интервалы отдыха от 30 до 120 сек

Число повторений в серии 5-6

Отдых между сериями 3-4мин.

Число серий 5

Интенсивность не больше 80 % от макс. (ЧСС до 170 уд/мин.)

Восстановительные средства и мероприятия. Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочного занятия; 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 средств восстановления.

Психологическая подготовка

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психологическая готовность обучающегося к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующих ему тяжелым функциональным состоянием в процессе тренировок, вызывает психологические изменения в организме дзюдоиста, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике

психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания. Кроме того, приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально психологическими особенностями личности обучающегося. Они возникают в сознании в виде мыслей, чувств и психологических состояний. Для этого нужно включить в тренировку отдельные задания:

- проводить учебно-тренировочные мероприятия с высокой интенсивностью с малым промежутком времени;

Воспитание смелости, самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха.

Успех выступления обучающегося в соревнованиях во многом зависит от умелого ведения со стороны тренера-преподавателя по АФК и АС. Во всех случаях, разговор тренера-преподавателя по АФК и АС с обучающимся, его указания должны быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный.

Инструкторская и судейская практика

Участие в судействе соревнований в качестве судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах спортивной подготовки легкоатлетов, начиная с тренировочного этапа, являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);

- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);

- посещение бани (рекомендуемое количество – 4 раза в месяц);

- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);

- подвижные игры (в периоды активного отдыха);

- посещение бассейна (рекомендуемое количество – 4 раза в месяц);

- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2 раза в год или по необходимости);

- работа в щадящем режиме, снижение объема и интенсивности тренировочной нагрузки. Конкретный план, объем, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель по АФК и АС обучающегося совместно со спортивным, медицинским, учебным и

воспитательным отделами Училища, исходя из решения текущих задач подготовки.

Поэтапный медицинский осмотр.

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: кандидат в мастера спорта.

Участие в спортивных соревнованиях

Участие в 5-6 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований

Самостоятельный разбор ошибок, анализ, выводы. Выявление сильных сторон подготовки обучающихся. Определение путей дальнейшего обучения.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «СПОРТ СЛЕПЫХ» ДИСЦИПЛИНА – ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт слепых» дисциплина-легкая атлетика

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».

Все группы спортивной подготовки также могут комплектоваться лицами, не имеющими инвалидность по зрению и проходящими спортивную 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 со 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 зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а

также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт слепых».

Для лиц с нарушением зрения характерно изменение функционального состояния двигательного анализатора. Возникает снижение ориентации в пространстве, снижается качество общей координированности движений, точности, быстроты, что, в свою очередь, приводит к формированию искаженных динамических стереотипов. Неоптимальность течения рассматриваемых процессов приводит к большей по сравнению с относительно здоровыми лицами истощаемости познавательной активности и быстрой физической утомляемости, что, в свою очередь, формирует пониженную работоспособность и приводит к затруднениям при освоении новых двигательных действий.

Следует учитывать особенности построения педагогического процесса со слепыми и слабовидящими в связи с особенностями высшей нервной деятельности, а именно фрагментарностью и замедленностью зрительного восприятия, искаженностью предметных представлений.

Особое внимание следует уделять аспектам врачебного контроля в связи с высоким риском осложнений некоторых болезней зрительного анализатора (глаукома, близорукость высокой степени, подвывих хрусталика, заболевания сетчатки, афакия и некоторых других), в связи с чем имеются противопоказания к некоторым видам локомоций (кратковременные резкие и низкие наклоны головы, прыжки и быстрый бег) и подъему тяжестей.

При планировании спортивных результатов по годам обучения следует соблюдать известную меру: во-первых, установить верхнюю границу, за которой лежит непозволительная форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую нижнюю границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов отмечаются в первые 2-3 года специализированной подготовки. Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом благоприятных периодов развития физических качеств у юных обучающихся.

Медицинские требования:

Необходимо уделять внимание аспектам врачебного контроля в связи с высоким риском осложнений болезней зрительного анализатора (катаракта, воспалением роговицы, хиазма, миопия и т.д.)

К лицам, проходящие спортивную подготовку, в соответствии с реализуемой дополнительной общеобразовательной программой спортивной подготовки предъявляются требования:

1. Наличие инвалидности или ограниченных возможностей здоровья.
2. Медицинские показания и рекомендации, включающие следующие

исследования:

- оценить спортивную форму человека, его готовность к физическим нагрузкам;
 - выявить наличие сопутствующих заболеваний, препятствующих достижению хороших результатов;
- подобрать оптимальный уровень нагрузок и режим тренировок;
 - определить факторы риска возникновения на фоне физических нагрузок патологических состояний, в том числе угрожающих жизни – тромбозов, инфарктов, инсультов и т.д.
- дать рекомендации по поддержанию здоровья обучающегося,
- оптимизации питания с целью достижения высоких результатов.

В целях предупреждения нарушения здоровья у проходящих спортивную подготовку предусматриваются мероприятия:

- диспансерное обследование не менее одного раза в год;
 - дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за использованием обучающимися фармакологических средств.

5.2. Особенности учебно-тренировочных занятий с обучающимися, по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт слепых» дисциплина-легкая атлетика

Формы организации занятий:

- Учебно-тренировочные занятия (индивидуальные или групповые);
- Теоретические занятия;
- Работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапах ССМ и ВСМ);
- Участие в соревнованиях;
- Учебно-тренировочные сборы (тренировочные мероприятия);
- Тестирование;
- Медико-восстановительные мероприятия;
- Медицинский контроль;
- Инструкторская и судейская практика обучающихся.

Общие принципы построения тренировки предполагают сочетание различных форм занятий, видоизменяющихся применительно к конкретным условиям: уровню подготовленности и составу обучающихся, месту занятий, технической оснащенности и условиями окружающей среды.

Учебный год начинается 1 сентября. Годовой объем работы составляет 52 недели и распределяется на 46 недель спортивной подготовки (непосредственно в условиях спортивной школы) и 6 недель работы по индивидуальным планам, обучающихся в период их активного отдыха.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не превышает двух астрономических часов, в тренировочных группах - трех

астрономических часов при менее чем четырехразовых тренировочных занятиях в неделю; в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю, - четырех астрономических часов. При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. Учебный материал распределяется в соответствии с возрастным принципом, комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

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

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией АУ ДО РБ «РСАШ СПР» по предоставлению предложений от тренера-преподавателя, с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

5.3. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт слепых» дисциплина-легкая атлетика.

В целях обеспечения безопасности при проведении занятий по спорту слепых - дисциплина легкая атлетика к тренера-преподавателям и обучающимся предъявляются определенные требования.

Требования к тренерско-преподавательскому составу:

- необходимо довести до сведения всех обучающихся правила внутреннего распорядка в спортивном сооружении;
- ознакомить всех обучающихся с правилами техники безопасности в спортивном сооружении;
- спортивные занятия проводить в строгом соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения;
- за 30 минут до начала занятий по расписанию необходимо быть на рабочем месте;
- иметь рабочие планы и конспекты проводимых занятий, составленных с учетом уровня подготовленности обучающихся;
- контролировать приход в спортивное сооружение и уход из него обучающихся при проведении занятий;

- вести учет посещаемости обучающимися тренировочных занятий в журнале соответствующего образца;
 - следить за своевременностью предоставления обучающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью;
 - перед началом тренировочных занятий проводить тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий места проведения занятий необходимым требованиям;
 - проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма вовремя проведения занятий;
 - строго контролировать обучающихся во время занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера-преподавателя по АФК и АС;
 - обучать безопасным техническим действиям, соответствующих уровню подготовленности обучающихся, строго придерживаясь принципов доступности и последовательности освоения действий;
 - немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных действий;
 - во всех случаях подобных нарушений проводить с виновными беседы, воспитывая обучающихся взаимное уважение;
 - при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие обучающегося необходимо немедленно направлять его к врачу;
 - в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми медикаментами и принадлежностями для оказания первой помощи.
- Требования к обучающимся:
- каждый обучающийся должен иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;
 - на занятия приходить только в дни и часы, соответствующие расписанию занятий;
 - все обучающиеся должны иметь специальную спортивную форму;
 - занятия по легкой атлетике проходят только под руководством тренера-преподавателя по АФК и АС или инструктора, назначенного тренером-преподавателем по АФК и АС;
 - после окончания занятия обучающиеся организованно выходят из спортивного сооружения под контролем тренера-преподавателя по АФК и АС.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально - технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин «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 «легкая атлетика – метания»,
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 N 61238).
- Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки
 - Обеспечение спортивной экипировкой
 - Обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;
 - Обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий;
 - Медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

| | | |
|---|----------|----------|
| Барьер легкоатлетический универсальный | штук | 40 |
| Брус для отталкивания | штук | 1 |
| Буфер для остановки ядра | штук | 1 |
| Гантели массивные (от 0,5 до 6 кг) | комплект | 4 |
| Габли | штук | 1 |
| Гриф шьанги олимпийский 15 кг | штук | 2 |
| Гриф шьанги 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 метания 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 | 10 00 |
| Пистолет стартовый | штук | 2 |
| Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8) | 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 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 |
| Электротреугольник | 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 |

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт слепых», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме второго тренера-преподавателя к работе с лицами, проходящими обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, могут привлекаться другие специалисты, включая спортсмена-ведущего, спортсмена-пилота, спортсмена – спарринг-партнера.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным 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 «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 24.04.2019. регистрационный №54519); 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 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуре и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022. регистрационный №68615); профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда России от 31.03.2022 №191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022. регистрационный №68449); профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019. регистрационный №54475); или 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 14.0.2011 регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации. С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеров-преподавателей - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 30.11.2022 г. № 1100);
2. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
3. Нормативные документы министерства спорта Российской Федерации;
4. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. М.: Советский спорт, 2010., А.В. Царик, П.А. Рожков;
5. Евсеев С.П. Адаптивный спорт. Москва, 2022
6. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. т.1. М., 2002.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1999 г.
8. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
9. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010.
10. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003.

11. Платонов В.И. Современная спортивная тренировка. — Киев: Здоровье, 1999.
12. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985. - 176 с.
13. Дворкин Л.С. Силовые единоборства: Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт, Ростов – на – Дону: Феникс, 2003. – 384 с.
14. Журавлев И. «Пауэрлифтинг». Спорт в школе, 1996.
15. Сладкова Н.А.; Паралимпийский комитет России – Функциональная классификация в паралимпийском спорте – М.: Советский спорт, 2011.

Список интернет-ресурсов

1. Министерство физической культуры и спорта Новосибирской области <http://sport.nso.ru/>
2. Министерство спорта РФ - <http://www.minsport.gov.ru>.
3. Всероссийская Федерация спорта слепых - <http://fss.org.ru/>.
4. Российская Спортивная Энциклопедия - <http://www.libsport.ru/>
5. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" - <http://www.teoriya.ru/journals/>.
6. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" - <http://www.teoriya.ru/fkvot/>.
7. Международный паралимпийский комитет - <http://www.paralympic.org/>.
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта - <http://lib.sportedu.ru/>.
9. Энциклопедия по видам спорта - <http://www.infosport.ru/sp/>
10. Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке, http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf
11. 10. РУСАДА - www.rusada.ru

Рецензия
на дополнительную образовательную программу спортивной
подготовки по виду спорта «спорт слепых» дисциплина-легкая атлетика
АУ ДО РБ «Республиканская спортивно-адаптивная школа
сурдлимпийского и паралимпийского резерва»

Составитель программы:
Комиссаров А.А. – тренер-преподаватель по АФК и АС

Программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» дисциплина-легкая атлетика разработана согласно нормативным требованиям к дополнительным образовательным программам и содержит все структурные компоненты.

Срок реализации программы -бессрочно.

Дополнительная образовательная программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. № 1100). Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Автономном учреждении дополнительного образования Республики Бурятия «Республиканская спортивно-адаптивная школа сурдлимпийского и паралимпийского резерва»

В пояснительной записке перечислены все нормативно-правовые акты, согласно которым разработана программа.

В общих положениях раскрываются основная цель, задачи и планируемые результаты освоения программы. 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. Также в Программе выделены основные задачи и планируемые результаты.

В программе представлены показатели усвоения программного материала, способы определения их результативности, а также формы организации и проведения занятий.

Учебно-тематический план и содержание программы разработаны с учетом деления на теорию и практику. В целом содержание учебно-тематического плана предполагает постепенное усложнение учебного материала на каждом этапе подготовки.

Условия реализации и методическое обеспечение программы определяются перечнем оборудования, необходимых материалов, пособий.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки может рекомендоваться к реализации в дополнительных образовательных учреждениях.

Кандидат педагогических наук, доцент
кафедры спортивных дисциплин и туризма
факультета физической культуры,
спорта и туризма
Бурятского государственного университета
имени Д.Банзарова.



Дагбаев Б.В.