

Автономное Учреждение Республики Бурятия  
«Республиканская спортивно-адаптивная школа» г. Улан-Удэ

ПРИНЯТО:  
На тренерском совете  
Протокол № 1  
от «08» августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор АУ РБ «РСАШ»  
Б.Б.Цыренжапов  
Приказ № 13 от «08» августа 2017 г.



## ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Дисциплина: «Спорт слепых» (легкая атлетика)

разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых **легкая атлетика** (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 03 февраля 2014 г. № 70).

Срок реализации программы: без ограничений.

Составители программы:  
Тютрина А.Н. – тренер по легкой атлетике АУ РБ «РСАШ»

Рецензент:

г.Улан-Удэ  
2017 г.

## Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	15
2.1. Организация тренировочного процесса.....	15
2.2. Режимы тренировочной работы.....	22
2.3. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	23
2.4. Предельные тренировочные нагрузки.....	29
2.5. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	31
2.6. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.....	32
2.7. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.....	36
2.8. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	39
2.9. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	42
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	48
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	48
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок..	52
3.3. Планирование спортивных результатов.....	53
3.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля.....	54
3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	59
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	61
3.7. Планы применения восстановительных средств.....	72
3.8. Планы антидопинговых мероприятий.....	79
3.9. Планы инструкторской и судейской практики.....	85

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ...	87
4.1. Влияние качеств и телосложения на результативность по виду спорта глухих.....	87
4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....	88
4.3. Требование к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходившего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.....	91
4.4. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-передовые нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.....	92
5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	99
Приложение.....	101

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: бег, прыжки (в длину, высоту), метания (диск, копье и толкание ядра) и легкоатлетическое многоборье. Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Появившись на Сурдлимпийских играх 1957 года, легкая атлетика глухих стала старейшей дисциплиной для спортсменов с нарушениями слуха. В последнее время паралимпийская лёгкая атлетика в России переживает небывалый расцвет: с огромной скоростью растет количество зарабатываемых нашими атлетами медалей, ставятся рекорд за рекордом в общих медальных зачетах. Российские сурдлимпийцы выиграли несколько последних международных состязаний: Чемпионаты Европы и Мира, а также Сурдлимпийские игры.

Соревнования проводятся в соответствии с правилами Международной федерации легкой атлетики с дополнениями Международного сурдлимпийского комитета. Правила проведения соревнований для спортсменов с нарушением слуха отличаются от обычных тем, что действия арбитров должны быть обязательно видимыми. Для чего применяются различные световые сигналы. Для оперативного решения организационных вопросов активно используется международная дактилологическая система (своеобразная форма речи, воспроизводящая слова посредством пальцев рук). Кроме этого к участию в соревнованиях допускаются спортсмены, у которых потеря слуха не менее 55 децибел на лучшее ухо. Спортсмены в легкой атлетике для участия в соревнованиях разделяются на классы.

Состязания проходят по спортивным дисциплинам в зависимости от пола и степени функциональных возможностей. В таблице № 1 представлены дисциплины лёгкой атлетики, по которым организуются соревнования для лиц с нарушением слуха.

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

Дисциплины	Мужчины	Женщины
	Барьерный бег 60м	Барьерный бег 60м
	Барьерный бег 110м	Барьерный бег 100м
	Барьерный бег 400м	Барьерный бег 400м
	60м	60м
	100м	100м
	200м	200м
	300м	300м
	400м	400м
	600м	600м
	800м	800м
	1500м	1500м
	3000м	3000м
	5000м	5000м
	10000м	10000м
	Бег с препятствиями 2000м	
	Бег с препятствиями 3000м	
	Кросс 1км	Кросс 6км
	Кросс 2км	
	Кросс 3км	
	Кросс 4км	
	Кросс 5км	
	Кросс 8км	
	Кросс 12км	
Бег на шоссе 15км	Бег на шоссе 15км	
Полумарафон	Полумарафон	
Марафон	Марафон	
эстафета 4x100м	эстафета 4x100м	
эстафета 4x200м	эстафета 4x200м	
эстафета 4x400м	эстафета 4x400м	
Прыжки	Прыжки в длину	Прыжки в длину
	Прыжки в высоту	Прыжки в высоту
	Прыжки тройным	Прыжки тройным
	Прыжки с шестом	Прыжки с шестом
Метания и толкание	Молот	Молот
	Диск	Диск
	Копье	Копье
	Ядро	Ядро
Многоборье	10-борье	7-борье

Программа спортивной подготовки разработана на основе  
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт

глухих (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 03 февраля 2014 г. № 70) в соответствии части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст.6242; 2011, N 50, ст.7354; 2012, N 53 (ч.1), ст.7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст.3525; 2013, N 30, ст.4112; N 45, ст.5822), и определяет условия и требования к спортивной подготовке по виду спорта спорт глухих в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

Программа, являясь нормативно - правовым документом, содержит функции по организации и обеспечению целостности тренировочного процесса, определяет основные стратегические направления развития, объём и содержание тренировочной деятельности, возможный контингент занимающихся, состояние материально - технической базы, ориентирована на потребности и интересы личности.

Программа учитывает специфику спортивной подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, повышения функциональных возможностей, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки занимающихся, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию занимающихся.

Программа обоснована новыми подходами к планированию,

использованию технологий в процессе обучения и воспитания, которые отражены:

- в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности и результативности);
- в формах и методах обучения (групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапах ССМ и ВСМ), медико-восстановительные мероприятия, тестирование, медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных мероприятиях, инструкторская и судейская практика занимающихся);
- в методах контроля и управления образовательным процессом (анализ результатов деятельности спортсменов, тестирование, контрольно-переводные испытания, врачебный контроль, контроль в процессе обучения);
- в средствах обучения (обеспечение необходимым инвентарем и оборудованием, рассчитанного на группу обучающихся, использование технических средств в обучении);
- в формах подведения итогов (тестирование, медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, инструкторская и судейская практика занимающихся).

Программа направлена на:

- создание условий для всестороннего развития личности;
- мотивацию личности к познанию и творчеству;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим ценностям;
- укрепление психического и физического здоровья
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- профилактику асоциального поведения;

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагает решение

следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа людей с ограниченными возможностями здоровья к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- развитие личности и утверждение здорового образа жизни;
- воспитание волевых и морально-этических качеств;
- выявление и поддержка одаренных спортсменов;
- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- подготовка резерва в сборные команды республики Бурятия и России;
- поддержка воспитательной системы учреждения (связь с родителями и общеобразовательными учреждениями);
- содействие развитию видов спорта культивируемых в РСАШ.

Программа учитывает специфику спортивной подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья воспитанников РСАШ, повышения функциональных возможностей, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки спортсменов, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию воспитанников.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных ее этапах, отбору, комплектованию тренировочных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств от специфических особенностей занимающихся.

Коллектив спортивной школы определяет настоящую программу как

стратегический документ, являющийся составной частью региональной системы подготовки спортивного резерва, однако, данная программа не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования тренировочного процесса в США.

### **Особенности спорта глухих**

Спорт для глухих – это стимул борьбы, самоутверждения личности, способ социальной реабилитации. Занимаясь теми же видами спорта, выступая по тем же правилам, что и здоровые спортсмены, при этом обладая ослабленным слухом, спортсмены добиваются таких же результатов, что и здоровые, а зачастую выступают даже лучше их,- чему есть сотни примеров. Поскольку глухие граждане работают в основном в сфере материального производства и научной деятельности, то их оздоровление повышает трудовой и интеллектуальный потенциал общества, что предопределяет возвратность вложенных средств в физкультурно-спортивную работу. В настоящее время значительно улучшилось материальное стимулирование спортсменов – установлены призовые за успешные выступления на Сурдлимпийских играх, чемпионатах Мира и Европы, призерам этих соревнований назначаются стипендии Президента РФ и иные формы выплат на региональных и местных уровнях, что позволяет им вести достойную жизнь, повышает их самооценку и положительно сказывается на микроклимате в их семьях, в соответствии чего своим выступлением на Сурдлимпийских играх российские спортсмены повышают авторитет на международной арене нашего государства Российской Федерации.

Эффективность спортивной подготовки в лёгкой атлетике лиц с нарушением слуха 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 спортсменов, результаты научных исследований и спортивной практики.

## Особенности организации спортивной подготовки по лёгкой атлетике для лиц с нарушением слуха в РСАШ

Лица, страдающие сурдологическими нарушениями подразделяются на глухих, слабослышащих и позднооглохших. У позднооглохшего человека сохраняются слуховые образы слов на протяжении длительного времени. Важной особенностью формирования двигательных навыков у лиц с нарушением слуха является преобладание зрительной формы восприятия, что характерно и для здоровых лиц. Однако частое сочетание расстройства слуха и патологии вестибулярного аппарата приводит к координационным расстройствам в виде нарушения функции равновесия. Для лиц с частичной утратой слуха, особенно позднооглохших, характерно искажение основных локомоций в связи с компенсаторной установкой головы для наилучшего звукового восприятия, что проявляется в виде снижения общей координированности и повышении утомляемости. Для лиц с нарушением слуха характерно изменение функционального состояния двигательного анализатора. Возникает снижение ориентации в пространстве, снижает качество общей координированности движений, точности, быстроты, что, в свою очередь, приводит к формированию искаженных динамических стереотипов. Не оптимальность течения рассматриваемых процессов приводит к большей, по сравнению с относительно здоровыми людьми, истощаемости познавательной активности и быстрой физической утомляемости, что, в свою очередь, формирует пониженную работоспособность и приводит к затруднениям при освоении двигательных действий.

При построении педагогического процесса для лиц с сурдологическими нарушениями необходимо учитывать особенности высшей нервной деятельности, а именно – фрагментарность и замедленность слухового восприятия, искаженность и несформированность словесных представлений, гиперактивность и нарушения формирования личности, связанные с сенсорной звуковой депривацией. Отличительной чертой работы с глухими

являются способы передачи информации для полноценного понимания спортсменом о предстоящем действии или движении, поэтому используется основной метод обучения не слышащих спортсменов – наглядный:

- визуальное восприятие средств наглядной агитации (фото, видео, показ тренером упражнений и исправление непосредственно в индивидуальном порядке);

- посредством вербального общения (жестовая речь) или письмом.

Необходимо уделять внимание аспектам врачебного контроля в связи с высоким риском осложнений болезней слухового анализатора (вестибулярные кризы, воспитательные заболевания). Следует также учитывать повышенный риск травматизации из-за ограничения возможностей оперативного контроля текущих событий и снижения скорости сенсорных коррекций у лиц с сурдологическими нарушениями. Подготовка лиц с нарушениями слуха характеризуется применением специальных технических средств в соответствии с правилами соревнований (видимый сигнал).

### **Актуальность**

Сурдлимпийский спорт в последнее время приобрел большую популярность в обществе, получил широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий.

Идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций и других образовательных учреждений, где готовят спортсменов различного уровня.

Приём занимающихся в спортивные группы осуществляется на основе уставных документов РСАШ. Лица, принятые на начальный этап подготовки, не имеют практического опыта занятий физической культурой и спортом и на данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и спортивной подготовки.

Профессионализм тренеров, яркий эмоциональный фон занятий

способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации.

Настоящая программа для спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и тренирующий характер работы с занимающимися в городе Улан-Удэ и республике Бурятия.

Республиканская спортивно-адаптивная школа является учреждением, основное предназначение которого - развитие мотивации личности занимающихся к познанию и творчеству, реализация программы спортивной подготовки по лёгкой атлетике для лиц с нарушением слуха в интересах личности, общества, государства; обеспечение условий для интеграции занимающихся в общество, их воспитания, тренировки, участия в соревнованиях и физкультурно-спортивных мероприятиях, для комплексной (медицинской, профессиональной и социальной) реабилитации.

### **Цели и задачи программы**

*Цель:* Способствовать личностному развитию, укреплению здоровья и профессионального самоопределения занимающихся, всестороннего удовлетворения их образовательных потребностей в области физической культуры и спорта.

*Задачи:*

- привлечение к занятиям физическими упражнениями лиц с ограниченными возможностями здоровья (нарушение слуха);
- 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.

### **Принципы реализации программы**

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса предлагается принцип постепенности, предусматривающий широкое использование специализированных комплексов и тренировочных заданий, позволяющих подвести занимающихся к пониманию сути избранной дисциплины в спорте глухих. В этом случае тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья воспитанников, развития у них специфических качеств, необходимых в спорте, ознакомления их с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

### **Формы организации занятий:**

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

- Инструкторская и судейская практика занимающихся.

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

Тренировочный год начинается 1 января. 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 занимающихся в период их активного отдыха.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не превышает двух часов, в тренировочных группах - трех часов при менее чем четырехразовых тренировочных занятий в неделю; в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю, - четырех часов, а при двухразовых занятиях в день - трех часов. Учебный материал распределяется в соответствии с возрастным принципом, комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

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

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. Организация тренировочного процесса**

#### **Структура системы многолетней подготовки:**

Многолетняя подготовка спортсменов в спорте инвалидов разделена на 4 этапа подготовки:

- начальной подготовки;
- тренировочный этап;
- совершенствования спортивного мастерства;
- высшего спортивного мастерства.

#### ***Этап начальной подготовки***

Этап начальной подготовки подразделяется на несколько подэтапов (годов обучения):

- начальная подготовка - до 1 года обучения;
- начальная подготовка - свыше 1 года обучения

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП, освоению технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

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.

На этапе 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.

### ***Тренировочный этап***

Тренировочный этап, так же как и этап начальной подготовки, подразделяется на два подэтапа: до 2-х лет подготовки и свыше 2-х лет, но в отличие от предыдущего на тренировочном этапе существует 5 летняя система подготовки.

На тренировочном этапе (до 2-х лет обучения) главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годового цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании спортивной подготовки на тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

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

### ***Этап совершенствования спортивного мастерства***

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

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, 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 спортсмена, воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы.

### ***Этап высшего спортивного мастерства***

На данном этапе деятельность спортсмена характеризуется следующими показателями: - демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях; - высокая социализация спортсмена; - углубленная физическая реабилитация.

В таблицах № 2, 3, 4 приведены режимы спортивной подготовки, объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок, контрольные нормативы для зачисления на этапы спортивной подготовки по настоящей программе.

*Таблица № 2*

**Продолжительность этапов спортивной подготовки,  
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной  
подготовки и минимальное количество лиц, проходящих  
спортивную подготовку в группах на этапах спортивной  
подготовки по виду спорта лёгкая атлетика (спорт глухих)**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Наполняемость групп (человек)
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>				
<b>Бег на короткие дистанции; бег на средние и длинные дистанции; метания; прыжки (мужчины, женщины)</b>				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	до года	10
			свыше года	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и	4

			последующие годы	
Этап спортивного совершенствования	Без ограничений	15	Все периоды	3
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	Все периоды	2

Таблица № 3

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорт глухих**

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный (этап спортивной специализации) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (%)	Этап высшего спортивного мастерства (%)
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции (мужчины, женщины)</b>				
Общая физическая подготовка	59-63	49-53	40-44	38-40
Специальная физическая подготовка	28-30	32-36	39-43	44-48
Техническая подготовка	3-7	1-5	4-6	5-6
Тактическая подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка	0-2	1-4	1-4	1-4
Теоретическая подготовка	0-2	1-3	1-3	1-3
Спортивные соревнования	1-4	1-5	4-5	5-6
Интегральная подготовка	1-5	1-4	1-3	1-3
Восстановительные мероприятия	-	2	3	5
<b>Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции (мужчины, женщины)</b>				
Общая физическая подготовка	59-63	51-55	48-52	42-50
Специальная физическая подготовка	28-30	31-35	34-40	38-42
Техническая подготовка	3-7	3-5	2-3	2-3
Тактическая подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка	0-2	1-4	2-5	2-5
Теоретическая подготовка	0-2	1-3	1-2	1-2

Спортивные соревнования	1-4	2-5	4-5	5-6
Интегральная подготовка	1-5	1-4	1-3	1-3
Восстановительные мероприятия	-	2	3	5
<b>Легкая атлетика – метания (мужчины, женщины)</b>				
Общая физическая подготовка	50-54	37-41	28-32	22-26
Специальная физическая подготовка	23-27	30-34	35-39	40-44
Техническая подготовка	13-17	17-21	20-24	22-26
Тактическая подготовка	1-5	1-4	1-3	1-3
Психологическая подготовка	0-2	1-4	1-4	1-4
Теоретическая подготовка	0-2	1-3	1-3	1-3
Спортивные соревнования	1-4	1-4	3-5	5-6
Интегральная подготовка	1-5	1-4	1-3	1-3
Восстановительные мероприятия	0-2	1-4	3-5	5-7
<b>Легкая атлетика – прыжки (мужчины, женщины)</b>				
Общая физическая подготовка	60-64	49-53	34-38	28-30
Специальная физическая подготовка	18-22	25-29	33-35	35-40
Техническая подготовка	8-12	9-13	16-20	20-24
Тактическая подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка	0-2	0-4	0-4	0-4
Теоретическая подготовка	0-2	0-3	0-3	0-3
Спортивные соревнования	0-4	2-4	4-5	5-6
Интегральная подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
Восстановительные мероприятия	0-2	2-4	4-5	5-5

**Примерный тренировочный план  
тренировочных занятий по легкой атлетике на 52 недели (час)**

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки													
		Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства				Этап высшего спортивного мастерства	
		до года		свыше года		до года		свыше года		до года		свыше года			
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>		
1	Теоретическая подготовка	6	2	4	1	12	2	16	2	18	2	22	2	12	1
2	Общая физическая подготовка	185	60	249	60	319	51	423	51	450	48	545	48	525	42
3	Специальная физическая подготовка	88	28	118	28	195	31	256	31	319	34	384	34	475	38
4	Технико-тактическая подготовка	18	6	25	6	44	7	57	7	38	4	43	4	50	4
5	Психологическая подготовка	3	1	4	1	12	2	16	2	28	3	32	3	37	3
6	Соревнования	3	1	8	2	18	3	24	3	37	4	43	4	63	5
7	Интегральная подготовка	9	2	4	1	12	2	16	2	18	2	20	2	24	2
8	Восстановительные мероприятия	-	-	4	1	12	2	24	3	28	3	55	5	62	5
9	Общее количество часов в год, из расчета 52 недели	312	100	416	100	624	100	832	100	936	100	1144	100	1248	100
10	Количество часов в неделю	6		8		12		16		18		22		24	
11	Количество тренировок в неделю	3		4		5		6		7		8		10	
12	Общее количество тренировок в год	156		208		260		312		364		416		520	

Таблица № 6

**Примерный годовой план-график тренировочных занятий по легкой атлетике на этапе начальной подготовки до года (час)**

Разделы подготовки	Кол-во часов в год	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Теоретическая подготовка	6	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
Общая физическая подготовка	185	16	15	16	16	15	15	15	15	15	16	15	16
Специальная физическая подготовка	88	7	7	7	7	7	7	9	7	8	7	7	8
Технико-тактическая подготовка	18	2	-	2	2	2	2	2	2	1	1	2	-
Соревнования	3	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
Психологическая подготовка	3	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
Интегральная подготовка	9	1	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
Кол-во часов в год и по месяцам	312	26	24	26	26	26	26	28	26	26	26	26	26

Таблица № 7

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по легкой атлетике по виду спорта спорт глухих**

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный (этап спортивной специализации) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (%)	Этап высшего спортивного мастерства (%)
<i>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки (мужчины, женщины)</i>				
Контрольные	8-12	14-21	17-28	17-28
Отборочные	1-2	2-5	4-8	4-9
Основные	1-2	2-4	2-5	2-5
<b>Всего за год</b>	<b>10-16</b>	<b>18-30</b>	<b>23-41</b>	<b>23-42</b>

**Примерный план физкультурных и спортивных мероприятий по легкой атлетике**

№	Наименование спортивного мероприятия	Программа	Возрастная группа	Дата проведения	Страна проведения	Город проведения
1	Чемпионат России	Манеж	Муж/Жен	14.02.- 18.02.	Россия	Саранск
2	Тренировочные мероприятия		Муж/Жен	20.04.- 11.05.	Россия	Кисловодск
3	Чемпионат и Первенство России		Муж/Жен юноши, девушки; юниоры, юниорки 14-17, 18-19	12.06- 17.06.	Россия	Санкт-Петербург
4	Международные соревнования		Муж/Жен	10.07.- 18.07.	Румыния	по назначению
5	Чемпионат Европы		Муж/Жен	02.08.-08.08.	Германия	Берлин
6	Чемпионат и Первенство России	кросс	Муж/Жен юноши, девушки; юниоры, юниорки 14-17, 18-19	16.10.	Россия	Кисловодск

## 2.2. Режимы тренировочной работы

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) начиная с тренировочных групп, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового тренировочного плана для определенной группы спортивной подготовки. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-

оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

Воспитанники, не выполнившие контрольные нормативы и разрядные требования для зачисления на следующий год подготовки или пропустившие по состоянию здоровья более 50% тренировочного времени, остаются на повторный год.

В случаях если спортсмен, прошедший необходимую подготовку в течение не менее одного года, выполняет контрольные нормативы, соответствующие определенному, более высокому этапу подготовки, он может быть зачислен на данный этап и год подготовки при условии медицинского допуска физкультурного диспансера (специализированного медицинского учреждения). Так, если спортсмен после года занятий в группе тренировочного этапа подготовки выполняет норматив КМС, то он может быть зачислен в группу совершенствования спортивного мастерства.

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

### **2.3. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку, в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки включают:

- наличие инвалидности по слуху;
- медицинские показания и рекомендации.

Группа, к которой относится занимающийся, определяется в зависимости от степени функциональных возможностей спортсмена,

требующихся для занятий легкой атлетикой в спорте глухих.

В многолетнем тренировочном процессе следует учитывать возрастные особенности развития организма, в частности такие закономерности, как неодновременность (гетерохронность) развития физических качеств и функций организма.

В соответствии с возрастным развитием организма спортсменов при планировании и организации многолетнего тренировочного процесса необходимо учитывать пубертатные процессы и конкретные сроки сенситивных фаз развития того или иного физического качества. Сенситивные периоды имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения бегунов определяется с учетом сенситивных периодов морфофункционального развития и роста физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей и специальной выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств.

Учет особенностей развития физических качеств и уровня физической подготовленности позволит правильно решать вопросы выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, определения индивидуальных показателей по физической подготовленности в многолетнем тренировочном процессе бегунов на средние, длинные дистанции, прыжки и метания (таблица №8).

Таблица №8

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт глухих**

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния
<i>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции (мужчины, женщины)</i>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2

Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	2
<b>Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции (мужчины, женщины)</b>	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	1
Телосложение	2
<b>Легкая атлетика – метания (мужчины, женщины)</b>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2
<b>Легкая атлетика – прыжки (мужчины, женщины)</b>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2

**Условные обозначения, используемые в таблице:**

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

Психологическую подготовку надо понимать, как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс.

Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участие в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях и дома, на всё это должен обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий со спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основной задачей является овладение занимающимся специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Все спортсмены с нарушением слуха вне зависимости от возраста проходят спортивную классификацию, перед и во время проведения региональных, всероссийских соревнований, где устанавливается спортивный класс и дается оценка тяжести заболевания и принадлежности к определенному классу.

Класс, в который определяется спортсмен, может со временем меняться

в зависимости от того, улучшилось или ухудшилось функциональное состояние спортсмена. Поэтому спортсмен на протяжении своей спортивной карьеры, проходит через процесс определения класса не один раз.

Например, у каждого спортсмена, прибывшего на Сурдлимпийские игры, проверяются классификационные документы, и те спортсмены, которые нуждаются в переклассификации, приглашаются на комиссию, где международные специалисты или подтверждают имеющийся у спортсмена класс или присваивают ему новый.

Прямое использование принятых в России критериев для определения группы инвалидности невозможно применять напрямую для спортивной классификации, так как задачи, стоящие перед бюро медико-социальной экспертизы при установлении группы инвалидности, и задачи спортивной классификации - разные.

Учитывая специфику спорта, в приоритетном порядке зачисление проводится:

- Зачисление юных спортсменов с нарушением слуха в группы начальной подготовки производится при согласии родителей, и только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра, подписанных врачом-педиатром или врачом-терапевтом.

- Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется врачом - физкультурным диспансером (отделением) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным Приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом управления в области здравоохранения по данному вопросу.

- Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными

федеральными стандартами спортивной подготовки.

- Занимающиеся обязаны проходить обязательный медицинский осмотр перед поступлением (приемом), а также проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, с которыми у организации спортивной подготовки заключен договор на представление медицинских услуг.

- В случае если по результатам указанных медицинских осмотров обучающемуся будет противопоказано заниматься спортом, тренер обязан на этом основании прекратить спортивную подготовку лица, в случае необходимости исключить (отчислить) его из спортивной школы, расторгнуть (в случае его наличия) договор с таким лицом, если иное не установлено законодательством Российской Федерации.

Медицинский осмотр (обследование) должен предусматривать:

- диспансерное обследование не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за питанием юных спортсменов и использованием восстановительных средств.

- спортивное учреждение обязано осуществлять систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся, в том числе перед началом и непосредственно после окончания спортивных соревнований, в которых участвовали от имени организации спортивной подготовки обучающиеся.

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки использует систему спортивного отбора, включающей в себя:

- массовый просмотр и тестирование занимающихся целью ориентации их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования спортивных групп; - просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных мероприятиях и соревнованиях.

- Возраст поступающих и занимающихся в спортивных учреждениях, а

также наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки должен соответствовать требованиям, определенных федеральным органом управления физической культурой и спорта, согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых.

- Минимальный возраст зачисления детей с нарушениями слуха в спортивные группы по легкой атлетике 9 лет.

- Максимальный возраст занимающихся по программам спортивной подготовки не ограничивается.

## **2.4. Предельные тренировочные нагрузки**

Предельный тренировочный показатель нагрузок выражается через суммарный объем работы и ее интенсивность - объем работы обычно выражается в часах, числом тренировочных занятий, т.е. количество физической нагрузки за одну тренировку (неделю, месяц), выраженное во времени, в количестве выполненных упражнений, интенсивность - это объем выполненной работы в единицу времени.

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

Например, при одном и том же суммарном объеме работы, при одной и той же интенсивности влияние нагрузки на организм легкоатлета может быть принципиально различным. Одна и та же по объему и интенсивности тренировка вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации и разной формы тяжести заболевания.

Предметная (большая) нагрузка вызывает различную внутреннюю

реакцию: у легкоатлета высокого класса при более выраженной реакции на предельную нагрузку, восстановительные процессы протекают интенсивнее. Стандартные (умеренные) нагрузки и предельные нагрузки вызывают неодинаковые по величине и характеру реакции на различных этапах тренировочного макроцикла.

В соответствии применяемой нагрузкой и функциональному состоянию организма можно судить по пульсу перед началом очередного занятия. До начала занятия надо отдохнуть в течение 3 мин, а затем сосчитать количество сердечных сокращений за 1 мин. Если перед каждым занятием их количество примерно одинаково, это говорит о нормальном восстановлении и готовности организма к началу очередного занятия. Величину пульса 48 — 60 уд./мин. оценивают как отличную, 60 — 74 удара — как хорошую, 74 — 89 ударов — как удовлетворительную и более 90 уд. /мин — как неудовлетворительную.

Во время тренировочных занятий степень увеличения пульса зависит от многих факторов, основными из которых являются интенсивность и объем нагрузки. Если ЧСС во время занятия будет колебаться в пределах 100 — 130 уд./мин, это свидетельствует о небольшой нагрузке. Частота пульса 130 — 150 уд./мин характеризует нагрузку средней интенсивности. Пульс 150 — 170 уд./мин соответствует высокой нагрузке, учащение пульса до 170 -200 уд./мин сигнализирует о достижении предельной нагрузки.

*Таблица №9*

### **Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до года	свыше года	до года	свыше года	
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки (мужчины, женщины)</b>							
Количество часов в	6	6	10	13	17	19-20	22

неделю							
Количество тренировок в неделю	3	3	5	5	7	8	9
Общее количество часов в год	312	312	520	676	884	988-1040	1144
Общее количество тренировок в год	156	156	260	260	364	416	468

## **2.5. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

При соревновательной нагрузке контролю подлежит количество соревнований и стартов, в которых принимал участие спортсмен на различных этапах подготовки. При контроле за нагрузкой соревновательного упражнения учитываются ее физические и физиологические показатели. Соревновательная нагрузка измеряется количеством соревнований в каждом из этапов тренировки.

Соотношение соревновательной нагрузки изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального и психического состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций.

При этом соревнования становятся важной формой подготовки спортсмена.

Результаты контроля соревновательной нагрузки используют для оценки длительности удержания состояния, которое называется спортивной формой.

Длительность удержания спортивной формы может быть сделано по значениям трех критериев:

- результатам официальных соревнований;
- результатам контрольных соревнований;
- данным тестирования в стандартных условиях.

## **2.6. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

***К спортивному оборудованию и инвентарю предъявляются определённые требования, прежде всего, к его безопасности:***

- при выборе состава оборудования для детей и подростков рекомендуется обеспечивать соответствие оборудования анатомо-физиологическим особенностям разных возрастных групп;
- спортивное оборудование должно быть сертифицировано, соответствовать требованиям санитарно-гигиенических норм, охраны жизни и здоровья ребенка, быть удобным в технической эксплуатации, эстетически привлекательным;
- рекомендуется применение оборудования отечественного производства, конструкция которого позволяет осуществлять быструю замену пришедшего в негодность элемента;
- в комплект поставки должен входить паспорт с подробной схемой сборки, для обеспечения легкого монтажа и быстрой замены изнашивающихся элементов силами эксплуатирующей организации;
- оборудование должно иметь гигиенические заключения на конечный продукт и на комплектующие составляющие;
- гарантийный срок на продукцию должен составлять не менее 5 лет.

***Общие требования к материалу изготовления спортивного оборудования (инвентаря) и условиям обработки:***

- для обеспечения эстетического восприятия и развития вкуса у подрастающего поколения рекомендуется использование пластиковых элементов, устойчивых к перепадам температуры, противударных, устойчивых к воздействию ультрафиолетовых лучей, имеющих яркую, чистую цветовую гамму окраски, не выцветающую от воздействия климатических факторов;
- допускается ограниченное (не более 10%) выполнение элементов конструкции из древесины твердых пород дерева и влагостойкой фанеры со

специальной обработкой, имеющей экологический сертификат качества и предотвращающей гниение, усыхание, возгорание, сколы. Все конструкции (их элементы) должны быть отполированы, острые углы закруглены;

- для несущих конструкций оборудования должны применяться только металлические элементы, конструкции должны иметь надежные болтовые и хомутовые соединения и соответствующую обработку (влагостойкая покраска, антикоррозийное покрытие);

- не допускается выполнение склизов для игровых и спортивно-развивающих комплексов из черного металла;

- не допускается использование покрышек от автомобильной техники в виде ограждений, элементов благоустройства или элементов спортивных конструкций.

Требования к конструкциям спортивного оборудования должны исключать: наличие острых углов, застревание частей тела между элементами оборудования, попадание детей под оборудование (по его элементы) в состоянии движения оборудования (его элементов).

Поручни оборудования должны полностью обхватываться рукой ребенка.

Для оказания экстренной помощи детям в комплексах спортивного оборудования при глубине внутреннего пространства более 2 м необходимо наличие отверстий (не менее двух) диаметром не менее 500 мм (для возможности доступа внутрь пространства).

При размещении спортивного оборудования на площадках необходимо соблюдать минимальные расстояния безопасности. В пределах заданных минимальных расстояний безопасности на участках территории площадки не допускается размещение других видов оборудования, скамей, урн, бортовых камней и твердых видов покрытия, а также веток, стволов, корней деревьев.

Спортивное оборудование в виде специальных физкультурных снарядов и тренажеров должно быть заводского изготовления. При размещении следует руководствоваться каталогами сертифицированного оборудования.

### **Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию:**

Для полноценного обеспечения прохождения спортивной подготовки спортсменов на всех этапах спортивной подготовки, согласно требованиям Федерального стандарта и гигиенических требований занимающиеся в спортивной школе должны быть обеспечены необходимым оборудованием, спортивным инвентарем и спортивной экипировкой.

В таблицах № 10, 11 представлены оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.

*Таблица № 10*

### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, Легкая атлетика - метания, прыжки (мужчины, женщины)</b>			
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2	Брус для отталкивания	штук	1
3	Круг для места толкания ядра	штук	1
4	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
5	Палочка эстафетная	штук	20
6	Планка для прыжков в высоту	штук	8
7	Стартовые колодки	пар	10
8	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
9	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
10	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
11	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
12	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
13	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Буфер для остановки ядра	штук	1
2	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
3	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
4	Гири спортивные 16,24, 32 кг	комплект	3
5	Грабли	штук	2
6	Диск массой 1,0 кг	штук	20
7	Диск массой 1,5 кг	штук	10
8	Диск массой 1,75 кг	штук	15
9	Диск массой 2,0 кг	штук	20
10	Диски обрезиненные от 0,5 до 2 кг	комплект	3

11	Доска информационная	штук	2
12	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
13	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
14	Колокол сигнальный	штук	1
15	Конус высотой 15 см	штук	10
16	Конус высотой 30 см	штук	20
17	Конь гимнастический	штук	1
18	Копье массой 400 г	штук	15
19	Копье массой 500 г	штук	15
20	Копье массой 600 г	штук	20
21	Копье массой 700 г	штук	20
22	Копье массой 800 г	штук	20
23	Круг для места метания диска	штук	1
24	Круг для места метания молота	штук	1
25	Мат гимнастический	штук	10
26	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
27	Молот массой 3,0 кг	штук	10
28	Молот массой 4,0 кг	штук	10
29	Молот массой 5,0 кг	штук	10
30	Молот массой 6,0 кг	штук	10
31	Молот массой 7,26 кг	штук	10
32	Мяч для метания 140 г	штук	10
33	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
34	Ограждение для метания диска	штук	1
35	Ограждение для метания молота	штук	1
36	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
37	Пистолет стартовый	штук	2
38	Планка для прыжков с шестом	штук	10
39	Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом	штук	1
40	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	1
41	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
42	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1
43	Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м	штук	1
44	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
45	Рулетка 10 м	штук	3
46	Рулетка 100 м	штук	1
47	Рулетка 20 м	штук	3
48	Рулетка 50 м	штук	2
49	Секундомер	штук	10
50	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
51	Скамейка гимнастическая	штук	20
52	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
53	Стенка гимнастическая	пар	2
54	Стойки для приседания со штангой	пар	1

55	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
56	Указатель направления ветра	штук	4
57	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
58	Электромегафон	штук	1
59	Ящик для упора шеста	штук	1

Таблица № 11

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап НП		ТЭ		этап ССМ		этап ВСМ	
				кол-во	срок эксплуатации (месяцев)	кол-во	срок эксплуатации (месяцев)	кол-во	срок эксплуатации (месяцев)	кол-во	срок эксплуатации (месяцев)
1	Костюм ветрозащитный	шт	на заним.	1	1	1	2	1	2	1	1
2	Кроссовки легкоатлетические	пар	на заним.	1	1	2	1	2	1	3	1
3	Майка легкоатлетическая	шт	на заним.	1	1	1	1	2	1	2	1
4	Обувь для метания диска и молота	пар	на заним.	-	-	2	1	2	1	3	1
5	Трусы легкоатлетические	шт	на заним.	1	1	1	1	2	1	2	1
6	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на заним.	1	1	2	1	2	1	3	1
7	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на заним.	1	1	2	1	2	1	3	1
8	Шиповки для метания копья	пар	на заним.	-	-	2	1	2	1	3	1
9	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на заним.	-	-	2	1	2	1	3	1
10	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на заним.	-	-	2	1	2	1	3	1
11	Шиповки для тройного прыжка	пар	на заним.	-	-	2	1	2	1	3	1

**2.7. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

Существуют определенные требования к минимальному возрасту и наполняемости групп в виде спорта легкая атлетика спорт глухих на этапах спортивной подготовки. Минимальный возраст для зачисления в группы:

- на этапе начальной подготовки -9 лет;
- на тренировочном этапе – 12 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 15 лет;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 16 лет.

Наполняемость групп должна составлять:

- на этапе начальной подготовки – 10 чел.;
- на тренировочном этапе- 4-6 чел.;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 3 человека;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 2 человека.

Продолжительность этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в годах не ограничена.

Спортивная квалификация легкоатлетов для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства должна быть не ниже кандидата в мастера спорта, а на этап высшего спортивного мастерства – не ниже мастера спорта России.

Требования к количественному составу групп спортивной подготовки приведены в таблице № 12.

*Таблица № 12*

Этап спортивной подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	1	1-3	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	1	1-3	4
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Углубленной специализации	4-5	6-8	10
	Начальной специализации	6	8-10	10
Этап начальной подготовки	Свыше одного года	8	10-12	12
	До одного года	10	10-12	12

С учетом специфики вида спорта спорт глухих определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

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

- для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта слепых, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом спортивных дисциплин, функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

***Условия зачисления в группы, перевод занимающихся на последующий год многолетней подготовки***

Рекомендуемый минимальный возраст зачисления в группу для занятий легкой атлетикой 9 лет. В тренировочные группы могут быть зачислены спортсмены-инвалиды, прошедшие подготовку по данному виду не менее двух лет. Требования по переводу в группы совершенствования спортивного мастерства и группы высшего спортивного мастерства представлены ниже.

*На этап начальной подготовки* принимаются лица с отклонениями в развитии или состоянии здоровья и инвалиды любого возраста, желающие заниматься адаптивной физической культурой и спортом, при наличии у них рекомендаций специалистов учреждений Государственной службы медико-социальной экспертизы, внесенных в индивидуальную программу

реабилитации инвалидов; у детей с отклонениями в развитии или состоянии здоровья - направления или разрешения (допуска) врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом.

*На тренировочный этап (этап спортивной специализации)* зачисляются спортсмены с нарушением зрения, которые за период не менее одного года прошли необходимую подготовку (выполнение ими требований по общефизической и специальной подготовке), при наличии соответствующих заключений медицинских работников. Тренировочный этап и последующие года формируются из числа спортсменов-инвалидов, выполнивших требования контрольно-переводных нормативов и вошедших в состав сборной округа, области, страны.

*Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)* формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта по легкой атлетике или вошедших в состав сборной команды России. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и отсутствия медицинских противопоказаний.

*Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)* формируется из спортсменов - членов сборных команд России, показывающие высокие спортивные результаты, участвующих в Сурдлимпийских играх, чемпионатах мира, Европы.

Распределение спортсменов-инвалидов на группы происходит в соответствии с функционально-медицинскими классами, установленными международными спортивными организациями инвалидов.

## **2.8. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Современное представление о планировании спортивной подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких

тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней):

- втягивающий,
- базовый (общеподготовительный),
- контрольно-подготовительный,
- подводящий,
- восстановительный,
- соревновательный.

По направленности тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

- развивающий физический,
- развивающий технический,
- контрольный,
- подводящий,
- соревновательный,
- восстановительный.

Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз:

- стимуляционный и восстановительный. Успех планирования индивидуальной подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы -

приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На этапе начальной подготовки периодизация носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке

На этапе предварительной подготовки объем индивидуальной подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды, главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании объема индивидуальной подготовки для этапа начальной подготовки используются различные средства ОФП, СФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности.

На этапе углубленной специализации процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой.

На этапе совершенствования спортивного мастерства процесс спортивной тренировки имеет такую же направленность, как и на этапе спортивной специализации. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности. Средства ОФП, СФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

## **2.9. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

Целью многолетней подготовки спортсменов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование личности.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

**1.Этап начальной подготовки (НП)** основная задача - приучить учащихся к систематическим занятиям адаптивной физической культурой и спортом с целью оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств. Предусматривает начало спортивной специализации занимающихся.

**2.Тренировочный этап (ТЭ)** к задачам первого и второго этапов добавляет повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и требований программы спортивной подготовки по спортивным дисциплинам; в индивидуальных случаях предусматривает привлечение перспективных спортсменов-инвалидов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России и успешно выступать в международных соревнованиях; проводит профилактику вредных привычек и правонарушений.

**3.Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ):** основная задача — развитие спорта высших достижений, работа с

перспективными спортсменами по специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих в составе сборных команд России успешно выступать в международных соревнованиях.

**4. Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ):** к задачам этапа спортивного совершенствования добавляется поддержание уровня высоких спортивных результатов и физической подготовленности спортсменов - членов сборных команд Российской Федерации с целью их подготовки к участию в Сурдлимпийских играх, чемпионатах Мира, Европы.

В *подготовительном периоде* тренировка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена. Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный.

Задачи **общеподготовительного этапа** - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств.

На **специально-подготовительном этапе** подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Изменяется направленность работы, выполняемой на тренировочных занятиях - силовая подготовка осуществляется с использованием

специального тренажерного оборудования, вовлекаются в работу мышцы, несущие нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах. Большое внимание уделяется соревновательной технике.

Задачей *соревновательного периода* является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и полная ее реализация в соревнованиях. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. На данном этапе не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что, естественно, не требует большого объема интенсивной работы.

Задача *переходного периода* - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца к началу очередного макроцикла. Особое внимание - на физическое и особенно психическое восстановление. Переходный период длится от одной до четырех недель и предполагает сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях.

### ***Типы и задачи мезоциклов***

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов.

Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке применяют микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей *втягивающих мезоциклов* является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинское обследование).

В *базовых мезоциклах* основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма спортсмена, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

*Соревновательные мезоциклы* строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно высокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению пловцов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, *втягивающие мезоциклы* обычно

начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность пловцов.

Многолетний процесс спортивной подготовки ориентирован на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в спортивных дисциплинах. Кроме того, необходимо учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в спортивной дисциплине. Ни в коем случае не следует форсировать подготовку спортсменов, «натаскивать» их на успешное выступление лишь в одном важнейшем старте. Если из числа здоровых способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений — через 7-9 лет специализированной подготовки, то спортсмен с отклонениями в развитии или состоянии здоровья требует гораздо больше времени.

При планировании спортивных результатов по годам подготовки 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 имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки.

Многолетняя подготовка - единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется:

из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов;

5) правильное планирование соотношения тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6) развитие физических качеств спортсмена на всех этапах подготовки с учетом преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки. Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков. Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта лёгкая атлетика способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса. Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени. Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки. Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть

достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам. Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок. Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов. Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях. Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов. Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимализации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса. Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность

систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

При реализации принципа физкультурно-спортивных занятий с детьми, имеющими нарушения слуха, следует придерживаться следующих рекомендаций:

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

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

3) Регулярность.

4) Длительность применения и упорное повторение.

5) Нарастание физической нагрузки в течение года.

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

7) Умеренность воздействия.

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

9) Всестороннее воздействие.

10) Учет возрастных особенностей (функциональных, физиологических).

### ***Типичные травмы в легкой атлетике и возможности их предупреждения***

В легкой атлетике, как и в любом виде спорта, существуют свои профессиональные травмы. К ним можно отнести: растяжения сухожилий и связок в руках в кистевых, локтевых и плечевых суставах. Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки современного спорта иногда приводят к нежелательным последствиям. Тогда занятия спортом превращаются в свою противоположность и могут стать источником

различного рода травм, заболеваний и повреждений. Все это не значит, что современный спорт потерял свое оздоровительное значение. Просто положительные свойства спорта стало сложнее и труднее использовать.

Элементы легкоатлетического спорта являются составными частями каждой тренировки любого вида спорта. Для достижения высоких спортивных достижений в легкой атлетике требуется правильная организация тренировочного процесса, включая полный комплекс методов и средств контроля за спортсменом. Одной из частых причин, вызывающих повреждения у легкоатлетов, является нарушение правил организации и методики проведения тренировок и соревнований.

Следует также помнить, что помимо техники безопасности успех в лечении и предупреждении во многом предопределяется доврачебной помощью. В связи с этим тренер независимо от специализации должен не только знать, но и уметь оказывать первую медицинскую помощь при самых различных повреждениях.

*Требования безопасности перед началом занятий:*

1. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов в спортивном зале.
2. Провести физическую разминку.
3. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности перед началом занятий по легкой атлетике.

*Требования безопасности во время занятий:*

1. Во время занятий в спортивном зале, на стадионе, либо в секторе по метанию не должно быть посторонних лиц.
2. Следует серьезно относиться к включению в занятия по легкой атлетике, после перенесенных заболеваний Гриппа или ОРВИ, т.к. такие болезни часто могут ослаблять организм. В связи с этим следует соблюдать рекомендации врачей и к интенсивным нагрузкам приступать не ранее чем через 1-2 недели после выздоровления, чтобы избежать осложнений после болезни.

3. Соблюдать дисциплину.

*Требования безопасности в аварийных ситуациях:*

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм.

*Требования безопасности по окончании занятий:*

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру.

### **3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Подготовка спортсменов-легкоатлетов с нарушением слуха, также, как и здоровых спортсменов к соревнованиям проводится круглогодично - в подготовительном и соревновательном периодах, а также после соревнований. Совершенствование методики нагрузок тренировок должно проходить по многим направлениям; одним из главных необходимо признать то, что это связано с проблемой периодизации тренировочного процесса, с проблемой динамики нагрузок в годичном цикле подготовки.

Соотношение между тренировочным и соревновательным процессом включает определение оптимального количества тренировок, на которых должен интенсивно заниматься легкоатлет за год, и интервала между соревнованиями, а также выявление структуры и содержания тренировочного процесса и определение относительных расходов времени на каждый элемент подготовки.

Величина нагрузок может характеризоваться, с одной стороны, внешними, внутренними и комбинированными параметрами, а с другой

стороны, абсолютными и относительными значениями:

- 1) объем - определяется длительностью работы по времени;
- 2) интенсивность - величина повторений с максимальным усилием;
- 3) интервал отдыха;
- 4) характер отдыха;
- 5) число повторений.

При этом направленность воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсмена определяется соотношением следующих показателей:

- интенсивностью выполнения упражнений;
- объемом (продолжительностью по времени) тренировки;
- продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями;
- характером упражнений.

Каждый из этих параметров играет самостоятельную роль в определении тренировочной эффективности, однако, не менее важны их взаимосвязь и взаимное влияние. Соотношение интенсивности нагрузки (темп движений, скорость или мощность их выполнения в единицу времени, и т.п.) и объема работы (выраженного в часах, числом тренировочных занятий, соревновательных стартов, комбинаций, элементов, бросков и т.д.) изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации и возраста.

### **3.3. Планирование спортивных результатов**

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные,

отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта - легкая атлетика;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

#### **3.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля**

Важным звеном управления подготовкой спортсменов с нарушением

слуха является система контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке спортсменов с нарушением слуха. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце года, занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов). Исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

Основной целью комплексного контроля является решение стратегической задачи - целенаправленного управления процессом подготовки, обеспечивающим достижение спортсменами наивысшей готовности к главным стартам сезона.

Основными задачами комплексного контроля являются:

- поиск наиболее эффективных путей управления подготовкой, средств и методов повышения работоспособности, адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам, совершенствование системы восстановления;
- анализ соревновательной деятельности;
- разработка рекомендаций по управлению и контролю состояния спортсмена в ходе подготовки, состоянием здоровья, профилактикой заболевания и травматизма;
- совершенствование программного и методического содержания основных разделов комплексного контроля с использованием новых технологий и компьютерных средств;
- обеспечение оперативной информацией о состоянии спортсмена на этапах подготовки.

Система комплексного контроля включает медико-биологический и психофизиологический разделы.

### ***Программа углубленных медицинских обследований (УМО)***

Основной целью УМО является получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей работоспособности и функционального состояния основных систем организма.

На основании УМО дается допуск спортсменам по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Программа УМО состоит из следующих разделов: врачебное обследование, консультации специалистов, функционально-диагностическое исследование, тестирование работоспособности, биохимический анализ крови и мочи.

По результатам УМО представляется заключение с оценкой состояния здоровья, уровня функционального состояния и рекомендациями по режиму тренировок, лечебно-профилактическим мероприятиям и в случае необходимости даются направления на дополнительные исследования и консультации у специалистов по профилю заболевания.

### ***Программа этапных комплексных обследований (ЭКО)***

Основной задачей этапных комплексных обследований (ЭКО) является определение состояния различных сторон подготовленности спортсменов с учетом состояния здоровья, на основании использования специальных тестов. Подготовка рекомендаций по коррекции тренировочного процесса.

Оценка результатов ЭКО проводится с учётом соответствия уровня функционального состояния спортсмена данному этапу подготовки, а также выполнения спортсменами индивидуальных планов подготовки. При оценке учитывается динамика функциональных показателей спортсменов в аспекте годичной и многолетней тренировки, а также соответствие цифровых показателей уровню модельных характеристик.

### ***Программа текущих обследований (ТО)***

Основной задачей текущих обследований является проведение оперативного контроля за переносимостью тренировочных нагрузок, характером протекания процессов восстановления различных функций, уровнем функционального состояния спортсменов для повышения эффективности тренировочного процесса. Текущие обследования проводятся на тренировочных сборах и проводятся по программе, определяемой конкретными задачами данного тренировочного мероприятия.

Используются врачебные наблюдения за динамикой развития тренированности. Результаты ТО трактуются и оцениваются совместно с данными о величине и интенсивности нагрузок. Оперативная информация используется для выработки рекомендаций по индивидуализации тренировочного режима, коррекции восстановительных мероприятий.

### ***Программа обследования соревновательной деятельности (ОСД)***

Обследование в процессе соревновательной деятельности (ОСД) направлено на определение степени реализации различных сторон подготовки в процессе соревновательной деятельности, включая функциональное состояние, психологическую устойчивость, техническую и тактическую подготовку спортсмена, для внесения рекомендаций и

коррекции планов подготовки.

ОСД обеспечивает возможность проследить динамику тренированности спортсменов сборной команды, сопоставить данные с показателями основных соперников.

Регистрация исследуемых показателей в процессе ОСД осуществляется с помощью цифровой видеокамеры и персонального компьютера, программы «видеомоушен». Для контроля за функциональным состоянием спортсмена во время соревновательной деятельности используется пульсометрия (кардиомонитор «Полар - 810», Garmin Forerunner 404), биохимический анализ крови до нагрузки и после нагрузки (лактат), утром (мочевина).

#### ***Основные рекомендации, выдаваемые в процессе подготовки.***

По результатам основных направлений комплексного контроля и проведенных обследований представляются данные по:

- оценке состояния здоровья;
- оценке общей работоспособности;
- морфофункциональным показателям, характеризующим функциональные резервные возможности;
- оценке пульсовой стоимости тренировочных нагрузок;
- течению восстановления различных систем и функций организма;
- оценке адаптационных возможностей на этапах подготовки;
- оценке текущего функционального состояния и уровня подготовленности;
- учёту тренировочных нагрузок;
- анализу соревновательной деятельности;
- оперативной диагностике слабых звеньев адаптации и симптомов дезадаптации к нагрузкам.

На основании результатов обследования представляются рекомендации:

- по индивидуальной коррекции тренировочного процесса;
- по улучшению восстановления;
- по коррекции слабых звеньев и симптомов дезадаптации;

- мероприятиям по профилактике заболеваемости и травматизма;
- повышению иммунореактивности;
- по коррекции (при необходимости) питания;
- по необходимости дополнительных обследований;
- по оценке соревновательной деятельности.

### **3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

Наиболее универсальным тренировочным средством для занимающихся на этапе начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в тренировочном процессе. Применение игрового метода в подготовке начинающих спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно расставлять акценты на развитие и скоростно-силовых качеств или выносливости.

Отечественные и зарубежные специалисты считают эффективным методом подготовки спортсменов использование разработанных тренировочных заданий определенной направленности. Поэтому программный материал для занимающихся в группах начальной подготовки или тренировочных рекомендуется представлять в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности: тренировочные задания для проведения разминки, блоки тренировочных заданий для развития, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучению технике выполнения физических упражнений.

Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные воспитательные задачи, содержание занятия (комплекс упражнений и

последовательность их выполнения), дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанции), продолжительность и характер пауз отдыха и др., методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения, способы их устранения), организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

При составлении программного материала для учащихся этапов: тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и этапа совершенствования спортивного мастерства можно включать рекомендуемые специалистами и тренерами недельные микроциклы, разработанные для различных годов обучения, периодов и этапов годичного цикла. На этапе совершенствования спортивного мастерства при выборе недельных микроциклов тренерам следует учитывать индивидуальные особенности юного спортсмена.

Программный материал на всех этапах должен быть представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной индивидуальной направленности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе многолетней подготовки легкоатлетов с нарушением зрения.

Удельный объем общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач занятия можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных.

В спортивном учреждении, развиваемом адаптивные виды спорта

должны быть следующие документы планирования и учета работы:

- годовой план работы (разделы: организационный, врачебного контроля, воспитательной работы, подготовки общественных кадров и др.);
- план комплектования групп;
- перспективный план спортсмена;
- план тренировочного занятия;
- план тренировочных занятий на год;
- план работы на месяц или период подготовки;
- план тренировочного процесса;
- учетная карточка показателей роста физической, специальной, технической подготовленности занимающихся;
- расписание тренировок - календарный план спортивно-массовых мероприятий;
- журнал учета групповых занятий;
- личные карточки и заявления занимающихся;
- дневники тренировок спортсменов.

### **3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки**

Соревновательный опыт в спорте - важнейший элемент надежности спортсмена. Но каждое соревнование - это и разрядка накопленного нервно-психического потенциала и нередко причина значительных физических и духовных травм. К тому же, участие в соревнованиях — это всегда получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа в совершенствовании спортивного мастерства спортсмена.

Следовательно, организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование свойств и качеств личности и психических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности. Ее целью необходимо считать адаптацию к соревновательным ситуациям.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и

идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер — это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется, и формируется в тренировочном процессе. Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;
- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;
- более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;

- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

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

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

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

Формы предстартовых ситуаций:

	Готовность к борьбе	Стартовая лихорадка	Стартовая апатия (заторможенность)
Физиологические показатели	Все физиологические процессы протекают нормально	Сильное возбуждение, острые вегетативные сдвиги (значительное учащение пульса, потение, позывы к	Вялые, сильно заторможенные движения, зевота

		мочеиспусканию, дрожь, ощущение слабости в нижних конечностях)	
Психические показатели	Легкое возбуждение, нетерпеливое ожидание состязания, оптимальная способность к концентрации, самообладание в поведении, ощущение силы	Сильная нервозность, неконтролируемые движения, рассеянность, забывчивость, неуверенное поведение, торопливость, необоснованная суетливость	Вялость, медлительность, робость, упадок настроения, желание отказаться от состязания, усталость, неспособность начать работу
Действия во время соревнования	Организованное, согласование с тактическим планом включение в соревнование, ясная ориентация, четкий контроль ситуации, все силы тактически правильно вводятся в действие, ожидавшийся соревновательный результат достигается или превышает	Деятельность спортсмена частично дезорганизована: он борется «безголовы», теряет тактическую линию, чувство темпа, преждевременно выдыхается; не владеет двигательными координациями, при высоких технических требованиях множатся ошибки; сильная скованность	Не ведется энергичная борьба, активность воли быстро падает, спортсмен не способен мобилизовать силы; после соревнования остается неизрасходованный запас сил, поскольку все действия выполнялись на недостаточном уровне качественном уровне

Оптимальный уровень психического напряжения может не совпасть со временем старта. Однако сохранить оптимальный уровень готовности к деятельности длительное время практически невозможно. В этих случаях психическое напряжение усиливается, переходя в напряженность, так, что в результате спортсмен оказывается в состоянии стартовой лихорадкой. В этом состоянии его нервная система находится на грани возможностей выдержать концентрированное возбуждение. Некоторые спортсмены способны продолжительное время находиться в этом состоянии без ущерба для спортивного результата. Но есть и другие, которые быстро обнаруживают в поведении элементы торможения. Однако, как это уже доказано наукой, в любом случае состояние стартовой лихорадки снижает надежность спортсмена и вероятность достижения им высокого результата, хотя и не

обязательно результат должен быть низким. Существуют отдельные случаи, когда спортсмен, находясь в состоянии стартовой лихорадки, показывает очень высокий результат. Но определяется это особенностями непосредственной подготовки к выполнению действий. Наихудший вид предстартового состояния возникает, когда уровень психического напряжения резко падает - это состояние стартовой апатии. Этот период обычно краток по времени. Как правило, апатия возникает в результате перехода от максимального психического напряжения к состоянию неподвижности (ступор) и является следствием острого перенапряжения в предсоревновательной ситуации. Стартовая апатия — это снижение мотивации деятельности, волевой активности и чувства ответственности. Она не позволяет спортсмену реализовать даже достигнутый уровень подготовленности.

Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в спортивном учреждении и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с занимающимися необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий со спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной

тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого и интеллектуального совершенствования. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива.

Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически.

Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности. Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности тренера.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

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

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, внушение, методы моделирования

соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности. В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психологического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия. Оценки эффективности воспитательной работы и психологических воздействий в тренировочном процессе осуществляются путем наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность спортсмена.

Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс и

планирования воспитательной работы и психологической подготовки спортсмена.

Психологическая подготовка направлена на развитие и совершенствование у спортсменов психических функций и качеств, необходимых для усиленных занятий в избранном виде спорта, для достижения высшего уровня мастерства (общая психологическая подготовка), а также на формирование психологической готовности к участию в конкретном соревновании (специальная).

В инвалидном спорте важнейшей стороной психологической подготовки является работа по преодолению психологических комплексов, а также формированию психологического настроения на неадекватные реакции на спортивную деятельность инвалидов со стороны здоровых людей, что, к сожалению, случается.

Общим принципом методики психологической подготовки спортсмена является воздействие как на сознание, так и на подсознание. Методы и психологии мероприятия должны использоваться с учетом уровней воздействия на организм и поведение человека.

1. Лекции и беседы направлены на психологическое образование спортсменов. Их содержание должно включать в себя: объяснение особенностей психических состояний, характерных для спорта; обучение специфическим приемам, поведенческим актам и т.п. Следует помнить, что основным методом воздействия на сознание спортсмена является убеждение.

2. Беседы с другими людьми при спортсменах. Содержание бесед косвенно направлено на спортсмена. В данном случае основной метод воздействия - косвенное внушение.

3. Гетеротренинг (сеанс обучения аутогенной тренировке). В состоянии расслабления спортсмены изучают и повторяют специально разработанные формулы самовнушения.

4. Внушенный отдых. Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в

мышцах. В состоянии полудремоты он воспринимает словесные формулы (не повторяя и не противодействуя, не напрягаясь и не отвлекаясь). Метод воздействия - внушение, воздействие на сознательный и подсознательный уровни.

5. Внушенный сон (гипноз) с сохранением высокой восприимчивости спортсмена к тому, что говорит ведущий. Воздействие на подсознание. Метод - императивное внушение.

6. Аутотренинг. Самостоятельное, без посторонней помощи использование заранее подготовленных или изученных ранее внушений в состоянии глубокого расслабления. Целью является перевод внушений в самовнушения, совершенствование механизмов саморегуляции. Метод - самовнушение.

7. Размышления и рассуждения. Это способы перевода внушений в самовнушения, но только методом самоубеждения. Комплексное использование данных методов совершенствует систему саморегуляции спортсмена. В последующем (в период соревнований) это облегчает работу саморегуляторных механизмов сознания, так как снижается негативное влияние подсознания.

Упражнения в структуре общей психологической подготовки.

Действенную помощь в осуществлении психологической подготовки спортсменов к соревнованиям оказывает такой прием, как использование в процессе тренировок специальных упражнений, позволяющих постепенно привыкать к соревновательным условиям.

Действительно, самым эффективным способом психологической подготовки спортсмена к успешному выступлению в соревнованиях является участие в соревнованиях. Для того чтобы решить эту противоречивую задачу, необходимо реализовать соревновательные условия в тренировочном процессе. Известно, что соревновательные упражнения достаточно часто и эффективно используются тренерами в ходе подготовки спортсменов: как при осуществлении технической и физической подготовок, так и при

передаче специальных знаний.

#### 1. Контрольные мероприятия.

Проводятся в виде соревнований в определенном спортивном коллективе (внутригрупповые соревнования), для которых характерны следующие элементы психологической напряженности: спортивная конкуренция, стремление каждого спортсмена к победе, соревновательный дух, желание показать высокие спортивные результаты. Важно, что присутствуют на этих соревнованиях посторонние люди (родители, знакомые, друзья спортсменов, руководители спортивной организации), что повышает значимость мероприятия в глазах спортсменов-участников. Также следует соблюдать основные для данного вида спорта традиционные ритуалы, правила ведения спортивной борьбы.

#### 2. Психофизические упражнения.

Эти упражнения характеризуются выполнением определенных тактических задач при наличии физической нагрузки и способствуют развитию и совершенствованию не только адаптационных возможностей спортсмена к экстремальным условиям, но и воспитанию его волевых и физических качеств.

#### 3. Психотехнические упражнения.

В их основе лежит выполнение определенных психологических задач в условиях максимальной точности технических действий соревновательного характера.

4. Интеллектуальные задачи (без физической нагрузки и технических действий).

В процессе подготовки на этапах многолетнего совершенствования социально-психологической реабилитации и адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам возможно использование средств для нормализации психических состояний, которые не требуют дополнительной психологической подготовки от тренера и могут включаться в тренировочный процесс (системы аутогенных воздействий и т.п.). В особо

сложных случаях рекомендуется совместная работа тренера и психолога.

Процесс психологической подготовки составляют средства и методы, направленные на воспитание морально-волевых качеств, совершенствование психических возможностей, создание уверенности в своих силах и возможностях. Развитие морально-волевых качеств затрагивает вопросы воспитания личности и таких ее качеств, как целеустремленность, упорство и настойчивость, смелость и нерешительность, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание. Совершенствование психических возможностей направлено на улучшение психических качеств с целью активного влияния на состояние спортсмена и мышечно-двигательные ощущения, возникающие в процессе тренировки и соревнований.

Психологическая подготовка в паралимпийском спорте состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

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) психическая боевая готовность перед стартом, характеризующаяся уверенностью в своих силах, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех. Особая роль в руководстве деятельностью спортсмена в этом случае принадлежит тренеру.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств.

### **3.7. Планы применения восстановительных средств**

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- естественные и гигиенические;
- медико-биологические;
- психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция атлетов на процедуры и их связь с

особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 мин);
- ультрафиолетовое облучение (по схеме);
- отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- обед;
- послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч. Общий объем восстановления за год должен составлять для высококвалифицированных спортсменов 400-500 ч.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно атлет не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес атлета снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить

тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

### ***Естественные и гигиенические средства восстановления***

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще атлетического спорта, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в конкретных занятиях.

Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами.

Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

### ***Средства восстановления***

Под средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на лоне природы. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

- правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма тяжелоатлета имеет ОФП.

ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы занятия по ОФП проводились в ущерб специальной подготовке. Это значит, что не следует, например, включать в тренировку большой объем упражнений на выносливость - качество, не являющееся основным для тяжелоатлета, имея в виду, что тренировка на выносливость может отрицательно сказаться на развитии силы. Среди средств ОФП центральное место должны занимать прыжковые упражнения, а также силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц. Вместе с тем такое упражнение, как бег, расширяющий возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, должно занимать в системе подготовки атлетов достаточно большое место, причем не столько как средство развития выносливости, сколько в целях восстановления и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

### ***Медико-биологические средства восстановления***

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- специальное питание и витаминизация;
- фармакологические;
- физиотерапевтические;
- бальнеологические и т.д.

Среди медико-биологических средств, используемых в пауэрлифтинге, большую значимость имеют специальное питание (белково-витаминные смеси и напитки), а также фармакологические средства: витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме.

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке

спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов.

Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

Необходимо учесть, что наблюдающееся в последнее время чрезмерное увлечение применением фармакологических средств в немалой мере объясняется рекламой их эффективности, простотой применения и доступностью приобретения. Однако длительное и бессистемное применение фармакологических препаратов, помимо врачебных рекомендаций, может не только не вызвать положительный эффект, но и оказать отрицательное воздействие. Встречаются случаи самостоятельного применения запрещенных препаратов (допингов и анаболических стероидов).

Вместе с тем практическое использование физиотерапевтических и бальнеологических средств при всей их эффективности не имеет еще должного распространения.

### ***Психологические средства восстановления***

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в спорте.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и

психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств должно уделяться больше внимания.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

### **3.8. Планы антидопинговых мероприятий**

План профилактических мероприятий составлен в соответствии требованиями ВАДА, РУСАДА, МПК и основываться на следующей информации, которая должна быть донесена до спортсменов.

Прежде всего спортсмены должны быть знакомы с Антидопинговым кодексом Международного паралимпийского комитета, своими правами и обязанностями при проведении допинг-контроля.

#### ***Всемирный антидопинговый кодекс***

Всемирный антидопинговый кодекс был единогласно принят в Копенгагене в 2003 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте. Международные спортивные федерации, национальные олимпийские комитеты, Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет и другие спортивные организации приняли Кодекс перед Олимпиадой в Афинах 2004 г. Антидопинговые правила ВАДА являются обязательными к выполнению всеми спортсменами мира.

#### ***Запрещенный список***

Запрещенный список - это международный стандарт, определяющий, какие субстанции и методы запрещены в спорте. В списке также указаны вещества, которые запрещены для отдельных видов спорта. Каждый год ВАДА публикует новую версию Запрещенного списка. Новая версия

публикуется за три месяца до вступления списка в силу.

### ***Структура Запрещенного списка***

Если спортсмен не знает точно, какие субстанции входят в состав какого-либо препарата, нельзя использовать его до тех пор, пока не будет уверенность, что он не содержит запрещенных субстанций. Незнание никогда не оправдывает прием допинга. ВСЕГДА надо быть осторожным при приеме субстанций, прием которых разрешен во внесоревновательный период. Их применение непосредственно перед началом соревнований может привести к положительному результату допинг-контроля во время соревнований.

### ***Пищевые добавки***

ВАДА обращает 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 веществам, указанным на его упаковке. В некоторых случаях среди субстанций, не указанных на упаковке, могут быть запрещенные в соответствии с антидопинговыми правилами. Значительная часть положительных результатов допинг-контроля является следствием использования некачественных пищевых добавок.

Позиция ВАДА по использованию пищевых добавок состоит в том, что спортсменам международного уровня они необходимы. ВАДА обеспокоено тем, что многие спортсмены собираются принимать те или иные пищевые добавки без достаточных знаний о пользе данного препарата, а также о том, содержится или нет запрещенная субстанция в препарате. Использование некачественной пищевой добавки не служит оправданием при рассмотрении дел об обнаружении допинга. Спортсмены должны помнить о том, что пищевые добавки могут содержать опасные и вредные вещества, а также о принципе полной ответственности спортсмена.

Спортсмен должен в первую очередь проконсультироваться с компетентным специалистом, таким, как диетолог (специалист по

спортивному питанию) или спортивный врач, чтобы получить совет, каким образом можно получить необходимые организму вещества, употребляя обычную пищу.

Если специалисты рекомендуют прием пищевых добавок, то надо быть уверенным, что добавки не принесут вреда здоровью. Приняв решение о приеме добавок, следует использовать препараты, выпущенные производителями, имеющими солидную репутацию и использующими качественное оборудование, такими, как всемирно известные международные фармацевтические компании.

### ***Терапевтическое использование запрещенных субстанций***

Спортсмены, как и не занимающиеся спортом люди, нуждаются в лечении. Иногда субстанции, которые могут потребоваться в процессе лечения, входят в Запрещенный список. Тем не менее спортсмен может применять необходимые лекарственные препараты, заранее получив разрешение на их терапевтическое использование от международной федерации или РУСАДА. При положительном результате тестирования учитывается разрешение на терапевтическое использование. Если доказано, что положительный результат тестирования вызван терапевтическим использованием, то по отношению к спортсмену санкции не применяются.

Процесс выдачи разрешений на терапевтическое использование состоит из четырех этапов:

1) в соответствии с правилами, спортсменам национального уровня следует обращаться в РУСАДА, спортсменам международного уровня - в международную федерацию с запросом на терапевтическое использование. Обычно обращение в международную федерацию проводит национальная спортивная федерация;

2) лечащий врач должен заполнить специальный формуляр;

3) направить формуляр на рассмотрение в международную федерацию или РУСАДА;

4) постараться выполнить эту процедуру подачи заявки как можно

быстрее, оптимальный срок - за 21 день до начала соревнований.

После принятия запроса спортсмен получает уведомление о том, что ему выдано разрешение на терапевтическое использование, а также сертификат, где указываются дозировки и продолжительность приема запрещенной субстанции. Необходимо помнить, что разрешение на терапевтическое использование всегда выдается на строго определенный период.

В случае если спортсмену отказали в выдаче разрешения на терапевтическое использование, он имеет право направить запрос в ВАДА о пересмотре решения (за ваш счет). Если ВАДА подтверждает решение антидопинговой организации или международной федерации, спортсмен может подать апелляцию на такое решение в национальный апелляционный орган - для спортсменов национального уровня или в Международный спортивный арбитраж - для спортсменов международного класса. ВАДА имеет право рассматривать и пересматривать все терапевтические разрешения, выдаваемые федерацией или антидопинговой организацией.

### ***Программы допинг-контроля***

В Кодексе говорится, что антидопинговые организации должны планировать и проводить соревновательные и внесоревновательные тестирования спортсменов, входящих в регистрируемый пул. Речь идет о тестировании международными федерациями и ВАДА спортсменов международного класса, а также о спортсменах международного и национального уровня, тестируемых РУСАДА или, в некоторых случаях, государственными спортивными учреждениями.

### ***Соревновательное тестирование***

Антидопинговые организации координируют процесс соревновательных тестирований таким образом, что только одна организация проводит тестирование во время спортивного мероприятия или соревнования. Критерии отбора спортсменов определяются заранее и основаны на правилах соответствующей международной федерации или организационного комитета соревнований. Как правило, именно антидопинговая организация

страны- устроительницы занимается сбором проб, если международная федерация или организаторы соревнований не имеют какой-либо альтернативной программы антидопингового контроля.

Спортсмены, выбранные для прохождения допинг-контроля, сразу после соревнований должны сдать пробу мочи в соответствии с Международными стандартами тестирования. Пробы проверяются на наличие субстанций, применение которых запрещено во время соревнований в соответствии с Запрещенным списком.

### ***Внесоревновательное тестирование***

Проведение внесоревновательных тестирований или любых тестирований, проводимых не во время соревнований, является прерогативой антидопинговых организаций. Внесоревновательное тестирование означает, что любой спортсмен может быть выбран для прохождения тестирования в любое время и в любом месте. Анализ проб ведется в соответствии со списком субстанций и методов, запрещенных во внесоревновательный период.

### ***Информация о местонахождении спортсменов***

Для того чтобы спортсмен, включенный антидопинговой организацией в регистрируемый пул тестирования, был доступен для проведения внесоревновательного тестирования, необходимо предоставлять точную информацию о местонахождении спортсменов. Как правило, информацию о местонахождении представляют раз в три месяца, хотя в национальных антидопинговых агентствах могут существовать свои правила на этот счет. Если ваши планы меняются, вы должны своевременно предоставлять информацию об этих изменениях.

Информация о местонахождении спортсменов включает домашний адрес, рабочее расписание, расписание тренировок, сборов и соревнований; другими словами - это информация, которая помогает представителям антидопинговой службы разыскать спортсмена в назначенный для проведения тестирования день.

В соответствии с Кодексом, если спортсмен международного класса или спортсмен, выступающий на национальном уровне, включен в регистрируемый пул тестирования, то прямой обязанностью спортсмена является предоставление информации о его местонахождении. Отказ предоставить точную информацию о местонахождении рассматривается как нарушение антидопинговых правил и влечет за собой наложение санкций на спортсмена.

### ***Некоторые особенности тестирования спортсменов***

#### **Несовершеннолетние спортсмены**

Антидопинговая организация, которая проводит сбор проб, ответственна за принятие решения относительно санкций для спортсмена, нарушившего антидопинговые правила. У спортсмена есть право предоставления обоснования для отмены или сокращения санкций.

Санкции за нарушение антидопинговых правил варьируются от предупреждения до пожизненной дисквалификации. Во время соревновательного тестирования происходит автоматическое аннулирование результатов соревнований, на которых было зафиксировано нарушение антидопинговых правил; кроме того, спортсмена лишают медалей и призов. Все результаты на соревнованиях, проходивших после взятия пробы, также могут быть аннулированы. Срок дисквалификации спортсмена от участия в соревнованиях зависит от вида нарушения, различных обстоятельств при рассмотрении каждого отдельного случая, субстанции (или ее количества), обнаруженной в пробе, а также от того, в первый ли раз совершено нарушение.

Спортсмены должны знать, что, несмотря на то, что международная федерация и персонал (тренер и спортивный врач) играют важную роль в предоставлении спортсмену информации обо всех аспектах допинг-контроля, основная ответственность лежит именно на спортсмене. Именно спортсмен ответствен за все, что попадает в его организм, и он должен знать антидопинговые правила.

### Спортсменам также следует:

- подробно изучить Антидопинговый кодекс;
- знать, какие субстанции запрещены в избранной спортивной дисциплине;
- ставить в известность врача или фармацевта о том, что спортсмен может быть подвергнут допинг-контролю;
- консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показаниям спортсмену необходим прием субстанций, входящих в Запрещенный список, - в этом случае необходимо ЗАРАНЕЕ сделать запрос на терапевтическое использование;
- осторожно относиться к нелегализованным препаратам, таким, как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции;
- предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

### **3.9. Инструкторская и судейская практики**

Воспитанники тренировочных групп (4, 5 года подготовки) и групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования спортивной техники, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах совершенствования спортивного

мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы. На этапе совершенствования спортивного мастерства воспитанники, выполнившие необходимые требования спортивной подготовки, инструкторской и судейской практики, могут быть приняты на должность спортсмена-инструктора.

## **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **4.1. Влияние качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт слепых**

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки.

1. Общими критериями оценки деятельности на этапах подготовки являются:

а) Этап начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся. Уровень потенциальных возможностей, занимающихся в избранном виде спорта;

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;

- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

б) Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

Состояние здоровья, уровень физической подготовленности занимающихся.

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- показатели участия в соревнованиях.

в) Этап совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития, и функционального состояния организма занимающихся;

- качество выполнения занимающимися объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта и индивидуальным планом подготовки;

- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;

- зачисление воспитанников спортивной школы в школы высшего спортивного мастерства и училища олимпийского резерва.

г) Высшего спортивного мастерства:

- стабильность успешных результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях;

- достижение результатов уровня резервного и основного составов сборных команд России.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, самостоятельно разрабатывают систему организации контроля за спортивной подготовкой.

#### **4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования**

*Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки*

1. *Бег 20 м с/х, 30 м с/х, 100 м.* Проводится на беговой дорожке стадиона. Время преодоления дистанции фиксируется с помощью секундомера.

2. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

3. *Бросок медицинбола вперед.* Выполняется с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа медицинбола при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

***Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на тренировочном этапе.***

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

1. Бег 20 м с/х, 60 м с/х, 100 м, 300 м, 2000м.

2. Прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места.

3. Жим штанги лежа двумя руками от груди. Фиксируется максимальное количество повторений, при условии, что испытуемый полностью выпрямляет руки в локтевом суставе.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

***Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.***

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе совершенствования спортивного мастерства проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

1. Бег 20 м с/х, 30 м с/х, 60 м с/х, 100 м, 300 м, 2000 м, 3000м.
2. Прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места.
3. Жим штанги лежа двумя руками от груди.
4. наличие спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

***Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.***

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе высшего спортивного мастерства проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

1. Бег 20 м с/х, 30 м с/х, 60 м с/х, 100 м, 300 м, 2000 м, 3000м.
2. Прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места.
3. Жим штанги лежа двумя руками от груди.
4. наличие спортивного звания «Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса».

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для

выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

#### **4.3. Требование к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходившего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки**

Устанавливаются следующие критерии оценки результата реализации программы спортивной подготовки по адаптивному виду спорта:

1) на этапе начальной подготовки:

- углубленная физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по избранному виду спорта;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по

адаптивному виду спорта.

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- социальная адаптация и интеграция;
- положительная динамика двигательных способностей;
- участие в спортивных соревнованиях;
- положительная тенденция социализации спортсмена;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической,

тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по адаптивному виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;

- углубленная физическая реабилитация.
- 3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:
- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
  - повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
  - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
  - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
  - социализация спортсмена;
  - углубленная физическая реабилитация;
- 4) на этапе высшего спортивного мастерства:
- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
  - высокая социализация спортсмена;
  - углубленная физическая реабилитация.

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.

#### **4.4. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-передовые нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля**

Система контроля выполнения нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в спортивной школе. Перечень нормативов изменяется в зависимости от этапа подготовки для групп начальной подготовки нормативы носят главным образом контролирующий характер, тогда как для тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства выполнение нормативов является кроме того и

важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

В группах начальной подготовки могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку. Поэтому нормативы, представленные в таблице 13, являются исходными величинами. Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Таблица № 13

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (мужчины)</b>	
Скоростная выносливость	Бег 20 м с ходу (не более 2,7 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 100 м (не более 14,2 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,9м)
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (женщины)</b>	
Скоростная выносливость	Бег 20 м с ходу (не более 3 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 100 м (не более 17 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
<b>Легкая атлетика - метания (мужчины)</b>	
Скоростная выносливость	Бег 30 м с ходу (не более 4,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
	Бросок медицинбола (3 кг) вперед (не менее 12 м)
<b>Легкая атлетика - метания (женщины)</b>	
Скоростная выносливость	Бег 30 м с ходу (не более 5,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,5 м)
	Бросок медицинбола (3 кг) вперед (не менее 10 м)
<b>Легкая атлетика - прыжки (мужчины)</b>	
Скоростная выносливость	Бег 20 м с ходу (не более 3,4 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 100 м (не более 15,2 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,9м)
<b>Легкая атлетика - прыжки (женщины)</b>	

Скоростная выносливость	Бег 20 м с ходу (не более 4,2 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 100 м (не более 17,5 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)

Примечание: норматив считается выполненным при выполнении норматива или при улучшении его показателей.

Критериями оценки занимающихся на тренировочном этапе являются уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. В таблице № 14 представлены контрольно-переводные нормативы по Лёгкой атлетике спорта глухих. Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

*Таблица № 14*

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции (мужчины)</b>	
Скоростная выносливость	Бег 20 м с ходу (не более 2,7 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,9 м)
Скоростно-силовые качества	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6 м)
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции (женщины)</b>	
Скоростная выносливость	Бег 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 300 м (не более 65 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
Скоростно-силовые качества	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,6 м)
<b>Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции (мужчины)</b>	
Скоростные способности	Бег 60 м с ходу (не более 9,6 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин)

<b>Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции (женщины)</b>	
Скоростные способности	Бег 60 м с ходу (не более 10,2 с)
	Бег 300 м (не более 53,5 с)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 8 мин)
<b>Легкая атлетика - метания (мужчины)</b>	
Скоростные способности	Бег 30 м с ходу (не более 3,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,7 м)
Силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 90 кг)
<b>Легкая атлетика - метания (женщины)</b>	
Скоростные способности	Бег 30 м с ходу (не более 4,2 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,7 м)
Силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 45 кг)
<b>Легкая атлетика – прыжки (мужчины)</b>	
Скоростные способности	Бег 20 м с ходу (не более 2,7 с)
	Бег 100 м (не более 12,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,9 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6 м)
<b>Легкая атлетика - прыжки (женщины)</b>	
Скоростные способности	Бег 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 100 м (не более 13,2 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,6 м)

Примечание: норматив считается выполненным при выполнении норматива или при улучшении показателей.

Зачисление в группы совершенствования спортивного мастерства происходит из числа занимающихся в тренировочных группах не менее трех лет по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по спортивно-технической подготовке (таблица № 15).

*Таблица № 15*

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции (мужчины)</b>	

Скоростная выносливость	Бег 20 м с ходу (не более 2,5 с)
	Бег 300 м (не более 40 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции (женщины)</b>	
Скоростная выносливость	Бег 20 м с ходу (не более 2,5 с)
	Бег 300 м (не более 60 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,8 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
<b>Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции (мужчины)</b>	
Скоростные способности	Бег 60 м с ходу (не более 10 с)
	Бег 300 м (не более 45 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 10 мин)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
<b>Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции (женщины)</b>	
Скоростные способности	Бег 60 м с ходу (не более 10 с)
	Бег 300 м (не более 53 с)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 6 мин)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
<b>Легкая атлетика – метания (мужчины)</b>	
Скоростные способности	Бег 30 м с ходу (не более 3 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,5 м)
Силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 95 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
<b>Легкая атлетика – метания (женщины)</b>	
Специальная выносливость	Бег 30 м с ходу (не более 4 с)
Скоростная выносливость	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6 м)
Скоростно-силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 50 кг)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
<b>Легкая атлетика – прыжки (мужчины)</b>	
Скоростные способности	Бег 20 м с ходу (не более
	Бег 100 м (не более
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
<b>Легкая атлетика – прыжки (женщины)</b>	
Скоростные способности	Бег 20 м с ходу (не более 2,7 с)
	Бег 100 м (не более 13 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,6 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Основными критериями оценки занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты на первенствах и чемпионатах субъекта РФ, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Зачисление в группы высшего спортивного мастерства происходит так же, как и на этапе совершенствования спортивного мастерства, на основе высоких спортивных результатов, из числа занимающихся в группах ССМ, по результатам контрольных испытаний, где наиболее значимыми являются нормативы по спортивно-технической подготовке (таблица 16).

*Таблица № 16*

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции (мужчины)</b>	
Скоростная выносливость	Бег 20 м с ходу (не более 2 с)
	Бег 300 м (не более 37 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,5 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции (женщины)</b>	
Скоростная выносливость	Бег 20 м с ходу (не более 2 с)
	Бег 300 м (не более 55 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
<b>Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции (мужчины)</b>	
Скоростные способности	Бег 60 м с ходу (не более 9 с)
	Бег 300 м (не более 40 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 8 мин)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

<b>Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции (женщины)</b>	
Скоростные способности	Бег 60 м с ходу (не более 9 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 5 мин)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
<b>Легкая атлетика - метания (мужчины)</b>	
Скоростные способности	Бег 30 м с ходу (не более 2,7 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 8 м)
Силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 100 кг)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
<b>Легкая атлетика - метания (женщины)</b>	
Скоростные способности	Бег 30 м с ходу (не более 3 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7 м)
Силовые способности	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 55 кг)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
<b>Легкая атлетика - прыжки (мужчины)</b>	
Скоростные способности	Бег 20 м с ходу (не более 2 с)
	Бег 100 м (не более 10 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 8 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
<b>Легкая атлетика - прыжки (женщины)</b>	
Скоростные способности	Бег 30 м с ходу (не более 2,5 с)
	Бег 100 м (не более 10 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

Основными критериями оценки занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства являются спортивные результаты и их стабильность на российских и международных соревнованиях, попадание в состав сборной команды России, функционально-медицинской комиссии и спортивно-медицинской классификации.

## **5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Нормативно-правовые документы:**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 03 февраля 2014 г. № 70);
2. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

### **Литературные источники**

1. Верхало Ю.Н. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем по видам спорта среди инвалидов с нарушением зрения, интеллекта, слуха и с поражением опорно-двигательного аппарата. - М., 2007.
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. - Т.1 - М.. 2005.
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник - М 2007.
4. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура: Учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2000, – 296.
5. Квитов А.Н. Алгоритм методической работы по написанию программ спортивной подготовки на основании федеральных стандартов спортивной подготовки на примере вида спорта спортивная борьба. ГАУ ДОД ТО «ОСДЮСШОР» 2014.
6. Царик А.В. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. - М., 2001.
7. Царик Л.В. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: сборник. - М., 2009.
8. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры. М., 2001
9. Шапкова Л..В. Частные методики адаптивной физической культуры:

учебник. - М., 2007.

10. Станчев Стефан. Техническая подготовка легкоатлетов-метателей. - М.: ФиС, 2010.

11. Книга тренера по легкой атлетике. - 3-е изд., перераб. /Под ред. Хоменкова Л.С. - М.: ФиС, 1987.

12. Крир В.А., Попов В.Б. Легкоатлетические прыжки. - М.: Просвещение, 2007.

13. Легкая атлетика. Правила соревнований. - М.: Terra-Спорт, 2002.

14. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Terra-Спорт, 2000.

15. Ломан В. Бег, прыжки, метания. - М.: ФиС, 2015.

16. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физ. культуры. - М.: ФиС, 2011.

17. Основы легкой атлетики / Сост. Байко А.Ф. - М.: ФиС, 2006.

#### Электронные ресурсы

Сайт	Наименование
<a href="http://www.paralynipic.org">www.paralynipic.org</a>	Международный паралимпийский комитет
<a href="http://www.paralvmp.ru">www.paralvmp.ru</a>	Паралимпийский комитет России
<a href="http://www.rusada.rii">www.rusada.rii</a>	РУСАДА

**Примерный план физкультурных и спортивных мероприятий по легкой атлетике**

<b>№</b>	<b>Наименование спортивного мероприятия</b>	<b>Программа</b>	<b>Возрастная группа</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Страна проведения</b>	<b>Город проведения</b>
<b>1</b>	Чемпионат России	Манеж	Муж/Жен	14.02.- 18.02.	Россия	Саранск
<b>2</b>	Тренировочные мероприятия		Муж/Жен	20.04.- 11.05.	Россия	Кисловодск
<b>3</b>	Чемпионат и Первенство России		Муж/Жен юноши, девушки; юниоры, юниорки 14-17, 18-19	12.06- 17.06.	Россия	Санкт-Петербург
<b>4</b>	Международные соревнования		Муж/Жен	10.07.- 18.07.	Румыния	по назначению
<b>5</b>	Чемпионат Европы		Муж/Жен	02.08.-08.08.	Германия	Берлин
<b>6</b>	Чемпионат и Первенство России	кросс	Муж/Жен юноши, девушки; юниоры, юниорки 14-17, 18-19	16.10.	Россия	Кисловодск

**АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ  
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНО-АДАПТИВНАЯ ШКОЛА»**

*Утверждаю*

Директор АУ РБ «РСАШ»

Б.Б. Цыренжапов \_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

**ПРОГРАММА  
спортивной подготовки  
по виду спорта лёгкая атлетика  
СПОРТ СЛЕПЫХ**

**Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта СПОРТ СЛЕПЫХ, утверждённого приказом Минспорта России от 27 января 2014 г.**

**Срок реализации: 8-10 лет**

**Разработчик:**

**Тютрина А.Н.**

**г.Улан-Удэ  
2017г**

## Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	15
2.1. Организация тренировочного процесса.....	15
2.2. Режимы тренировочной работы.....	22
2.3. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	25
2.4. Предельные тренировочные нагрузки.....	31
2.5. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	33
2.6. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.....	34
2.7. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.....	39
2.8. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	41
2.9. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	43
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	50
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	50
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	55
3.3. Планирование спортивных результатов.....	57
3.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля.....	57
3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	62
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	64
3.7. Планы применения восстановительных средств.....	75
3.8. Планы антидопинговых мероприятий.....	82
3.9. Инструкторская и судейская практики.....	88

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ...	90
4.1. Влияние качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт слепых.....	90
4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....	91
4.3.Требование к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходившего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.....	94
4.4. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-передовые нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.....	96
5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	108
Приложение.....	110

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Соревнования проводятся в соответствии с правилами Международной федерации легкой атлетики с дополнениями 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 спортсменов 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
	60м	60м
	100м	100м
	200м	200м
	300м	300м
	400м	400м
	600м	600м
	800м	800м
	1500м	1500м
		3000м
	5000м	5000м
	10000м	10000м
	Марафон	Марафон
	эстафета 4х60м	эстафета 4х60м
	эстафета 4х100м	эстафета 4х100м
	эстафета 4х200м	эстафета 4х200м
эстафета 4х400м	эстафета 4х400м	
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
Многоборье	Пятиборье	Пятиборье

Программа спортивной подготовки разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 27 января 2014 г. № 31), в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ, Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", нормативными документами Министерства образования РФ и Министерства спорта РФ, регламентирующими работу спортивных школ.

Программа, являясь нормативно - правовым документом, содержит

функции по организации и обеспечению целостности тренировочного процесса, определяет основные стратегические направления развития, объём и содержание тренировочной деятельности, возможный контингент занимающихся, состояние материально - технической базы, ориентирована на потребности и интересы личности.

Программа учитывает специфику спортивной подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, повышения функциональных возможностей, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки занимающихся, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию занимающихся.

Программа обоснована новыми подходами к планированию, использованию технологий в процессе обучения и воспитания, которые отражены:

- в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности и результативности);
- в формах и методах обучения (групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапах ССМ и ВСМ), медико-восстановительные мероприятия, тестирование, медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных мероприятиях, инструкторская и судейская практика занимающихся);
- в методах контроля и управления образовательным процессом (анализ результатов деятельности спортсменов, тестирование, контрольно-переводные испытания, врачебный контроль, контроль в процессе обучения);

- в средствах обучения (обеспечение необходимым инвентарем и оборудованием, рассчитанного на группу обучающихся, использование технических средств в обучении);

- в формах подведения итогов (тестирование, медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, инструкторская и судейская практика занимающихся).

Программа направлена на:

- создание условий для всестороннего развития личности;
- мотивацию личности к познанию и творчеству;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим ценностям;
- укрепление психического и физического здоровья
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- профилактику асоциального поведения;

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа людей с ограниченными возможностями здоровья к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- развитие личности и утверждение здорового образа жизни;
- воспитание волевых и морально-этических качеств;
- выявление и поддержка одаренных спортсменов;
- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- подготовка резерва в сборные команды республики Бурятия и России;
- поддержка воспитательной системы учреждения (связь с родителями и общеобразовательными учреждениями);
- содействие развитию видов спорта культивируемых в РСАИШ.

Программа учитывает специфику спортивной подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья воспитанников РСАШ, повышения функциональных возможностей, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки спортсменов, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию воспитанников.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных ее этапах, отбору, комплектованию тренировочных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств от специфических особенностей занимающихся.

Коллектив спортивной школы определяет настоящую программу как стратегический документ, являющийся составной частью региональной системы подготовки спортивного резерва, однако, данная программа не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования тренировочного процесса в РСАШ.

### **Особенности спорта слепых**

У слабовидящих 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 нормальновидящих, так и у незрячих, слабовидящих кожно-оптической чувствительности («кожного зрения»), способности кожных покровов реагировать на световое и цветное воздействие.

По данным ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения, 1999), во всем мире насчитывается более 35 млн. незрячих, в России — 260 тыс. Слепота бывает врожденной и приобретенной. Врожденная слепота — нарушение развития некоторых отделов головного мозга, зрительных нервов, сетчатки глаза. Приобретенная слепота развивается после перенесенных глазных заболеваний: глаукомы, трахомы, кератита, поражения зрительного нерва, а также после травм глазного яблока, повреждений глазницы и черепно-мозговых травм.

Человек 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 0,04 с оптической коррекцией стеклами на лучшем глазу). Слабовидящие по состоянию зрительных функций разнообразны. Это обусловлено прежде всего клиническими формами и степенью их глазной патологии. Слабовидящими считают людей, имеющих остроту зрения от 0,2 до 0,6 (с оптической коррекцией стеклами на лучшем глазу). К данной категории относятся люди 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.

Как утверждают многие авторы, адаптивный спорт есть средство реабилитации и социальной адаптации. Физкультурно-оздоровительные мероприятия и спорт являются наиболее эффективными средствами реабилитации инвалидов, интеграции их в современное общество. Они создают мощные стимулы для возвращения инвалидов в активную, насыщенную жизнь, расширяют круг общения, способствуют появлению новых друзей и новых интересов, позволяют максимально раскрыть физические и духовные возможности инвалидов.

Существуют проблемы, особенности и перспективы спорта для слепых. Главная проблема физического воспитания и спорта при нарушении зрения заключается в выявлении общих и индивидуальных закономерностей

управления процессами адаптации важных систем организма в целом. Эта проблема имеет сложную многоуровневую и многофакторную структуру и включает несколько главных аспектов: медицинские, социальные, психолого-педагогические, спортивные. Физическая реабилитация инвалидов по зрению остается актуальной проблемой современной России. Другая нерешенная проблема – подготовка специалистов и совершенствование научно-методического обеспечения физкультурно-спортивной работы среди инвалидов. Особенностью подготовки спортсмена-инвалида по зрению является то, что у инвалидов желания и упорства намного больше, чем у людей без физических недостатков, и это помогает им преодолевать трудности и в спорте, и в жизни. Этот факт способствует достижению высоких результатов спортсмена.

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 спортсменов, результаты научных исследований и спортивной практики.

### **Особенности организации спортивной подготовки по лёгкой атлетике для лиц с нарушением зрения в РСАШ**

Спортсмены распределяются на группы в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий лёгкой атлетикой (далее - функциональные группы).

Функциональные группы приводятся в федеральных стандартах спортивной подготовки и подразделяются на три группы.

К III группе степени функциональных возможностей рекомендуется относить лиц, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены незначительно, в связи с чем, они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время

занятий или участия в спортивных соревнованиях.

Ко II группе - лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничиваются достаточно выраженными нарушениями.

К I группе - лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены значительно, поэтому они нуждаются в посторонней помощи во время занятий или участия в спортивных соревнованиях.

На всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру как тренеры по смежным видам спорта, так и специалисты, непосредственно обеспечивающие спортивную подготовку, в том числе психологи, спортсмены-ведущие, сурдопереводчики и иные специалисты в соответствии с требованиями специальных федеральных стандартов спортивной подготовки.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) по адаптивным видам спорта осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья.

### **Актуальность**

Паралимпийский спорт, спорт слепых в последнее время приобрел большую популярность в обществе, получил широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий.

Идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций и других образовательных учреждений, где готовят спортсменов различного уровня.

Приём занимающихся в спортивные группы осуществляется на основе уставных документов РСАШ. Лица, принятые на начальный этап подготовки,

не имеют практического опыта занятий физической культурой и спортом и на данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и спортивной подготовки.

Профессионализм тренеров, яркий эмоциональный фон занятий способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации.

Настоящая программа для спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и тренирующий характер работы с занимающимися в городе Улан-Удэ и республике Бурятия.

Республиканская спортивно-адаптивная школа является учреждением, основное предназначение которого - развитие мотивации личности занимающихся к познанию и творчеству, реализация программы спортивной подготовки по лёгкой атлетике для лиц с нарушением зрения в интересах личности, общества, государства; обеспечение условий для интеграции занимающихся в общество, их воспитания, тренировки, участия в соревнованиях и физкультурно-спортивных мероприятиях, для комплексной (медицинской, профессиональной и социальной) реабилитации.

### **Цели и задачи программы**

Способствовать личностному развитию, укреплению здоровья и профессионального самоопределения занимающихся, 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.

### **Принципы реализации программы**

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса предлагается принцип постепенности, предусматривающий широкое использование специализированных комплексов и тренировочных заданий, позволяющих подвести занимающихся к пониманию сути избранной дисциплины в спорте слепых. В этом случае тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья воспитанников, развития у них специфических качеств, необходимых в спорте, ознакомления их с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

### **Формы организации занятий:**

- Тренировочные занятия (индивидуальные или групповые);
- Теоретические занятия;
- Работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапах ССМ и ВСМ);
- Участие в соревнованиях;
- Тренировочные сборы (тренировочные мероприятия);

- Тестирование;
- Медико-восстановительные мероприятия;
- Медицинский контроль;
- Инструкторская и судейская практика занимающихся.

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

Учебный год начинается 1 января. 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 занимающихся в период их активного отдыха.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не превышает двух академических часов, в учебно-тренировочных группах - трех академических часов при менее чем четырехразовых тренировочных занятий в неделю; в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю, - четырех академических часов, а при двухразовых занятиях в день - трех академических часов. Учебный материал распределяется в соответствии с возрастным принципом, комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

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

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. Организация тренировочного процесса**

#### **Структура системы многолетней подготовки:**

Многолетняя подготовка спортсменов в спорте инвалидов разделена на 4 этапа подготовки:

- начальной подготовки;
- тренировочный этап;
- совершенствования спортивного мастерства;

#### ***Этап начальной подготовки***

Этап начальной подготовки подразделяется на несколько подэтапов (годов обучения):

- начальная подготовка - до 1 года обучения;
- начальная подготовка - свыше 1 года обучения

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП, освоению технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

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.

На этапе 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.

### ***Тренировочный этап***

Тренировочный этап, так же как и этап начальной подготовки, подразделяется на два подэтапа: до 2-х лет подготовки и свыше 2-х лет, но в отличие от предыдущего на тренировочном этапе существует 5 летняя система подготовки.

На тренировочном этапе (до 2-х лет обучения) главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годового цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании спортивной подготовки на тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

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

### ***Этап совершенствования спортивного мастерства***

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

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся,

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 спортсмена, воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы.

В таблицах № 3, 4, 5, 6, 7 приведены режимы спортивной подготовки, объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок, примерный тренировочный план, примерный план график тренировочных занятий.

*Таблица № 3*

**Продолжительность этапов спортивной подготовки,  
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной  
подготовки и минимальное количество лиц, проходящих  
спортивную подготовку в группах на этапах спортивной  
подготовки по виду спорта лёгкая атлетика (спорт слепых)**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	Наполняемость групп (человек)
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>					
Бег на короткие дистанции; бег на средние и длинные дистанции; метания; прыжки (I, II, III функциональные группы мужчины, женщины)					
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	III	10
				II	8
				I	3
			Свыше года	III	8
				II	6
				I	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	До года	III	6
				II	5
				I	2
			Второй и третий годы	III	5
				II	4
				I	2
			Четвертый и последующие годы	III	4
				II	3
				I	1
Этап спортивного совершенствования	Без ограничений	15	Все периоды	III	3
				II	2
				I	1
Этап высшего	Без	16		III	2

спортивного мастерства	ограничений		Все периоды	II	2
				I	1

Таблица № 4

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам  
спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду  
спорт слепых**

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный (этап спортивной специализации) (%)	Этап совершенство вания спортивного мастерства (%)	Этап высшего спортивного мастерства (%)
мероприятия				
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции</b>				
(I, II, III функциональные группы мужчины, женщины)				
Общая физическая подготовка	59-63	49-53	40-44	38-40
Специальная физическая подготовка	28-30	32-36	39-43	44-48
Техническая подготовка	3-7	1-5	4-6	5-6
Тактическая подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка	0-2	1-4	1-4	1-4
Теоретическая подготовка	0-2	1-3	1-3	1-3
Спортивные соревнования	1-4	1-5	4-5	5-6
Интегральная подготовка	1-5	1-4	1-3	1-3
Восстановительные мероприятия		2	3	5
<b>Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции</b>				
(I, II, III функциональные группы мужчины, женщины)				
Общая физическая подготовка	59-63	51-55	48-52	42-50
Специальная физическая подготовка	28-30	31-35	34-40	38-42
Техническая подготовка	3-7	3-5	2-3	2-3
Тактическая подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка	0-2	1-4	2-5	2-5
Теоретическая подготовка	0-2	1-3	1-2	1-2
Спортивные соревнования	1-4	2-5	4-5	5-6
Интегральная подготовка	1-5	1-4	1-3	1-3
Восстановительные		2	3	5

мероприятия				
<b>Легкая атлетика - метания</b>				
(I, II, III функциональные группы мужчины, женщины)				
Общая физическая подготовка	50-54	37-41	28-32	22-26
Специальная физическая подготовка	23-27	30-34	35-39	40-44
Техническая подготовка	13-17	17-21	20-24	22-26
Тактическая подготовка	1-5	1-4	1-3	1-3
Психологическая подготовка	0-2	1-4	1-4	1-4
Теоретическая подготовка	0-2	1-3	1-3	1-3
Спортивные соревнования	1-4	1-4	3-5	5-6
Интегральная подготовка	1-5	1-4	1-3	1-3
Восстановительные мероприятия	0-2	1-4	3-5	5-7
<b>Легкая атлетика - прыжки</b>				
(I, II, III функциональные группы мужчины, женщины)				
Общая физическая подготовка	60-64	49-53	34-38	28-30
Специальная физическая подготовка	18-22	25-29	33-35	35-40
Техническая подготовка	8-12	9-13	16-20	20-24
Тактическая подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка	0-2	0-4	0-4	0-4
Теоретическая подготовка	0-2	0-3	0-3	0-3
Спортивные соревнования	0-4	2-4	4-5	5-6
Интегральная подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
Восстановительные мероприятия	0-2	2-4	4-5	5-5

**Примерный тренировочный план  
тренировочных занятий по легкой атлетике на 52 недели (час)**

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки													
		Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства				Этап высшего спортивного мастерства	
		до года		свыше года		до года		свыше года		до года		свыше года			
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
1	Теоретическая подготовка	6	2	4	1	12	2	16	2	18	2	22	2	12	1
2	Общая физическая подготовка	185	60	249	60	319	51	423	51	450	48	545	48	525	42
3	Специальная физическая подготовка	88	28	118	28	195	31	256	31	319	34	384	34	475	38
4	Технико-тактическая подготовка	18	6	25	6	44	7	57	7	38	4	43	4	50	4
5	Психологическая подготовка	3	1	4	1	12	2	16	2	28	3	32	3	37	3
6	Соревнования	3	1	8	2	18	3	24	3	37	4	43	4	63	5
7	Интегральная подготовка	9	2	4	1	12	2	16	2	18	2	20	2	24	2
8	Восстановительные мероприятия	-	-	4	1	12	2	24	3	28	3	55	5	62	5
9	Общее количество часов в год, из расчета 52 недели	312	100	416	100	624	100	832	100	936	100	1144	100	1248	100
10	Количество часов в неделю	6		8		12		16		18		22		24	
11	Количество тренировок в неделю	3		4		5		6		7		8		10	
12	Общее количество тренировок в год	156		208		260		312		364		416		520	

**Примерный годовой план-график тренировочных занятий по легкой атлетике на этапе начальной подготовки до года (час)**

Разделы подготовки	Кол-во часов в год	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Теоретическая подготовка	6	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
Общая физическая подготовка	185	16	15	16	16	15	15	15	15	15	16	15	16
Специальная физическая подготовка	88	7	7	7	7	7	7	9	7	8	7	7	8
Технико-тактическая подготовка	18	2	-	2	2	2	2	2	2	1	1	2	-
Соревнования	3	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
Психологическая подготовка	3	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
Интегральная подготовка	9	1	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
Кол-во часов в год и по месяцам	312	26	24	26	26	26	26	28	26	26	26	26	26

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по легкой атлетике**

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный (этап спортивной специализации) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (%)	Этап высшего спортивного мастерства (%)
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции</b> (I, II, III функциональные группы мужчины, женщины)				
Контрольные	12	16	16	12
Отборочные	4	8	12	16
Основные	2	2	4	5
<b>Всего за год</b>	<b>18</b>	<b>26</b>	<b>32</b>	<b>33</b>
<b>Легкая атлетика - метания, прыжки</b> (I, II, III функциональные группы мужчины, женщины)				
Контрольные	12	12	10	8
Отборочные	4	8	10	12
Основные	2	2	4	5
<b>Всего за год</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>25</b>

## 2.2. Режимы тренировочной работы

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) начиная с тренировочных групп, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового тренировочного плана для определенной группы спортивной подготовки. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

Воспитанники, не выполнившие контрольные нормативы и разрядные требования для зачисления на следующий год подготовки или пропустившие по состоянию здоровья более 50% тренировочного времени, остаются на повторный год.

В случаях если спортсмен, прошедший необходимую подготовку в течение не менее одного года, выполняет контрольные нормативы,

соответствующие определенному, более высокому этапу подготовки, он может быть зачислен на данный этап и год подготовки при условии медицинского допуска физкультурного диспансера (специализированного медицинского учреждения). Так, если спортсмен после года занятий в группе тренировочного этапа подготовки выполняет норматив КМС, то он может быть зачислен в группу совершенствования спортивного мастерства.

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

В *таблице № 8* приводятся рекомендованные режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. Минимальный возраст указан только для зачисления в спортивную школу и на тренировочный этап. На этап спортивного совершенствования указан минимальный рекомендуемый возраст.

Таблица №8

Этапы подготовк и	Период подготовки (лет)	Минимальны й возраст для зачисления		Группа степени функцион а льных возмож нос тей	Оптимальная наполняемость групп (человек)			Допустимая наполняемость групп (человек)	Нормативный объем недельной нагрузки	Объем работы по индивидуальным планам	Годовой объем работы непосредстве нно в условиях спортивной школы	Требования по физической, технической и спортивной подготовке для зачисления в группы на этапе подготовке
		Легкая атлетика			Легкая атлетика							
Этап начальной подготовки	До года		9	III		10		15	6		276	Выполнение нормативов ОФП
				II		8		12	6		276	
				I		3		5	6		276	
	III				8		12	9		414		
	II				6		9	9		414		
	I				2		3	9		414		
Тренировочн ы й этап	До года		11	III		6		9	9	3	552	Выполнение нормативов ОФП, СФП
				II		5		8	9	3	552	
				I		2		3	9	3	552	
	III				5		8	12	6	828		
	II				4		6	12	6	828		
	I				2		3	12	6	828		
	III				4		6	15	6	966		
	II				3		5	15	6	966		
	I				1		2	15	6	966		
Этап совершенств о вания спортивного мастерства	До года		15	III		3		5	15	9	1104	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП; КМС
				II		2		3	15	9	1104	
				I		1		2	15	9	1104	
	III				3		5	18	9	1242		
	II				2		3	18	9	1242		
	I				1		2	18	9	1242		
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период		16	III		2		3	18	12	1380	МС, МСМК
				II		2		3	18	12	1380	
				I		1		2	18	12	1380	

### **2.3. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку, в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки включают:

- наличие инвалидности по зрению;
- медицинские показания и рекомендации.

Группа, к которой относится занимающийся, определяется в зависимости от степени функциональных возможностей спортсмена, требующихся для занятий легкой атлетикой в спорте слепых.

В многолетнем тренировочном процессе следует учитывать возрастные особенности развития организма, в частности такие закономерности, как неодновременность (гетерохронность) развития физических качеств и функций организма.

В соответствии с возрастным развитием организма спортсменов при планировании и организации многолетнего тренировочного процесса необходимо учитывать пубертатные процессы и конкретные сроки сенситивных фаз развития того или иного физического качества. Сенситивные периоды имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения бегунов определяется с учетом сенситивных периодов морфофункционального развития и роста физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей и специальной выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств.

Учет особенностей развития физических качеств и уровня физической подготовленности позволит правильно решать вопросы выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, определения индивидуальных показателей по физической подготовленности в многолетнем тренировочном процессе бегунов на средние, длинные дистанции, прыжки и метания (таблица №9).

**Влияние физических качеств и телосложения на  
результативность по виду спорта спорт слепых**

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>	
Скоростные способности	1
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	1

**Условные обозначения, используемые в таблице:**

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

Психологическую подготовку надо понимать, как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс.

Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не

ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участие в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях и дома, на всё это должен обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий со спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основной задачей является овладение занимающимся специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Все спортсмены с нарушением зрения вне зависимости от возраста проходят спортивную классификацию, перед и во время проведения региональных, всероссийских соревнований, где устанавливается спортивный класс и дается оценка тяжести заболевания и принадлежности к определенному классу.

Международная спортивная ассоциация слепых - IBSA совместно с Международными спортивными паралимпийскими федерациями (IPSF) установила свои правила для определения классификации спортсменов с нарушением зрения, которую производят назначенные ими международные классификаторы.

Класс, в который определяется спортсмен, может со временем меняться в зависимости от того, улучшилось или ухудшилось функциональное состояние спортсмена. Поэтому спортсмен на протяжении своей спортивной

карьеры, проходит через процесс определения класса не один раз.

Например, у каждого спортсмена, прибывшего на Паралимпийские игры, проверяются классификационные документы, и те спортсмены, которые нуждаются в переклассификации, приглашаются на комиссию, где международные специалисты или подтверждают имеющийся у спортсмена класс или присваивают ему новый.

Прямое использование принятых в России критериев для определения группы инвалидности невозможно применять напрямую для спортивной классификации, так как задачи, стоящие перед бюро медико-социальной экспертизы при установлении группы инвалидности, и задачи спортивной классификации - разные.

### **Особенности классификации спортсменов с нарушениями зрения.**

Для участия инвалидов по зрению в соревнованиях действует медицинская спортивная классификация международной спортивной ассоциации слепых (IBSA). Она предусматривает 3 спортивных класса для атлетов с патологией глаз. Классификация универсальная для применения во всех имеющихся видах спорта, доступных слепым, и слабовидящим.

Классификация учитывает состояние двух основных зрительных функций органа зрения: остроты зрения и периферических границ поля зрения.

Ниже приведен русский перевод критериев медицинской классификации IBSA.

Спортивные классы	Состояние зрительных функций
Класс B1	Отсутствие светопроекции, или при наличии светопроекции, неспособность определить тень руки на любом расстоянии и в любом направлении
Класс B2	От способности определить тень руки на любом расстоянии, до остроты зрения ниже 2/60 (0.03), или при

	концентрическом сужении поля зрения до 5 градусов
Класс В3	От остроты зрения выше 2/60, но ниже 6/60 (0.03-0.1), и/или при концентрическом сужении поля зрения более 5 градусов, но менее 20 градусов

Примечание. Классификация проводится по лучшему глазу в условиях с лучшей оптической коррекцией. Счет пальцев определяется на контрастном фоне. Границы поля зрения определяются с меткой, максимальной для данного периметра. Все спортсмены, пользующиеся контактными или коррекционными линзами, должны их иметь при прохождении классификации, независимо от того, собираются они быть в них во время соревнований или нет. Спортсмены, которые имеют остроту зрения выше 0.1 и периферические границы поля зрения шире 20 градусов от точки фиксации, не допускаются к международным соревнованиям инвалидов по зрению.

Согласно принятым правилам IBSA спортсмены, выступающие в классе В1, во время соревнований должны иметь светонепроницаемые очки, которые контролируются судьями.

Классифицировать слепых и слабовидящих спортсменов должны врачи-офтальмологи. Проводить спортивную классификацию инвалидов по зрению рационально еще на этапе обучения в школах слепых и слабовидящих, так как при этом легче решать вопросы как тренерской работы (наполняемость в группах, выбор соответствующего оснащения и т.д.), так и проводить наблюдение за динамикой состояния зрительных функций.

При проведении соревнований по легкой атлетике Международной организации спорта слепых (чемпионаты Европы, мира, Паралимпийские игры) классы спортсменов имеют свою квалификацию: В1 (Т-11 или F-11), В2 (Т-12 или F-12), В3 (Т-13 или F-13). Буква Т обозначает соревнования в беговых дисциплинах, буква F обозначает соревнования в метаниях и прыжках. Чем меньше число, указывающее класс, тем выше уровень поражения или нарушения функций спортсмена.

Учитывая специфику спорта, в приоритетном порядке зачисление проводится:

- Зачисление юных спортсменов с нарушением зрения в группы начальной подготовки производится при согласии родителей, и только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра, подписанных врачом-педиатром или врачом-терапевтом.

- Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется врачебно - физкультурным диспансером (отделением) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным Приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом управления в области здравоохранения по данному вопросу.

- Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки.

- Обучающиеся обязаны проходить обязательный медицинский осмотр перед поступлением (приемом), а также проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, с которыми у организации спортивной подготовки заключен договор на представление медицинских услуг.

- В случае если по результатам указанных медицинских осмотров обучающемуся будет противопоказано заниматься спортом, тренер обязан на этом основании прекратить спортивную подготовку лица, в случае необходимости исключить (отчислить) его из спортивной школы, расторгнуть (в случае его наличия) договор с таким лицом, если иное не установлено законодательством Российской Федерации.

Медицинский осмотр (обследование) должен предусматривать:

- диспансерное обследование не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за питанием юных спортсменов и использованием восстановительных средств.
- Спортивное учреждение обязано осуществлять систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся, в том числе перед началом и непосредственно после окончания спортивных соревнований, в которых участвовали от имени организации спортивной подготовки обучающиеся.

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки использует систему спортивного отбора, включающей в себя:

- массовый просмотр и тестирование занимающихся целью ориентации их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования спортивных групп; - просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных мероприятиях и соревнованиях.
- Возраст поступающих и занимающихся в спортивных учреждениях, а также наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки должен соответствовать требованиям, определенных федеральным органом управления физической культурой и спорта, согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых.
- Минимальный возраст зачисления детей с нарушениями зрения в спортивные группы по легкой атлетике 9 лет.
- Максимальный возраст занимающихся по программам спортивной подготовки не ограничивается.

#### **2.4. Предельные тренировочные нагрузки**

Предельный тренировочный показатель нагрузок выражается через суммарный объем работы и ее интенсивность - объем работы обычно выражается в часах, числом тренировочных занятий, т.е. количество

физической нагрузки за одну тренировку (неделю, месяц), выраженное во времени, в количестве выполненных упражнений, интенсивность - это объем выполненной работы в единицу времени.

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

Например, при одном и том же суммарном объеме работы, при одной и той же интенсивности влияние нагрузки на организм легкоатлета может быть принципиально различным. Одна и та же по объему и интенсивности тренировка вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации и разной формы тяжести заболевания.

Предметная (большая) нагрузка вызывает различную внутреннюю реакцию: у легкоатлета высокого класса при более выраженной реакции на предельную нагрузку, восстановительные процессы протекают интенсивнее. Стандартные (умеренные) нагрузки и предельные нагрузки вызывают неодинаковые по величине и характеру реакции на различных этапах тренировочного макроцикла.

В соответствии применяемой нагрузкой и функциональному состоянию организма можно судить по пульсу перед началом очередного занятия. До начала занятия надо отдохнуть в течение 3 мин, а затем сосчитать количество сердечных сокращений за 1 мин. Если перед каждым занятием их количество примерно одинаково, это говорит о нормальном восстановлении и готовности организма к началу очередного занятия. Величину пульса 48 — 60 уд./мин. оценивают как отличную, 60 — 74 удара — как хорошую, 74 — 89 ударов — как удовлетворительную и более 90 уд. /мин — как

неудовлетворительную.

Во время тренировочных занятий степень увеличения пульса зависит от многих факторов, основными из которых являются интенсивность и объем нагрузки. Если ЧСС во время занятия будет колебаться в пределах 100 — 130 уд./мин, это свидетельствует о небольшой нагрузке. Частота пульса 130 — 150 уд./мин характеризует нагрузку средней интенсивности. Пульс 150 — 170 уд./мин соответствует высокой нагрузке, учащение пульса до 170 -200 уд./мин сигнализирует о достижении предельной нагрузки.

Таблица №10

**Нормативы  
максимального объема тренировочной нагрузки**

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до года	свыше года	до года	свыше года	
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>							
Количество часов в неделю	6	8	12	14-16	18	20-22	24
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6	7	8-9	10
Общее количество часов в год	312	416	624	728-832	936	1040-1144	1248
Общее количество тренировок в год	156	208	260	312	364	416-468	520

**2.5. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

При соревновательной нагрузке контролю подлежит количество соревнований и стартов, в которых принимал участие спортсмен на различных этапах подготовки. При контроле за нагрузкой соревновательного

упражнения учитываются ее физические и физиологические показатели. Соревновательная нагрузка измеряется количеством соревнований в каждом из этапов тренировки.

Соотношение соревновательной нагрузки изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального и психического состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций.

При этом соревнования становятся важной формой подготовки спортсмена.

Результаты контроля соревновательной нагрузки используют для оценки длительности удержания состояния, которое называется спортивной формой.

Длительность удержания спортивной формы может быть сделано по значениям трех критериев:

- результатам официальных соревнований;
- результатам контрольных соревнований;
- данным тестирования в стандартных условиях.

## **2.6. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

***К спортивному оборудованию и инвентарю предъявляются определённые требования, прежде всего, к его безопасности:***

- при выборе состава оборудования для детей и подростков рекомендуется обеспечивать соответствие оборудования анатомо-физиологическим особенностям разных возрастных групп;
- спортивное оборудование должно быть сертифицировано, соответствовать требованиям санитарно-гигиенических норм, охраны жизни и здоровья ребенка, быть удобным в технической эксплуатации, эстетически привлекательным;
- рекомендуется применение оборудования отечественного производства, конструкция которого позволяет осуществлять быструю

замену пришедшего в негодность элемента;

- в комплект поставки должен входить паспорт с подробной схемой сборки, для обеспечения легкого монтажа и быстрой замены изнашивающихся элементов силами эксплуатирующей организации;

- оборудование должно иметь гигиенические заключения на конечный продукт и на комплектующие составляющие;

- гарантийный срок на продукцию должен составлять не менее 5 лет.

***Общие требования к материалу изготовления спортивного оборудования (инвентаря) и условиям обработки:***

- для обеспечения эстетического восприятия и развития вкуса у подрастающего поколения рекомендуется использование пластиковых элементов, устойчивых к перепадам температуры, противоударных, устойчивых к воздействию ультрафиолетовых лучей, имеющих яркую, чистую цветовую гамму окраски, не выцветающую от воздействия климатических факторов;

- допускается ограниченное (не более 10%) выполнение элементов конструкции из древесины твердых пород дерева и влагостойкой фанеры со специальной обработкой, имеющей экологический сертификат качества и предотвращающей гниение, усыхание, возгорание, сколы. Все конструкции (их элементы) должны быть отполированы, острые углы закруглены;

- для несущих конструкций оборудования должны применяться только металлические элементы, конструкции должны иметь надежные болтовые и хомутовые соединения и соответствующую обработку (влагостойкая покраска, антикоррозийное покрытие);

- не допускается выполнение склизов для игровых и спортивно-развивающих комплексов из черного металла;

- не допускается использование покрышек от автомобильной техники в виде ограждений, элементов благоустройства или элементов спортивных конструкций.

Требования к конструкциям спортивного оборудования должны

исключать: наличие острых углов, застревание частей тела между элементами оборудования, попадание детей под оборудование (по его элементы) в состоянии движения оборудования (его элементов).

Поручни оборудования должны полностью обхватываться рукой ребенка.

Для оказания экстренной помощи детям в комплексах спортивного оборудования при глубине внутреннего пространства более 2 м необходимо наличие отверстий (не менее двух) диаметром не менее 500 мм (для возможности доступа внутрь пространства).

При размещении спортивного оборудования на площадках необходимо соблюдать минимальные расстояния безопасности. В пределах заданных минимальных расстояний безопасности на участках территории площадки не допускается размещение других видов оборудования, скамей, урн, бортовых камней и твердых видов покрытия, а также веток, стволов, корней деревьев.

Спортивное оборудование в виде специальных физкультурных снарядов и тренажеров должно быть заводского изготовления. При размещении следует руководствоваться каталогами сертифицированного оборудования.

***Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию:***

Для полноценного обеспечения прохождения спортивной подготовки спортсменов на всех этапах спортивной подготовки, согласно требованиям Федерального стандарта и гигиенических требований занимающиеся в спортивной школе должны быть обеспечены необходимым оборудованием, спортивным инвентарем и спортивной экипировкой.

В таблице № 11 представлены оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.

*Таблица № 11*

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для  
прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерени я	Количество о изделий
----------	--	--------------------------	-------------------------

<p align="center"><b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции,</b>  <b>Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции,</b>  <b>Легкая атлетика - метания, прыжки</b>  <b>(I, II, III функциональные группы мужчины, женщины)</b></p>			
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2	Брус для отталкивания	штук	1
3	Круг для места толкания ядра	штук	1
4	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
5	Палочка эстафетная	штук	20
6	Планка для прыжков в высоту	штук	8
7	Стартовые колодки	пар	10
8	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
9	Ядро массой 1,0 кг	штук	5
10	Ядро массой 2,0 кг	штук	10
11	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
12	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
13	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
14	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
15	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Буфер для остановки ядра	штук	1
2	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
3	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
4	Гири спортивные 16,24, 32 кг	комплект	3
5	Грабли	штук	2
6	Диск массой 0,5 кг	штук	5
7	Диск массой 0,75 кг	штук	10
8	Диск массой 1,0 кг	штук	20
9	Диск массой 1,5 кг	штук	10
10	Диск массой 1,75 кг	штук	15
11	Диск массой 2,0 кг	штук	20
12	Диски обрезиненные от 0,5 до 2 кг	комплект	3
13	Доска информационная	штук	2
14	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
15	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
16	Колокол сигнальный	штук	1
17	Конус высотой 15 см	штук	10
18	Конус высотой 30 см	штук	20
19	Конь гимнастический	штук	1
20	Копье массой 400 г	штук	15
21	Копье массой 500 г	штук	15
22	Копье массой 600 г	штук	20
23	Копье массой 700 г	штук	20
24	Копье массой 800 г	штук	20
25	Круг для места метания диска	штук	1
26	Круг для места метания молота	штук	1

27	Мат гимнастический	штук	10
28	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
29	Молот массой 3,0 кг	штук	10
30	Молот массой 4,0 кг	штук	10
31	Молот массой 5,0 кг	штук	10
32	Молот массой 6,0 кг	штук	10
33	Молот массой 7,26 кг	штук	10
34	Мяч для метания 140 г	штук	10
35	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
36	Ограждение для метания диска	штук	1
37	Ограждение для метания молота	штук	1
38	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
39	Пистолет стартовый	штук	2
40	Планка для прыжков с шестом	штук	10
41	Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом	штук	1
42	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
43	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
44	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1
45	Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м	штук	1
46	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
47	Рулетка 10 м	штук	3
48	Рулетка 100 м	штук	1
49	Рулетка 20 м	штук	3
50	Рулетка 50 м	штук	2
51	Секундомер	штук	10
52	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
53	Скамейка гимнастическая	штук	20
54	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
55	Стенка гимнастическая	пар	2
56	Стойки для приседания со штангой	пар	1
57	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
58	Указатель направления ветра	штук	4
59	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
60	Электромегафон	штук	1
61	Ящик для упора шеста	штук	1

Таблица № 12

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

<p><b>Легкая атлетика</b> - бег на короткие дистанции,  <b>Легкая атлетика</b> - бег на средние и длинные дистанции,  <b>Легкая атлетика</b> - метания,  <b>Легкая атлетика</b> - прыжки</p>
--

(I, II, III функциональные группы мужчины, женщины)										
1	Костюм ветрозащитный	штук	1	1	1	2	1	2	1	1
2	Кроссовки легкоатлетические	пар	1	1	2	1	2	1	3	1
3	Майка легкоатлетическая	штук	1	1	1	1	2	1	2	1
4	Обувь для метания диска и молота	пар			2	1	2	1	3	1
5	Трусы легкоатлетические	штук	1	1	1	1	2	1	2	1
6	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	1	1	2	1	2	1	3	1
7	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	1	1	2	1	2	1	3	1
8	Шиповки для метания копья	пар			2	1	2	1	3	1
9	Шиповки для прыжков в высоту	пар			2	1	2	1	3	1
10	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	-	-	2	1	2	1	3	1
11	Шиповки для тройного прыжка	пар			2	1	2	1	3	1

## 2.7. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

С учетом специфики вида спорта спорт слепых определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта спорт

слепых осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

- для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта слепых, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом спортивных дисциплин, функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

### ***Условия зачисления в группы, перевод занимающихся на последующий год многолетней подготовки***

Рекомендуемый минимальный возраст зачисления в группу для занятий легкой атлетикой 9 лет. В тренировочные группы могут быть зачислены спортсмены-инвалиды, прошедшие подготовку по данному виду не менее двух лет. Требования по переводу в группы совершенствования спортивного мастерства и группы высшего спортивного мастерства представлены ниже.

*На этап начальной подготовки* принимаются лица с отклонениями в развитии или состоянии здоровья и инвалиды любого возраста, желающие заниматься адаптивной физической культурой и спортом, при наличии у них рекомендаций специалистов учреждений Государственной службы медико-социальной экспертизы, внесенных в индивидуальную программу реабилитации инвалидов; у детей с отклонениями в развитии или состоянии здоровья - направления или разрешения (допуска) врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом.

*На тренировочный этап (этап спортивной специализации)* зачисляются спортсмены с нарушением зрения, которые за период не менее одного года прошли необходимую подготовку (выполнение ими требований по общефизической и специальной подготовке), при наличии соответствующих заключений медицинских работников. Тренировочный этап и последующие года формируются из числа спортсменов-инвалидов, выполнивших требования контрольно-переводных нормативов и вошедших в состав

сборной округа, области, страны.

*Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)* формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта по легкой атлетике или вошедших в состав сборной команды России. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и отсутствия медицинских противопоказаний.

*Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)* формируется из спортсменов - членов сборных команд России, показывающие высокие спортивные результаты, участвующих в Паралимпийских играх, чемпионатах мира, Европы.

Распределение спортсменов-инвалидов на группы происходит в соответствии с функционально-медицинскими классами, установленными международными спортивными организациями инвалидов.

## **2.8. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Современное представление о планировании спортивной подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней):

- втягивающий,
- базовый (общеподготовительный),
- контрольно-подготовительный,
- подводящий,
- восстановительный,
- соревновательный.

По направленности тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

- развивающий физический,
- развивающий технический,
- контрольный,
- подводящий,
- соревновательный,
- восстановительный.

Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз:

- стимуляционный и восстановительный. Успех планирования индивидуальной подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На этапе начальной подготовки периодизация носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке

На этапе предварительной подготовки объем индивидуальной подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды, главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и

приемов.

При планировании объема индивидуальной подготовки для этапа начальной подготовки используются различные средства ОФП, СФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности.

На этапе углубленной специализации процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой.

На этапе совершенствования спортивного мастерства процесс спортивной тренировки имеет такую же направленность, как и на этапе спортивной специализации. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности. Средства ОФП, СФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

## **2.9. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

Целью многолетней подготовки спортсменов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование личности.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных

возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет (таблица № 13).

Таблица № 13

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по спорту слепых в дисциплине легкая атлетика, по годам подготовки в группах, (%)**

Средства подготовки	Этап подготовки									
	НП		УТ					СС		ВСМ
	Год обучения									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	Весь период
Общая физическая подготовка	90	80	70	60	50	40	40	20	20	20
Специальная физическая подготовка	10	20	30	40	50	60	60	80	80	80

Примечание: в группе высшего спортивного мастерства соотношение средств подготовки по видам определяются тренером и врачом индивидуально для каждого спортсмена, исходя из его подготовленности и общего состояния на данном этапе; оно может изменяться в течение года не один раз.

**1. Этап начальной подготовки (НП)** основная задача - приучить учащихся к систематическим занятиям адаптивной физической культурой и спортом с целью оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств. Предусматривает начало спортивной специализации занимающихся.

**2. Тренировочный этап (ТЭ)** к задачам первого и второго этапов добавляет повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и требований программы спортивной подготовки по спортивным дисциплинам; в индивидуальных случаях предусматривает привлечение

перспективных спортсменов-инвалидов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России и успешно выступать в международных соревнованиях; проводит профилактику вредных привычек и правонарушений.

**3. Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ):** основная задача — развитие спорта высших достижений, работа с перспективными спортсменами по специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих в составе сборных команд России успешно выступать в международных соревнованиях.

**4. Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ):** к задачам этапа спортивного совершенствования добавляется поддержание уровня высоких спортивных результатов и физической подготовленности спортсменов - членов сборных команд Российской Федерации с целью их подготовки к участию в Паралимпийских играх, чемпионатах Мира, Европы.

В *подготовительном периоде* тренировка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена. Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный.

Задачи *общеподготовительного этапа* - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств.

На *специально-подготовительном этапе* подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Изменяется направленность работы, выполняемой на тренировочных занятиях - силовая подготовка осуществляется с использованием специального тренажерного оборудования, вовлекаются в работу мышцы, несущие нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах. Большое внимание уделяется соревновательной технике.

Задачей *соревновательного периода* является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и полная ее реализация в соревнованиях. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. На данном этапе не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что, естественно, не требует большого объема интенсивной работы.

Задача *переходного периода* - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца к началу очередного макроцикла. Особое внимание - на физическое и особенно психическое восстановление. Переходный период длится от одной до четырех недель и предполагает сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях.

### ***Типы и задачи мезоциклов***

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8

микроциклов.

Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке применяют микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: *втягивающие*, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей *втягивающих мезоциклов* является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинское обследование).

В *базовых мезоциклах* основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма спортсмена, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

*Соревновательные мезоциклы* строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно высокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной

деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению пловцов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность пловцов.

Многолетний процесс спортивной подготовки ориентирован на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в спортивных дисциплинах. Кроме того, необходимо учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в спортивной дисциплине. Ни в коем случае не следует форсировать подготовку спортсменов, «натаскивать» их на успешное выступление лишь в одном важнейшем старте. Если из числа здоровых способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений — через 7-9 лет специализированной подготовки, то спортсмен с отклонениями в развитии или состоянии здоровья требует гораздо больше времени.

При планировании спортивных результатов по годам подготовки 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 имеют место в первые 2-3 года специализированной

подготовки.

Многолетняя подготовка - единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов;

5) правильное планирование соотношения тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6) развитие физических качеств спортсмена на всех этапах подготовки с учетом преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Занятия со слепыми и слабовидящими спортсменами необходимо строить с опорой на дидактические принципы, принятые в тифлопедагогике: коррекционная направленность, дифференцированный подход, компенсаторная направленность занятий. В процессе занятий с занимающимися с нарушением зрения особое место занимают такие методы обучения, как:

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

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

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

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

д) Метод звуковой демонстрации помогает тренеру акцентировать внимание спортсмена на сознательно подчеркнутом звуке, характер,

скорость, ритм, темп, мягкость или резкость выполнения упражнения.

е) Метод дистанционного управления предполагает команды тренера спортсмену с расстояния: "Поверни направо", "Иди вперед" и т.п.

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

При реализации принципа физкультурно-спортивных занятий с детьми, имеющими нарушения зрения, следует придерживаться следующих рекомендаций:

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

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

3) Регулярность.

4) Длительность применения и упорное повторение.

5) Нарастание физической нагрузки в течение года.

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

7) Умеренность воздействия.

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

9) Всестороннее воздействие.

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

***Типичные травмы в легкой атлетике и возможности их предупреждения***

В легкой атлетике, как и в любом виде спорта, существуют свои

профессиональные травмы. К ним можно отнести: растяжения сухожилий и связок в руках в кистевых, локтевых и плечевых суставах. Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки современного спорта иногда приводят к нежелательным последствиям. Тогда занятия спортом превращаются в свою противоположность и могут стать источником различного рода травм, заболеваний и повреждений. Все это не значит, что современный спорт потерял свое оздоровительное значение. Просто положительные свойства спорта стало сложнее и труднее использовать.

Элементы легкоатлетического спорта являются составными частями каждой тренировки любого вида спорта. Для достижения высоких спортивных достижений в легкой атлетике требуется правильная организация тренировочного процесса, включая полный комплекс методов и средств контроля за спортсменом. Одной из частых причин, вызывающих повреждения у легкоатлетов, является нарушение правил организации и методики проведения тренировок и соревнований.

Следует также помнить, что помимо техники безопасности успех в лечении и предупреждении во многом предопределяется доврачебной помощью. В связи с этим тренер независимо от специализации должен не только знать, но и уметь оказывать первую медицинскую помощь при самых различных повреждениях.

*Требования безопасности перед началом занятий:*

1. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов в спортивном зале.
2. Провести физическую разминку.
3. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности перед началом занятий по легкой атлетике.

*Требования безопасности во время занятий:*

1. Во время занятий в спортивном зале, на стадионе, либо в секторе по метанию не должно быть посторонних лиц.
2. Следует серьезно относиться к включению в занятия по легкой

атлетике, после перенесенных заболеваний Гриппа или ОРВИ, т.к. такие болезни часто могут ослаблять организм. В связи с этим следует соблюдать рекомендации врачей и к интенсивным нагрузкам приступать не ранее чем через 1-2 недели после выздоровления, чтобы избежать осложнений после болезни.

3. Соблюдать дисциплину.

*Требования безопасности в аварийных ситуациях:*

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм.

*Требования безопасности по окончании занятий:*

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру.

***Общие положения проведения соревнований, согласно правил ИААФ***

Спортивные соревнования проводятся в соответствии с правилами вида спорта «спорт слепых» ИААФ (Международной любительской легкоатлетической федерации), утвержденными приказом Минспорттуризма России от 9 ноября 2010 г. № 1194., правила применяются во всех случаях, за исключением тех дополнений и изменений, сделанных ИБСА и представленных ниже, как в закрытых помещениях, так и в открытых.

В случае возникновения каких-либо разногласий по поводу интерпретации правил ИБСА, английский вариант текста принимается за основу.

*Допуск к соревнованиям*

К соревнованиям допускаются спортсмены классов ИБСА В1, В2 и В3, как представлено ниже:

*Классификация:*

Класс В1: от отсутствия светоощущения в каждом глазу до его наличия, но при этом неспособность различить очертания руки на любом расстоянии или в любом направлении.

Класс В2: от способности различить очертания руки до остроты зрения 2/60 и/или поля зрения менее 5 градусов.

Класс В3: от остроты зрения свыше 2/60 до 6/60 и/или поля зрения более 5 градусов и менее 20 градусов.

Классификация осуществляется по обоим глазам, но с наилучшей коррекцией. Все спортсмены, пользующиеся контактными или коррекционными линзами, должны их иметь при прохождении классификации, независимо от того, собираются они быть в них во время соревнований или нет.

***Изменения в использовании вспомогательных средств и оборудования***

Для класса В1

Спортсмены класса В1 должны носить темные очки, одобренные ИБСА, или соответствующую их замену во всех легкоатлетических видах программы, включая бег на дистанцию 1500м. Темные очки или же их замена должны быть одобрены ответственным техническим делегатом соревнований. Однажды одобренные, очки могут использоваться все последующее время. Если спортсмен не соревнуется, он может их снимать. Для этого класса разрешается применение акустических сигналов, как определено ниже в этих правилах. Однако не допускаются визуальные изменения существующих вспомогательных средств, кроме приспособлений линии разметки для старта и эстафеты, как определено ниже.

В видах для класса В1, где разрешено использование акустических сигналов (например, прыжок в длину, тройной прыжок и прыжок в высоту), зрители должны соблюдать полную тишину.

ПРИМЕЧАНИЕ: когда это возможно, в целях обеспечения тишины, не

следует в одном расписании объединять проведение видов, в которых разрешено использование акустических сигналов, с другими, проходящими в этот момент, видами.

#### Для класса В2

Допускаются визуальные изменения существующих вспомогательных средств (например, порошок, конусы, флажки...). Также разрешается использовать акустические сигналы.

#### Для класса В3

Необходимо полностью следовать правилам ИААФ, за исключением приведенного ниже.

#### ***Слепо-глухие спортсмены***

В случае участия слепо-глухих спортсменов в соревнованиях ИБСА, необходимы некоторые изменения в настоящие правила ИБСА. Подобные изменения могут быть разрешены только с предварительного согласия и одобрения ответственного лица ИБСА. Главное то, что не допустимо ни одно изменение правил, которое может повлечь за собой неудобства для любого другого участника.

В главных соревнованиях рекомендуется использование видеокамер для того, чтобы запечатлеть все передачи эстафеты.

### **3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Подготовка спортсменов-легкоатлетов с нарушением зрения, также, как и здоровых спортсменов к соревнованиям проводится круглогодично - в подготовительном и соревновательном периодах, а также после соревнований. Совершенствование методики нагрузок тренировок должно проходить по многим направлениям; одним из главных необходимо признать то, что это связано с проблемой периодизации тренировочного процесса, с проблемой динамики нагрузок в годичном цикле подготовки.

Соотношение между тренировочным и соревновательным процессом

включает определение оптимального количества тренировок, на которых должен интенсивно заниматься легкоатлет за год, и интервала между соревнованиями, а также выявление структуры и содержания тренировочного процесса и определение относительных расходов времени на каждый элемент подготовки.

Величина нагрузок может характеризоваться, с одной стороны, внешними, внутренними и комбинированными параметрами, а с другой стороны, абсолютными и относительными значениями:

- 1) объем - определяется длительностью работы по времени;
- 2) интенсивность - величина повторений с максимальным усилием;
- 3) интервал отдыха;
- 4) характер отдыха;
- 5) число повторений.

При этом направленность воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсмена определяется соотношением следующих показателей:

- интенсивностью выполнения упражнений;
- объемом (продолжительностью по времени) тренировки;
- продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями;
- характером упражнений.

Каждый из этих параметров играет самостоятельную роль в определении тренировочной эффективности, однако, не менее важны их взаимосвязь и взаимное влияние. Соотношение интенсивности нагрузки (темп движений, скорость или мощность их выполнения в единицу времени, и т.п.) и объема работы (выраженного в часах, числом тренировочных занятий, соревновательных стартов, комбинаций, элементов, бросков и т.д.) изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную

реакцию у спортсменов разной квалификации и возраста.

### **3.3. Планирование спортивных результатов**

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта - легкая атлетика;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

### **3.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля**

Важным звеном управления подготовкой спортсменов с нарушением

зрения является система контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке спортсменов с нарушением зрения. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце года, занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов). Исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

Основной целью комплексного контроля является решение стратегической задачи - целенаправленного управления процессом подготовки, обеспечивающим достижение спортсменами наивысшей готовности к главным стартам сезона.

Основными задачами комплексного контроля являются:

- поиск наиболее эффективных путей управления подготовкой, средств и методов повышения работоспособности, адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам, совершенствование системы восстановления;
- анализ соревновательной деятельности;
- разработка рекомендаций по управлению и контролю состояния спортсмена в ходе подготовки, состоянием здоровья, профилактикой заболевания и травматизма;
- совершенствование программного и методического содержания основных разделов комплексного контроля с использованием новых технологий и компьютерных средств;
- обеспечение оперативной информацией о состоянии спортсмена на этапах подготовки.

Система комплексного контроля включает медико-биологический и психофизиологический разделы.

### ***Программа углубленных медицинских обследований (УМО)***

Основной целью УМО является получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей работоспособности и функционального состояния основных систем организма.

На основании УМО дается допуск спортсменам по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Программа УМО состоит из следующих разделов: врачебное обследование, консультации специалистов, функционально-диагностическое исследование, тестирование работоспособности, биохимический анализ крови и мочи.

По результатам УМО представляется заключение с оценкой состояния здоровья, уровня функционального состояния и рекомендациями по режиму тренировок, лечебно-профилактическим мероприятиям и в случае необходимости даются направления на дополнительные исследования и консультации у специалистов по профилю заболевания.

### ***Программа этапных комплексных обследований (ЭКО)***

Основной задачей этапных комплексных обследований (ЭКО) является определение состояния различных сторон подготовленности спортсменов с учетом состояния здоровья, на основании использования специальных тестов. Подготовка рекомендаций по коррекции тренировочного процесса.

Оценка результатов ЭКО проводится с учётом соответствия уровня функционального состояния спортсмена данному этапу подготовки, а также выполнения спортсменами индивидуальных планов подготовки. При оценке учитывается динамика функциональных показателей спортсменов в аспекте годичной и многолетней тренировки, а также соответствие цифровых показателей уровню модельных характеристик.

### ***Программа текущих обследований (ТО)***

Основной задачей текущих обследований является проведение оперативного контроля за переносимостью тренировочных нагрузок, характером протекания процессов восстановления различных функций, уровнем функционального состояния спортсменов для повышения эффективности тренировочного процесса. Текущие обследования проводятся на тренировочных сборах и проводятся по программе, определяемой конкретными задачами данного тренировочного мероприятия.

Используются врачебные наблюдения за динамикой развития тренированности. Результаты ТО трактуются и оцениваются совместно с данными о величине и интенсивности нагрузок. Оперативная информация используется для выработки рекомендаций по индивидуализации тренировочного режима, коррекции восстановительных мероприятий.

### ***Программа обследования соревновательной деятельности (ОСД)***

Обследование в процессе соревновательной деятельности (ОСД) направлено на определение степени реализации различных сторон подготовки в процессе соревновательной деятельности, включая функциональное состояние, психологическую устойчивость, техническую и тактическую подготовку спортсмена, для внесения рекомендаций и

коррекции планов подготовки.

ОСД обеспечивает возможность проследить динамику тренированности спортсменов сборной команды, сопоставить данные с показателями основных соперников.

Регистрация исследуемых показателей в процессе ОСД осуществляется с помощью цифровой видеокамеры и персонального компьютера, программы «видеомоушен». Для контроля за функциональным состоянием спортсмена во время соревновательной деятельности используется пульсометрия (кардиомонитор «Полар - 810», Garmin Forerunner 404), биохимический анализ крови до нагрузки и после нагрузки (лактат), утром (мочевина).

### ***Основные рекомендации, выдаваемые в процессе подготовки.***

По результатам основных направлений комплексного контроля и проведенных обследований представляются данные по:

- оценке состояния здоровья;
- оценке общей работоспособности;
- морфофункциональным показателям, характеризующим функциональные резервные возможности;
- оценке пульсовой стоимости тренировочных нагрузок;
- течению восстановления различных систем и функций организма;
- оценке адаптационных возможностей на этапах подготовки;
- оценке текущего функционального состояния и уровня подготовленности;
- учёту тренировочных нагрузок;
- анализу соревновательной деятельности;
- оперативной диагностике слабых звеньев адаптации и симптомов дезадаптации к нагрузкам.

На основании результатов обследования представляются рекомендации:

- по индивидуальной коррекции тренировочного процесса;
- по улучшению восстановления;
- по коррекции слабых звеньев и симптомов дизадаптации;

- мероприятиям по профилактике заболеваемости и травматизма;
- повышению иммунореактивности;
- по коррекции (при необходимости) питания;
- по необходимости дополнительных обследований;
- по оценке соревновательной деятельности

### **3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

Наиболее универсальным тренировочным средством для занимающихся на этапе начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в тренировочном процессе. Применение игрового метода в подготовке начинающих спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно расставлять акценты на развитие и скоростно-силовых качеств или выносливости.

Отечественные и зарубежные специалисты считают эффективным методом подготовки спортсменов использование разработанных тренировочных заданий определенной направленности. Поэтому программный материал для занимающихся в группах начальной подготовки или тренировочных рекомендуется представлять в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности: тренировочные задания для проведения разминки, блоки тренировочных заданий для развития, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучению технике выполнения физических упражнений.

Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные воспитательные задачи, содержание занятия (комплекс упражнений и

последовательность их выполнения), дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанции), продолжительность и характер пауз отдыха и др., методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения, способы их устранения), организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

При составлении программного материала для учащихся этапов: тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и этапа совершенствования спортивного мастерства можно включать рекомендуемые специалистами и тренерами недельные микроциклы, разработанные для различных годов обучения, периодов и этапов годичного цикла. На этапе совершенствования спортивного мастерства при выборе недельных микроциклов тренерам следует учитывать индивидуальные особенности юного спортсмена.

Программный материал на всех этапах должен быть представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной индивидуальной направленности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе многолетней подготовки легкоатлетов с нарушением зрения.

Удельный объем общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач занятия можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных.

В спортивном учреждении, развиваемом адаптивные виды спорта

должны быть следующие документы планирования и учета работы:

- годовой план работы (разделы: организационный, врачебного контроля, воспитательной работы, подготовки общественных кадров и др.);
- план комплектования групп;
- перспективный план спортсмена;
- план тренировочного занятия;
- план тренировочных занятий на год;
- план работы на месяц или период подготовки;
- план тренировочного процесса;
- учетная карточка показателей роста физической, специальной, технической подготовленности занимающихся;
- расписание тренировок - календарный план спортивно-массовых мероприятий;
- журнал учета групповых занятий;
- личные карточки и заявления занимающихся;
- дневники тренировок спортсменов.

### **3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки**

Соревновательный опыт в спорте - важнейший элемент надежности спортсмена. Но каждое соревнование - это и разрядка накопленного нервно-психического потенциала и нередко причина значительных физических и духовных травм. К тому же, участие в соревнованиях — это всегда получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа в совершенствовании спортивного мастерства спортсмена.

Следовательно, организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование свойств и качеств личности и психических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности. Ее целью необходимо считать адаптацию к соревновательным ситуациям.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и

идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер — это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется, и формируется в тренировочном процессе. Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;
- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;
- более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;
- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);
- уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;
- боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Формы предстартовых ситуаций:

	Готовность к борьбе	Стартовая лихорадка	Стартовая апатия (заторможенность)
Физиологические показатели	Все физиологические процессы протекают нормально	Сильное возбуждение, острые вегетативные сдвиги (значительное учащение пульса, потение, позывы к мочеиспусканию, дрожь, ощущение	Вялые, сильно заторможенные движения, зевота

		слабости в нижних конечностях)	
Психические показатели	Легкое возбуждение, нетерпеливое ожидание состязания, оптимальная способность к концентрации, самообладание в поведении, ощущение силы	Сильная нервозность, неконтролируемые движения, рассеянность, забывчивость, неуверенное поведение, торопливость, необоснованная суетливость	Вялость, медлительность, робость, упадок настроения, желание отказаться от состязания, усталость, неспособность начать работу
Действия во время соревнования	Организованное, согласование с тактическим планом включение в соревнование, ясная ориентация, четкий контроль ситуации, все силы тактически правильно вводятся в действие, ожидавшийся соревновательный результат достигается или превышает	Деятельность спортсмена частично дезорганизована: он борется «безголовы», теряет тактическую линию, чувство темпа, преждевременно выдыхается; не владеет двигательными координациями, при высоких технических требованиях множатся ошибки; сильная скованность	Не ведется энергичная борьба, активность воли быстро падает, спортсмен не способен мобилизовать силы; после соревнования остается неизрасходованный запас сил, поскольку все действия выполнялись на недостаточном уровне

Оптимальный уровень психического напряжения может не совпасть со временем старта. Однако сохранить оптимальный уровень готовности к деятельности длительное время практически невозможно. В этих случаях психическое напряжение усиливается, переходя в напряженность, так, что в результате спортсмен оказывается в состоянии стартовой лихорадкой. В этом состоянии его нервная система находится на грани возможностей выдержать концентрированное возбуждение. Некоторые спортсмены способны продолжительное время находиться в этом состоянии без ущерба для спортивного результата. Но есть и другие, которые быстро обнаруживают в поведении элементы торможения. Однако, как это уже доказано наукой, в любом случае состояние стартовой лихорадки снижает надежность спортсмена и вероятность достижения им высокого результата, хотя и не обязательно результат должен быть низким. Существуют отдельные случаи,

когда спортсмен, находясь в состоянии стартовой лихорадки, показывает очень высокий результат. Но определяется это особенностями непосредственной подготовки к выполнению действий. Наихудший вид предстартового состояния возникает, когда уровень психического напряжения резко падает - это состояние стартовой апатии. Этот период обычно краток по времени. Как правило, апатия возникает в результате перехода от максимального психического напряжения к состоянию неподвижности (ступор) и является следствием острого перенапряжения в предсоревновательной ситуации. Стартовая апатия — это снижение мотивации деятельности, волевой активности и чувства ответственности. Она не позволяет спортсмену реализовать даже достигнутый уровень подготовленности.

Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в спортивном учреждении и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с занимающимися необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий со спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности

воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого и интеллектуального совершенствования. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива.

Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически.

Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного

формирования личности спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности. Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности тренера.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

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

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует

вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности. В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психологического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия. Оценки эффективности воспитательной работы и психологических воздействий в тренировочном процессе осуществляются путем наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность спортсмена.

Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки

спортсмена.

Психологическая подготовка направлена на развитие и совершенствование у спортсменов психических функций и качеств, необходимых для усиленных занятий в избранном виде спорта, для достижения высшего уровня мастерства (общая психологическая подготовка), а также на формирование психологической готовности к участию в конкретном соревновании (специальная).

В инвалидном спорте важнейшей стороной психологической подготовки является работа по преодолению психологических комплексов, а также формированию психологического настроения на неадекватные реакции на спортивную деятельность инвалидов со стороны здоровых людей, что, к сожалению, случается.

Общим принципом методики психологической подготовки спортсмена является воздействие как на сознание, так и на подсознание. Методы и психологии мероприятия должны использоваться с учетом уровней воздействия на организм и поведение человека.

1. Лекции и беседы направлены на психологическое образование спортсменов. Их содержание должно включать в себя: объяснение особенностей психических состояний, характерных для спорта; обучение специфическим приемам, поведенческим актам и т.п. Следует помнить, что основным методом воздействия на сознание спортсмена является убеждение.

2. Беседы с другими людьми при спортсменах. Содержание бесед косвенно направлено на спортсмена. В данном случае основной метод воздействия - косвенное внушение.

3. Гетеротренинг (сеанс обучения аутогенной тренировке). В состоянии расслабления спортсмены изучают и повторяют специально разработанные формулы самовнушения.

4. Внушенный отдых. Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах. В состоянии полудремоты он воспринимает словесные формулы (не

повторяя и не противодействуя, не напрягаясь и не отвлекаясь). Метод воздействия - внушение, воздействие на сознательный и подсознательный уровни.

5. Внушенный сон (гипноз) с сохранением высокой восприимчивости спортсмена к тому, что говорит ведущий. Воздействие на подсознание. Метод - императивное внушение.

6. Аутотренинг. Самостоятельное, без посторонней помощи использование заранее подготовленных или изученных ранее внушений в состоянии глубокого расслабления. Целью является перевод внушений в самовнушения, совершенствование механизмов саморегуляции. Метод - самовнушение.

7. Размышления и рассуждения. Это способы перевода внушений в самовнушения, но только методом самоубеждения. Комплексное использование данных методов совершенствует систему саморегуляции спортсмена. В последующем (в период соревнований) это облегчает работу саморегуляторных механизмов сознания, так как снижается негативное влияние подсознания.

Упражнения в структуре общей психологической подготовки.

Действенную помощь в осуществлении психологической подготовки спортсменов к соревнованиям оказывает такой прием, как использование в процессе тренировок специальных упражнений, позволяющих постепенно привыкать к соревновательным условиям.

Действительно, самым эффективным способом психологической подготовки спортсмена к успешному выступлению в соревнованиях является участие в соревнованиях. Для того чтобы решить эту противоречивую задачу, необходимо реализовать соревновательные условия в тренировочном процессе. Известно, что соревновательные упражнения достаточно часто и эффективно используются тренерами в ходе подготовки спортсменов: как при осуществлении технической и физической подготовок, так и при передаче специальных знаний.

## 1. Контрольные мероприятия.

Проводятся в виде соревнований в определенном спортивном коллективе (внутригрупповые соревнования), для которых характерны следующие элементы психологической напряженности: спортивная конкуренция, стремление каждого спортсмена к победе, соревновательный дух, желание показать высокие спортивные результаты. Важно, что присутствуют на этих соревнованиях посторонние люди (родители, знакомые, друзья спортсменов, руководители спортивной организации), что повышает значимость мероприятия в глазах спортсменов-участников. Также следует соблюдать основные для данного вида спорта традиционные ритуалы, правила ведения спортивной борьбы.

## 2. Психофизические упражнения.

Эти упражнения характеризуются выполнением определенных тактических задач при наличии физической нагрузки и способствуют развитию и совершенствованию не только адаптационных возможностей спортсмена к экстремальным условиям, но и воспитанию его волевых и физических качеств.

## 3. Психотехнические упражнения.

В их основе лежит выполнение определенных психологических задач в условиях максимальной точности технических действий соревновательного характера.

4. Интеллектуальные задачи (без физической нагрузки и технических действий).

В процессе подготовки на этапах многолетнего совершенствования социально-психологической реабилитации и адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам возможно использование средств для нормализации психических состояний, которые не требуют дополнительной психологической подготовки от тренера и могут включаться в тренировочный процесс (системы аутогенных воздействий и т.п.). В особо сложных случаях рекомендуется совместная работа тренера и психолога.

Процесс психологической подготовки составляют средства и методы, направленные на воспитание морально-волевых качеств, совершенствование психических возможностей, создание уверенности в своих силах и возможностях. Развитие морально-волевых качеств затрагивает вопросы воспитания личности и таких ее качеств, как целеустремленность, упорство и настойчивость, смелость и нерешительность, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание. Совершенствование психических возможностей направлено на улучшение психических качеств с целью активного влияния на состояние спортсмена и мышечно-двигательные ощущения, возникающие в процессе тренировки и соревнований.

Психологическая подготовка в паралимпийском спорте состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

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) психическая боевая готовность перед стартом, характеризующаяся уверенностью в своих силах, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех. Особая роль в руководстве деятельностью спортсмена в этом случае принадлежит тренеру.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением

спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств.

### **3.7. Планы применения восстановительных средств**

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- естественные и гигиенические;
- медико-биологические;
- психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция атлетов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как

вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корректирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 мин);
- ультрафиолетовое облучение (по схеме);
- отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- обед;
- послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах

определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч. Общий объем восстановления за год должен составлять для высококвалифицированных спортсменов 400-500 ч.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно атлет не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес атлета снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс

мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

### ***Естественные и гигиенические средства восстановления***

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще атлетического спорта, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в конкретных занятиях.

Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

Использование естественных факторов природы. Велико значение

использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами.

Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

### ***Средства восстановления***

Под средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на лоне природы. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

- правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и

вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма тяжелоатлета имеет ОФП.

ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы занятия по ОФП проводились в ущерб специальной подготовке. Это значит, что не следует, например, включать в тренировку большой объем упражнений на выносливость - качество, не являющееся основным для тяжелоатлета, имея в виду, что тренировка на выносливость может отрицательно сказаться на развитии силы. Среди средств ОФП центральное место должны занимать прыжковые упражнения, а также силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц. Вместе с тем такое упражнение, как бег, расширяющий возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, должно занимать в системе подготовки атлетов достаточно большое место, причем не столько как средство развития выносливости, сколько в целях восстановления и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

### ***Медико-биологические средства восстановления***

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- специальное питание и витаминизация;
- фармакологические;
- физиотерапевтические;
- бальнеологические и т.д.

Среди медико-биологических средств, используемых в пауэрлифтинге, большую значимость имеют специальное питание (белково-витаминные смеси и напитки), а также фармакологические средства: витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме.

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера

спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов.

Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

Необходимо учесть, что наблюдающееся в последнее время чрезмерное увлечение применением фармакологических средств в немалой мере объясняется рекламой их эффективности, простотой применения и доступностью приобретения. Однако длительное и бессистемное применение фармакологических препаратов, помимо врачебных рекомендаций, может не только не вызвать положительный эффект, но и оказать отрицательное воздействие. Встречаются случаи самостоятельного применения запрещенных препаратов (допингов и анаболических стероидов).

Вместе с тем практическое использование физиотерапевтических и бальнеологических средств при всей их эффективности не имеет еще должного распространения.

### ***Психологические средства восстановления***

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в спорте.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако

разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств должно уделяться больше внимания.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

### **3.8. Планы антидопинговых мероприятий**

План профилактических мероприятий составлен в соответствии требованиями ВАДА, РУСАДА, МПК и основывается на следующей информации, которая должна быть донесена до спортсменов.

Прежде всего спортсмены должны быть знакомы с Антидопинговым кодексом Международного паралимпийского комитета, своими правами и обязанностями при проведении допинг-контроля.

#### ***Всемирный антидопинговый кодекс***

Всемирный антидопинговый кодекс был единогласно принят в Копенгагене в 2003 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте. Международные спортивные федерации, национальные олимпийские комитеты, Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет и другие спортивные организации приняли Кодекс перед Олимпиадой в Афинах 2004 г. Антидопинговые правила ВАДА являются обязательными к выполнению всеми спортсменами мира.

#### ***Запрещенный список***

Запрещенный список - это международный стандарт, определяющий, какие субстанции и методы запрещены в спорте. В списке также указаны вещества, которые запрещены для отдельных видов спорта. Каждый год ВАДА публикует новую версию Запрещенного списка. Новая версия публикуется за три месяца до вступления списка в силу.

### ***Структура Запрещенного списка***

Если спортсмен не знает точно, какие субстанции входят в состав какого-либо препарата, нельзя использовать его до тех пор, пока не будет уверенность, что он не содержит запрещенных субстанций. Незнание никогда не оправдывает прием допинга. ВСЕГДА надо быть осторожным при приеме субстанций, прием которых разрешен во внесоревновательный период. Их применение непосредственно перед началом соревнований может привести к положительному результату допинг-контроля во время соревнований.

### ***Пищевые добавки***

ВАДА обращает 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 веществам, указанным на его упаковке. В некоторых случаях среди субстанций, не указанных на упаковке, могут быть запрещенные в соответствии с антидопинговыми правилами. Значительная часть положительных результатов допинг-контроля является следствием использования некачественных пищевых добавок.

Позиция ВАДА по использованию пищевых добавок состоит в том, что спортсменам международного уровня они необходимы. ВАДА обеспокоено тем, что многие спортсмены собираются принимать те или иные пищевые добавки без достаточных знаний о пользе данного препарата, а также о том, содержится или нет запрещенная субстанция в препарате. Использование некачественной пищевой добавки не служит оправданием при рассмотрении дел об обнаружении допинга. Спортсмены должны помнить о том, что пищевые добавки могут содержать опасные и вредные вещества, а также о принципе полной ответственности спортсмена.

Спортсмен должен в первую очередь проконсультироваться с компетентным специалистом, таким, как диетолог (специалист по спортивному питанию) или спортивный врач, чтобы получить совет, каким

образом можно получить необходимые организму вещества, употребляя обычную пищу.

Если специалисты рекомендуют прием пищевых добавок, то надо быть уверенным, что добавки не принесут вреда здоровью. Приняв решение о приеме добавок, следует использовать препараты, выпущенные производителями, имеющими солидную репутацию и использующими качественное оборудование, такими, как всемирно известные международные фармацевтические компании.

### ***Терапевтическое использование запрещенных субстанций***

Спортсмены, как и не занимающиеся спортом люди, нуждаются в лечении. Иногда субстанции, которые могут потребоваться в процессе лечения, входят в Запрещенный список. Тем не менее спортсмен может применять необходимые лекарственные препараты, заранее получив разрешение на их терапевтическое использование от международной федерации или РУСАДА. При положительном результате тестирования учитывается разрешение на терапевтическое использование. Если доказано, что положительный результат тестирования вызван терапевтическим использованием, то по отношению к спортсмену санкции не применяются.

Процесс выдачи разрешений на терапевтическое использование состоит из четырех этапов:

1) в соответствии с правилами, спортсменам национального уровня следует обращаться в РУСАДА, спортсменам международного уровня - в международную федерацию с запросом на терапевтическое использование. Обычно обращение в международную федерацию проводит национальная спортивная федерация;

2) лечащий врач должен заполнить специальный формуляр;

3) направить формуляр на рассмотрение в международную федерацию или РУСАДА;

4) постараться выполнить эту процедуру подачи заявки как можно быстрее, оптимальный срок - за 21 день до начала соревнований.

После принятия запроса спортсмен получает уведомление о том, что ему выдано разрешение на терапевтическое использование, а также сертификат, где указываются дозировки и продолжительность приема запрещенной субстанции. Необходимо помнить, что разрешение на терапевтическое использование всегда выдается на строго определенный период.

В случае если спортсмену отказали в выдаче разрешения на терапевтическое использование, он имеет право направить запрос в ВАДА о пересмотре решения (за ваш счет). Если ВАДА подтверждает решение антидопинговой организации или международной федерации, спортсмен может подать апелляцию на такое решение в национальный апелляционный орган - для спортсменов национального уровня или в Международный спортивный арбитраж - для спортсменов международного класса. ВАДА имеет право рассматривать и пересматривать все терапевтические разрешения, выдаваемые федерацией или антидопинговой организацией.

### ***Программы допинг-контроля***

В Кодексе говорится, что антидопинговые организации должны планировать и проводить соревновательные и внесоревновательные тестирования спортсменов, входящих в регистрируемый пул. Речь идет о тестировании международными федерациями и ВАДА спортсменов международного класса, а также о спортсменах международного и национального уровня, тестируемых РУСАДА или, в некоторых случаях, государственными спортивными учреждениями.

### ***Соревновательное тестирование***

Антидопинговые организации координируют процесс соревновательных тестирований таким образом, что только одна организация проводит тестирование во время спортивного мероприятия или соревнования. Критерии отбора спортсменов определяются заранее и основаны на правилах соответствующей международной федерации или организационного комитета соревнований. Как правило, именно антидопинговая организация страны-хозяйки занимается сбором проб, если международная

федерация или организаторы соревнований не имеют какой-либо альтернативной программы антидопингового контроля.

Спортсмены, выбранные для прохождения допинг-контроля, сразу после соревнований должны сдать пробу мочи в соответствии с Международными стандартами тестирования. Пробы проверяются на наличие субстанций, применение которых запрещено во время соревнований в соответствии с Запрещенным списком.

### ***Внесоревновательное тестирование***

Проведение внесоревновательных тестирований или любых тестирований, проводимых не во время соревнований, является прерогативой антидопинговых организаций. Внесоревновательное тестирование означает, что любой спортсмен может быть выбран для прохождения тестирования в любое время и в любом месте. Анализ проб ведется в соответствии со списком субстанций и методов, запрещенных во внесоревновательный период.

### ***Информация о местонахождении спортсменов***

Для того чтобы спортсмен, включенный антидопинговой организацией в регистрируемый пул тестирования, был доступен для проведения внесоревновательного тестирования, необходимо предоставлять точную информацию о местонахождении спортсменов. Как правило, информацию о местонахождении представляют раз в три месяца, хотя в национальных антидопинговых агентствах могут существовать свои правила на этот счет. Если ваши планы меняются, вы должны своевременно предоставлять информацию об этих изменениях.

Информация о местонахождении спортсменов включает домашний адрес, рабочее расписание, расписание тренировок, сборов и соревнований; другими словами - это информация, которая помогает представителям антидопинговой службы разыскать спортсмена в назначенный для проведения тестирования день.

В соответствии с Кодексом, если спортсмен международного класса или

спортсмен, выступающий на национальном уровне, включен в регистрируемый пул тестирования, то прямой обязанностью спортсмена является предоставление информации о его местонахождении. Отказ предоставить точную информацию о местонахождении рассматривается как нарушение антидопинговых правил и влечет за собой наложение санкций на спортсмена.

### ***Некоторые особенности тестирования спортсменов***

#### **Несовершеннолетние спортсмены**

Антидопинговая организация, которая проводит сбор проб, ответственна за принятие решения относительно санкций для спортсмена, нарушившего антидопинговые правила. У спортсмена есть право предоставления обоснования для отмены или сокращения санкций.

Санкции за нарушение антидопинговых правил варьируются от предупреждения до пожизненной дисквалификации. Во время соревновательного тестирования происходит автоматическое аннулирование результатов соревнований, на которых было зафиксировано нарушение антидопинговых правил; кроме того, спортсмена лишают медалей и призов. Все результаты на соревнованиях, проходивших после взятия пробы, также могут быть аннулированы. Срок дисквалификации спортсмена от участия в соревнованиях зависит от вида нарушения, различных обстоятельств при рассмотрении каждого отдельного случая, субстанции (или ее количества), обнаруженной в пробе, а также от того, в первый ли раз совершено нарушение.

Спортсмены должны знать, что, несмотря на то, что международная федерация и персонал (тренер и спортивный врач) играют важную роль в предоставлении спортсмену информации обо всех аспектах допинг-контроля, основная ответственность лежит именно на спортсмене. Именно спортсмен ответствен за все, что попадает в его организм, и он должен знать антидопинговые правила.

#### **Спортсменам также следует:**

- подробно изучить Антидопинговый кодекс;
- знать, какие субстанции запрещены в избранной спортивной дисциплине;
- ставить в известность врача или фармацевта о том, что спортсмен может быть подвергнут допинг-контролю;
- консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показаниям спортсмену необходим прием субстанций, входящих в Запрещенный список, - в этом случае необходимо ЗАРАНЕЕ сделать запрос на терапевтическое использование;
- осторожно относиться к нелегализованным препаратам, таким, как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции;
- предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

### **3.9. Инструкторская и судейская практики**

Воспитанники тренировочных групп (4, 5 года подготовки) и групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования спортивной техники, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически

привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы. На этапе совершенствования спортивного мастерства воспитанники, выполнившие необходимые требования спортивной подготовки, инструкторской и судейской практики, могут быть приняты на должность спортсмена-инструктора.

## **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **4.1. Влияние качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт слепых**

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки.

1. Общими критериями оценки деятельности на этапах подготовки являются:

а) Этап начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся. Уровень потенциальных возможностей, занимающихся в избранном виде спорта;

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;

- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

б) Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

Состояние здоровья, уровень физической подготовленности занимающихся.

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- показатели участия в соревнованиях.

в) Этап совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития, и функционального состояния организма занимающихся;

- качество выполнения занимающимися объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта и индивидуальным планом подготовки;

- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;

- зачисление воспитанников спортивной школы в школы высшего спортивного мастерства и училища олимпийского резерва.

г) Высшего спортивного мастерства:

- стабильность успешных результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях;

- достижение результатов уровня резервного и основного составов сборных команд России.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, самостоятельно разрабатывают систему организации контроля за спортивной подготовкой.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт слепых приведены в таблице ниже.

<b>Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности</b>	<b>Уровень влияния</b>
Скоростные способности	1
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	1

**4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования**

*Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки*

1. *Бег 30 м, 30 м с/х, 60 м, 150 м, 300 м, 600 м, 1000 м, 3000м.* Проводится на беговой дорожке стадиона. Время преодоления дистанции фиксируется с помощью секундомера.

2. *Прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

3. *Подтягивания на перекладине.* Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).

4. *Сгибание разгибание рук в упоре лежа* выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

5. *Бросок ядра вперед двумя руками от груди.* Выполняется с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа ядра при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

***Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на тренировочном этапе.***

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

1. *Бег 30 м, 30 м с/х, 60 м, 150 м, 300 м, 600 м, 1000 м, 3000м.*

2. *Прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места.*

3. *Подтягивания на перекладине.*

4. *Сгибание разгибание рук в упоре лежа.*

5. *Бросок ядра вперед двумя руками от груди*

6. *Жим штанги лежа двумя руками от груди.* Фиксируется максимальное количество повторений, при условии, что испытуемый полностью выпрямляет руки в локтевом суставе.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

***Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.***

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе совершенствования спортивного мастерства проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

1. *Бег 30 м, 30 м с/х, 60 м, 150 м, 300 м, 600 м, 1000 м, 3000 м, 5000 м.*

2. *Прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места.*

3. *Подтягивания на перекладине.*

4. *Сгибание разгибание рук в упоре лежа.*

5. *Бросок ядра вперед двумя руками от груди*

6. *Жим штанги лежа двумя руками от груди.*

7. *Приседания со штангой на плечах.* Фиксируется максимальное количество повторений, при условии, что испытуемый при вставании полностью выпрямляет ноги в коленном суставе.

8. *Подъем штанги на грудь.* Фиксируется максимальное количество повторений, при условии, что испытуемый при опускании штанги полностью выпрямляет руки в локтевом суставе.

9. наличие спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

### ***Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.***

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе высшего спортивного мастерства проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

1. Бег 30 м, 30 м с/х, 60 м, 150 м, 300 м, 600 м, 1000 м, 3000 м, 5000 м.
2. Прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места.
3. Подтягивания на перекладине.
4. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.
5. Бросок ядра вперед двумя руками от груди
6. Жим штанги лежа двумя руками от груди.
7. Приседания со штангой на плечах.
8. Подъем штанги на грудь.

9. наличие спортивного звания «Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

### **4.3. Требование к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходившего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки**

Устанавливаются следующие критерии оценки результата реализации программы спортивной подготовки по адаптивному виду спорта:

- 1) на этапе начальной подготовки:
  - углубленная физическая реабилитация;
  - социальная адаптация и интеграция;
  - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по избранному виду спорта;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по адаптивному виду спорта.

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- социальная адаптация и интеграция;
- положительная динамика двигательных способностей;
- участие в спортивных соревнованиях;
- положительная тенденция социализации спортсмена;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по адаптивному виду спорта;

- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация;

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

- высокая социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

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.

#### **4.4. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-передовые нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля**

Система контроля выполнения нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в спортивной школе. Перечень нормативов изменяется в зависимости от этапа подготовки для групп начальной подготовки нормативы носят главным образом контролирующий характер, тогда как для тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства выполнение нормативов является кроме того и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

В группах начальной подготовки могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку. Поэтому нормативы, представленные в таблице 14 являются исходными величинами. Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки I функциональная группа мужчины</b>	
Выносливость	Бег 300 м (не более 75 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 11,5 с)
	Бег 150 м (не более 30 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5 с)
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки II, III функциональные группы мужчины</b>	
Выносливость	Бег 300 м (не более 65 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 10,5 с)
	Бег 150 м (не более 28 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,85 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,30 м)
	Бег 30 м (не более 6 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,7 с)
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки I функциональная группа женщины</b>	
Выносливость	Бег 300 м (не более 90 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 13,5 с)
	Бег 150 м (не более 38 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,50 м)
	Бег на 30 м (не более 7,5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки II, III функциональные группы женщины</b>	
Выносливость	Бег 300 м (не более 85 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 13 с)
	Бег 150 м (не более 36 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,60 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,80 м)
	Бег на 30 м (не более 7 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6 с)
<b>Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа мужчины</b>	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 7 мин 30 с)
	Бег 3000 м (не более 27 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 70 с)

	Бег 600 м (не более 3 мин 30 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Бег 60 м (не более 11,5 с)
<b>Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции II, III функциональные группы мужчины</b>	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 30 с)
	Бег 3000 м (не более 24 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 65 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 10 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Бег 60 м (не более 11 с)
<b>Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа женщины</b>	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин)
	Бег 3000 м (не более 19 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 73 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 30 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Бег 60 м (не более 11,5 с)
<b>Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции II, III функциональные группы женщины</b>	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 40 с)
	Бег 3000 м (не более 18 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 70 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 15 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Бег 60 м (не более 10,7 с)
<b>Легкая атлетика - метания I функциональная группа мужчины</b>	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 8 мин 50 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 5,50 м)
<b>Легкая атлетика - метания II, III функциональные группы мужчины</b>	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 8 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 8 мин 30 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,2 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 5,80 м)
<b>Легкая атлетика - метания I функциональная группа женщины</b>	
Сила	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 15 раз)

Выносливость	Бег 1000 м (не более 10 мин)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,50 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 4,50 м)
Легкая атлетика - метания II, II	функциональные группы женщины
Сила	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 18 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 9 мин)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,65 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6,2 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 4,80 м)

Примечание: норматив считается выполненным при выполнении норматива или при улучшении его показателей.

Критериями оценки занимающихся на тренировочном этапе являются уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. В таблице № 15 представлены контрольно-переводные нормативы по Лёгкой атлетике спорта слепых. Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

*Таблица № 15*

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки I функциональная группа мужчины</b>	
Выносливость	Бег 300 м (не более 60 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 9,7 с)
	Бег 150 м (не более 22,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м)
	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с)

<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки II, III функциональные группы мужчины</b>	
Выносливость	Бег 300 м (не более 56 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 9,5 с)
	Бег 150 м (не более 21с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,30 м)
	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,3 с)
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки I функциональная группа женщины</b>	
Выносливость	Бег 300 м (не более 75 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 10,5 с)
	Бег 150 м (не более 32 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Бег на 30 м (не более 6 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,8 с)
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки II, III функциональные группы женщины</b>	
Выносливость	Бег 300 м (не более 72 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 10 с)
	Бег 150 м (не более 30 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,50 м)
	Бег на 30 м (не более 5,7 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,6 с)
<b>Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа мужчины</b>	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 30 с)
	Бег 3000 м (не более 16 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 62 с)
	Бег 600 м (не более 2 мин 30 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,90 м)
	Бег 60 м (не более 10,2 с)
<b>Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции II, III функциональные группы мужчины</b>	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 15 с)
	Бег 3000 м (не более 15 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 58 с)
	Бег 600 м (не более 2 мин 25 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)
<b>Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа женщины</b>	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин)

	Бег 3000 м (не более 19 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 73 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 30 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Бег 60 метров (не более 11,5 с)
<b>Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции II, III функциональные группы женщины</b>	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 40 с)
	Бег 3000 м (не более 18 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 70 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 15 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Бег 60 м (не более 10,7 с)
<b>Легкая атлетика - метания I функциональная группа мужчины</b>	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 50 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,8 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 7,50 м)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 9,50 м)
<b>Легкая атлетика - метания II, III функциональные группы мужчины</b>	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 12 раз)
	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 60 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,6 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 7,80 м)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 10 м)
<b>Легкая атлетика - метания I функциональные группы женщины</b>	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 4 раз)
	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 30 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,75 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,2 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 5,80 м)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 7 м)
<b>Легкая атлетика - метания II, III функциональные группы женщины</b>	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз)

	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 35 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 6 м)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 7,50 м)

Примечание: норматив считается выполненным при выполнении норматива или при улучшении показателей.

Зачисление в группы совершенствования спортивного мастерства происходит из числа занимающихся в тренировочных группах не менее трех лет по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по спортивно-технической подготовке (таблица № 16).

*Таблица № 16*

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки I функциональная группа мужчины</b>	
Выносливость	Бег 300 м (не более 42 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 8,3 с)
	Бег 150 м (не более 19 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 4,7 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,7 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 2,25 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки II, III функциональная группа мужчины</b>	
Выносливость	Бег 300 м (не более 41 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 8 с)
	Бег 150 м (не более 18,7 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 4,5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,5 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 2,35 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,40 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки I функциональная группа женщины</b>	
Выносливость	Бег 300 м (не более 52 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 9,3 с)
	Бег 150 м (не более 23,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,95 м)
	Бег на 30 м (не более 5,2 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,2 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки II, III функциональные группы женщины</b>	
Выносливость	Бег 300 м (не более 50 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 9 с)
	Бег 150 м (не более 22,8 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,20 м)
	Бег на 30 м (не более 5 с)
Спортивный разряд	Бег на 30 м с ходу (не более 4 с)
<b>Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа мужчины</b>	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 55 с)
	Бег 5000 м (не более 18 мин 10 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 45 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 37 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м)
	Бег 60 м (не более 8,6 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
<b>Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции II, III функциональные группы мужчины</b>	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 47 с)
	Бег 5000 м (не более 17 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 43 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 32 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,20 м)
	Бег 60 м (не более 8,4 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
<b>Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа женщины</b>	
	Приседание со штангой (не менее 65 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,4 с)
	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 6,50 м)
	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 10 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

<b>Легкая атлетика - метания II, III функциональные группы женщины</b>	
Сила	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 65 кг)
	Подъём штанги на грудь (не менее 40 кг)
	Приседание со штангой (не менее 75 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,3 с)
	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 7 м)
	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 11 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Основными критериями оценки занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты на первенствах и чемпионатах субъекта РФ, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Зачисление в группы высшего спортивного мастерства происходит так же, как и на этапе совершенствования спортивного мастерства, на основе высоких спортивных результатов, из числа занимающихся в группах ССМ, по результатам контрольных испытаний, где наиболее значимыми являются нормативы по спортивно-технической подготовке (таблица 17).

*Таблица № 17*

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки I функциональная группа мужчины</b>	
Выносливость	Бег 300 м (не более 37,5 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 7,5 с)
	Бег 150 м (не более 17,5 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 4,2 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,3 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 2,45 м)

Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки II, III функциональная группа мужчины</b>	
Выносливость	Бег 300 м (не более 37 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 7,2 с)
	Бег 150 м (не более 17,2 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 4,1 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,1 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 2,55 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,90 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки I функциональная группа женщины</b>	
Выносливость	Бег 300 м (не более 46 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 8,2 с)
	Бег 150 м (не более 21,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м)
	Бег на 30 м (не более 4,6 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,6 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки II, III функциональные группы женщины</b>	
Выносливость	Бег 300 м (не более 44 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 8 с)
	Бег 150 м (не более 20,8 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,25 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,80 м)
	Бег на 30 м (не более 4,4 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,5 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
<b>Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа мужчины</b>	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 45 с)
	Бег 5000 м (не более 16 мин)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 41 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 29 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,35 м)
	Бег 60 м (не более 7,7 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

<b>Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции II, III функциональные группы мужчины</b>	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 40 с)
	Бег 5000 м (не более 15 мин)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 39 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 27 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,45 м)
	Бег 60 м (не более 7,6 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
<b>Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа женщины</b>	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 02 с)
	Бег 3000 м (не более 11 мин 50 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 45 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 40 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Бег 60 м (не более 8,6 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
<b>Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции II, III функциональные группы женщины</b>	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 58 с)
	Бег 3000 м (не более 11 мин 20 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 44 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 38 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м)
	Бег 60 м (не более 8,4 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
<b>Легкая атлетика - метания I функциональная группа мужчины</b>	
Сила	Подъем штанги на грудь (не менее 90 кг)
	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 100 кг)
	Приседание со штангой на плечах (не менее 120 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 2,40 м)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м с ходу (не более 3,5 с)
	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 9 м)
	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 13,50 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
<b>Легкая атлетика - метания II, III функциональные группы мужчины</b>	
Сила	Подъем штанги на грудь (не менее 95 кг)

	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 115 кг)
	Приседание со штангой на плечах (не менее 125 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,50 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,3 с)
	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 9,50 м)
	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 14,50 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
<b>Легкая атлетика - метания I функциональные группы женщины</b>	
Сила	Подъем штанги на грудь (не менее 55 кг)
	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 65 кг)
	Приседание со штангой на плечах (не менее 85 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с)
	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 8 м)
	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 11,50 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
<b>Легкая атлетика - метания II, III функциональные группы женщины</b>	
Сила	Подъем штанги на грудь (не менее 65 кг)
	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 70 кг)
	Приседание со штангой на плечах (не менее 90 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,20 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,3 с)
	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 8,50 м)
	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 12,50 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

Основными критериями оценки занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства являются спортивные результаты и их стабильность на российских и международных соревнованиях, попадание в состав сборной команды России, функционально-медицинской комиссии и спортивно-медицинской классификации.

## **5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Нормативно-правовые документы:**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 27 января 2014 г. № 31);
2. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
4. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. М.: Советский спорт, 2010., А.В. Царик, П.А. Рожков;
5. Легкая атлетика (многоборье): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2005., А.А. Ушаков, Ю.И. Радчий.

### **Литературные источники**

1. Верхало Ю.Н. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем по видам спорта среди инвалидов с нарушением зрения, интеллекта, слуха и с поражением опорно-двигательного аппарата. - М., 2007.
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. - Т.1 - М.. 2005.
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник - М 2007.
4. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура: Учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2000, – 296.
5. Квитов А.Н. Алгоритм методической работы по написанию программ спортивной подготовки на основании федеральных стандартов спортивной подготовки на примере вида спорта спортивная борьба. ГАУ ДОД ТО «ОСДЮСШОР» 2014.

6. Царик А.В. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. - М., 2001.
7. Царик Л.В. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: сборник. - М., 2009.
8. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры. М., 2001
9. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. - М., 2007.
10. Станчев Стефан. Техническая подготовка легкоатлетов-метателей. - М.: ФиС, 2010.
11. Книга тренера по легкой атлетике. - 3-е изд., перераб. /Под ред. Хоменкова Л.С. - М.: ФиС, 1987.
12. Крир В.А., Попов В.Б. Легкоатлетические прыжки. - М.: Просвещение, 2007.
13. Легкая атлетика. Правила соревнований. - М.: Терра-Спорт, 2002.
14. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-Спорт, 2000.
15. Ломан В. Бег, прыжки, метания. - М.: ФиС, 2015.
16. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физ. культуры. - М.: ФиС, 2011.
17. Основы легкой атлетики / Сост. Байко А.Ф. - М.: ФиС, 2006.

#### Электронные ресурсы

Сайт	Наименование
<a href="http://www.paralynipic.org">www.paralynipic.org</a>	Международный паралимпийский комитет
<a href="http://www.paralvmp.ru">www.paralvmp.ru</a>	Паралимпийский комитет России
<a href="http://www.rusada.rii">www.rusada.rii</a>	РУСАДА

**Примерный план физкультурных и спортивных мероприятий по легкой атлетике**

№	Наименование спортивного мероприятия	Программа	Возрастная группа	Дата проведения	Страна проведения	Город проведения
1	Тренировочные мероприятия	УМО	Муж/Жен	13.01.-16.01.	Россия	Москва
2	Тренировочные мероприятия		Муж/Жен	20.01.- 09.02.	Россия	Кисловодск
3	Тренировочные мероприятия	марафон	Муж/Жен	23.02.- 10.03.	Киргизия	по назначению
4	Всероссийские соревнования	Манеж	Муж/Жен	28.02.- 03.03.	Россия	Челябинск
5	Всероссийские соревнования	Манеж	юноши, девушки; юниоры, юниорки 14-17, 18-19	28.02.- 03.03.	Россия	Челябинск
6	Международные соревнования		Муж/Жен	10.03.- 18.03.	ОАЭ	Дубай
7	Тренировочные мероприятия		Муж/Жен	16.03.- 02.04.	Россия	Кисловодск
8	Тренировочные мероприятия	марафон	Муж/Жен	06.04.- 23.04.	Россия	Адлер
9	Первенство России		юноши, девушки; юниоры, юниорки 14-17, 18-19	12.05.- 16.05.	Россия	Салават
10	Чемпионат России		Муж/Жен	24.05.- 28.05.	Россия	Челябинск
11	Чемпионат Европы		Муж/Жен	01.06.- 08.06.	Польша	по назначению