

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
городского округа Щёлково  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО АДАПТИВНЫМ ВИДАМ СПОРТА  
«СПАРТАНЕЦ»



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «спорт слепых»  
дисциплины голбол, лёгкая атлетика  
(этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап)  
Разработана с учетом требований  
Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта "спорт слепых",  
утвержденному приказом Минспорта России от 30.11. 2022 №1100**

Составила программу: Торхова Г.В.

г.о. Щёлково, Московская область

2023 год

## Содержание

<b>1. Общие положения</b>
<b>2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.</b>
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы
2.2. Объём программы
2.3. Формы обучения
2.3.1. учебно-тренировочные занятия
2.3.2. учебно-тренировочные мероприятия
2.3.3. спортивные соревнования
2.4. Годовой учебно-тренировочный план
2.5. Календарный план воспитательной работы
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте
2.7. План медицинских, медико-биологических мероприятий
<b>3. Система контроля</b>
<b>3.1. Требования к организации и проведению педагогического контроля</b>
3.1.1. на этапе начальной подготовки
3.1.2. на учебно-тренировочном этапе
3.1.3. формы педагогического контроля
3.2. Оценка результатов освоения Программы
3.2.1. контрольные и контрольно-переводные нормативы на этапе начальной подготовки
3.2.2. контрольные и контрольно-переводные нормативы на учебно-тренировочном этапе
3.2.3. Методические указания по организации тестирования
<b>4. Рабочая программа</b>
4.1. Программный материал для проведения практических занятий по спортивной подготовке на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе
4.1.1. дисциплина гольбол
4.1.2. дисциплина лёгкая атлетика
4.2. Рекомендации по построению годичного цикла спортивной подготовки, проведению тренировочных занятий, структура тренировки и соотношение параметров тренировочной нагрузки.
4.3. Планирование спортивных результатов
4.4. Физиологическое и методическое обоснование практического материала для построения тренировочного процесса по спортивной подготовке на начальном этапе подготовки и учебно-тренировочном этапе для лиц с нарушением зрения
4.4.1. Теоретическая подготовка
4.4.2. Общая и специальная физическая подготовка
4.4.3. Техническая подготовка
4.4.4. Тактическая подготовка
4.4.5. Психологическая подготовка
4.4.6. Интегральная подготовка
4.4.7. Соревновательная деятельность
<b>5. Особенности осуществления спортивной подготовки для лиц с нарушением зрения</b>
5.1. Физические и психологические особенности лиц с нарушением зрения

---

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

---

5.3. Требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий

---

**6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

---

6.1 Материально-технические условия реализации Программы.

---

6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

---

6.3. Обеспечение спортивной экипировкой

---

6.4. Кадровые условия реализации Программы

---

6.5. Информационно-методические условия реализации Программы

---

6.5.1. Нормативно-методические документы

---

6.5.2. Список литературы

---

6.5.3. Перечень Интернет-ресурсов

---

6.5.4. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

---

## 1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», дисциплины:

1.1. Голбол, лёгкая атлетика (бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, прыжок, толкание, многоборье, кросс, ходьба) (далее–Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке лиц с нарушением интеллекта. Программа разработана с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 №1100 (далее – ФССП).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также подготовка спортсменов для передачи в спортивную школу, центры спортивной подготовки для дальнейшего повышения спортивного мастерства и стабильности результатов на соревнованиях различного уровня; развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека, коррекция основного дефекта, профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, расширение жизненно и профессионально важных знаний, умений и навыков; развитие и совершенствование психологических качеств и способностей, расширение социальной адаптации.

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Спортивный класс	Степень ограничения функциональных возможностей
B1	Полная потеря зрения
B2	Тяжелое нарушение зрения
B3	Выраженное нарушение зрения
«J1»	Полная потеря зрения

«J2»	Тяжелое и (или) выраженное нарушение зрения
------	---

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Класс	Наполняемость групп (человек)
Для спортивных дисциплин «голбол», «торбол», «футбол»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	B3	6
			B2	4
			B1	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	B3	4
			B2	3
			B1	2
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метания», «легкая атлетика - прыжки»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	B3	5
			B2	4
			B1	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	B3	3
			B2	2
			B1	2

## 2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До года	Свыше года
Для спортивных дисциплин «голбол», «торбол»				
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	9-10	10-16
Общее количество часов в год	234-312	312-468	468-520	520-832
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метания», «легкая атлетика - прыжки»				

Количество часов в неделю	3-6	4-6	6-12	12-16
Общее количество часов в год	156-312	208-312	312-624	624-832

### 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия осуществляется в следующих формах: основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- спарринги;
- применение параллельных видов спорта с учётом физических возможностей спортсменов;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

#### 2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, в каникулярное время могут организовываться тренировочные сборы с круглосуточным пребыванием для занимающихся тренировочных групп на этапе начальной подготовки:

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России,	-	14

	кубкам России, первенствам России		
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования		
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

### 2.3.3. Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки и количество соревнований	
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Для спортивных дисциплин «гольбол», «торбол»		
Контрольные	3	4
Отборочные	-	1
Основные	-	1
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метания», «легкая атлетика - прыжки»		
Контрольные	4	5
Отборочные	-	3
Основные	-	2

2.4.1. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)
<b>Для спортивных дисциплин «гоббол», «горбол»</b>		
Общая физическая подготовка (%)	51-60	25-30
Специальная физическая подготовка (%)	10-15	20-25
Участие в спортивных соревнованиях%	0-2	5-7
Техническая подготовка (%)	15-25	25-35
Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка (%)	7-9	10-15
Инструкторская и судейская практика%	-	1-2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	4-8
Интегральная подготовка (%)	2-3	2-3
<b>Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»</b>		
Общая физическая подготовка (%)	55-63	49-56
Специальная физическая подготовка (%)	26-30	32-46
Участие в спортивных соревнованиях%	0-2	1-5
Техническая подготовка (%)	3-7	1-5
Тактическая подготовка Теоретическая	1-9	2-10



подготовка Психологическая подготовка (%)		
Инструкторская и судейская практика%	-	1-2
Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2
Интегральная подготовка (%)	1-3	2-4

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

## 2.4.2. Годовой учебно-тренировочный план

### Голбол

№ п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах голбол			
		4,5-6	6-9	9-10	10-16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		Не более 2 часов		Не более 3 часов	
		Наполняемость групп (человек)			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		Начальный этап подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До 1 года	Свыше 1 года	До 3 лет	Свыше 3 лет
1.	Общая физическая подготовка (час)	119-187	159-281	117-140	130-250
2.	Специальная физическая подготовка (час)	23-47	31-70	94-117	104-208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0-6	0-9	23-33	26-58
4.	Техническая подготовка (час)	35-78	47-117	117-164	130-291
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка (час)	16-28	22-42	47-70	52-125

6.	Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	5-9	5-17
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия, тестирование и контроль (час)	7-16	9-23	19-37	21-67
8.	Интегральная тренировка (час)	5-9	6-14	9-14	10-25
Общее количество часов в год		234-312	312-468	468-520	520-832

При определении часов в плане-графике по гольболу используются минимальные и максимальные показатели часов. При составлении рабочего плана-графика тренер-преподаватель сам определяет часы по направлениям из указанного диапазона: с учётом соотношения объёмов тренировочного процесса, видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, состава группы и психофизических особенностей занимающихся с нарушением зрения.

**Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова  
«легкая атлетика»**

№ п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах лёгкая атлетика			
		3-6	4-6	6-12	12-16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		Не более 2 часов		Не более 3 часов	
		Наполняемость групп (человек)			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		В3- 5		В3- 3	
В2- 4		В2- 2			
В1-2		В1-2			

		Начальный этап подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До 3 лет	Свыше 3 лет
		1.	Общая физическая подготовка (час)	86-197	114-197
2.	Специальная физическая подготовка (час)	41-94	54-94	100-287	200-383
3.	Участие в спортивных мероприятиях (час)	0-6	0-6	3-31	6-42
4.	Техническая подготовка (час)	5-22	6-22	3-31	6-42
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка (час)	2-28	2-28	6-62	12-83
6.	Судейская и инструкторская практика (час)	-	-	3-12	6-17
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия, тестирование и контроль (час)	2-6	2-6	3-12	6-17
8.	Интегральная тренировка (час)	2-9	2-9	6-25	12-33
Общее количество часов в год		156-312	208-312	312-624	624-832

При определении часов в плане-графике по видам лёгкой атлетики используются минимальные и максимальные показатели часов. При составлении рабочего плана-графика тренер-преподаватель сам определяет часы по направлениям из указанного диапазона: с учётом соотношения объёмов тренировочного процесса, видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, состава группы и психофизических особенностей, занимающихся с нарушением зрения.

### Учебно-тематический план

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

	занятий физической культуры и спортом			культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт слепых»	≈ 13/20	май	Понятие о спортивных дисциплинах вида спорта «спорт слепых». Теоретические знания по подготовке в спортивных дисциплинах вида спорта слепых.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт слепых»	≈ 14/20	июнь	Классификация спортивных соревнований в спортивных дисциплинах. Команды спортивных судей. Положение о спортивном соревновании по спортивным дисциплинам. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад в спортивных дисциплинах. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях в спортивных дисциплинах по виду спорта «спорт слепых».
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «спорт слепых»	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической

лизи- ции)	формировани и личностных качеств			культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновени я паралимпийск ого движения	≈ 70/107	октябр ь	Зарождение паралимпийского движения. Международная федерация спорта слепых (ИБСА).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологичес кие основы физической культуры	≈ 70/107	декабр ь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревнователь ной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретически основы техничко- тактической подготовки. Основы техники в спортивных дисциплинах спорта слепых	≈ 70/107	май	Спортивная техника и тактика в спортивных дисциплинах по виду спорта «спорт слепых». Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологичес кая подготовка	≈ 60/106	сентяб рь- апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование , спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабр ь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и

	«спорт слепых»			экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта «спорт слепых»	≈ 60/106	декабрь-май	Характер соревнований. Возрастные группы. Правила соревнований по спортивным дисциплинам. Особенности судейства. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная и патриотическая работа в рамках реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» реализуется с учётом психофизических особенностей занимающихся. Используются педагогические принципы: доступности, наглядности, рассказа, повторности и активности.

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность. Важную роль в профориентационном выборе в жизни спортсмена играют руководители спортшколы, тренеры, методисты. Для первой стадии социализации характерен период начала спортивной деятельности. В это время формируется интерес, ценностные ориентации на спортивные занятия, закладываются основы ценностного отношения к спортивной деятельности. Этот период очень важен для юного спортсмена. Новый круг общения, первая проба сил, первые победы и неудачи создают условия для формирования спортивного характера. На второй стадии социализации спортсмена возрастает количество соревнований, переезды, сборы, новые спортивные базы, тренировочный процесс, формирует новый социальный опыт, создаёт новые ценности и ориентации. У лиц с ОВЗ и инвалидов, с нарушением зрения, интерес к познанию окружающего мира, возрастает уверенность в личностной значимости.		
1.1	Формирование уважительного отношения к коллективу, тренеру и воспитание ответственности в спортивной и учебной деятельности.	Беседы о поведении в общественных местах; Подведение итогов соревнований; Беседы о взаимоотношениях в коллективе, проведение опроса спортсменов «что значит для них голбол, лёгкая атлетика, коллектив, тренер»; Беседы о дисциплине, тренировке, соревнованиях, учёбе; Беседы о добросовестном отношении к порученному делу.	Весь период
1.2	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях	В течение года



		<p>различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	(с учебно-тренировочного этапа)
1.3	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года (с учебно-тренировочного этапа)
2	<p>Здоровье сбережение Тренер в процессе спортивной подготовки усиливает позиции родителей в формировании базисных ценностей, а также регулируются поведенческие моменты, ориентируя юного спортсмена на спортивный стиль жизни, достижения высоких результатов.</p>		
2.1	Беседы о соблюдении спортивного режима	<p>Соблюдение режим труда и отдыха; питание при занятиях спортом; своевременное прохождение ВФД; соблюдение гигиенических требований; соблюдение требований к спортивной форме и спортивной обуви.</p>	Весь период
3	<p>Патриотическое воспитание Особенно ярко проявляется патриотизм спортсмена при участии в соревнованиях.</p>		

	<p>Наблюдения за выступлением спортсменов на соревнованиях позволяют видеть его бойцовские качества, полную самоотдачу (бороться до конца), уважение своего соперника, соблюдение правил соревнований, чувство долга и ответственности. В этой связи перед каждым соревнованием проводился настрой на выступление, а после соревнований — анализ участия каждого спортсмена и проявления вышеперечисленных качеств.</p> <p>Патриотизм спортсмена обуславливает его отношение к коллективу и тренеру. Спортсмены с более высоким уровнем сформированного патриотизма чувствуют себя полноправными членами коллектива и не имеют намерений переходить в другой коллектив. Этому нельзя сказать о спортсменах с более низким уровнем сформированного патриотизма</p>		
3.1	<p>Привитие необходимых знаний по истории края и Родины, по истории спорта, о жизнедеятельности великих людей войны, труда, спорта, о нормах поведения в обществе.</p>	<p>Проведение бесед о понимании значения гимна, флага, герба страны; проведение бесед по истории своего края; воспитание бережного отношения к окружающему миру; знание истории и традиций своего вида спорта; участие в соревнованиях на призы героев, заслуженных тренеров; беседы об успехах сборных команд по спорту слепых (дисциплин) на мировой арене; коллективное посещение музеев боевой славы, краеведческих музеев (г. Монино, г. Щёлково); проведение торжественного чествования победителей соревнований; чествование именинников; проведение встреч со знаменитыми спортсменами;</p>	<p>Весь период</p>
4	<p>Развитие творческого мышления</p> <p>В рамках спортивной жизни тренеры-преподаватели по АФК и АС могут осуществлять образовательный процесс, направленный не только на достижение результата своих воспитанников, но и на помощь для их социализации и самореализации в многогранном обществе.</p> <p>С целью успешного профессионального самоопределения юных спортсменов можно организовывать условия реального или мыслительно-игрового опробования ими различных видов деятельности в рамках реализации образовательных программ. Тренер усиливает позиции родителей в формировании базисных ценностей, а также регулирует поведенческие моменты, ориентируя юного спортсмена на спортивный стиль жизни, достижение высоких результатов. Спортсмен формируется не только на тренировках. На его формирование оказывают: учёба в школе, чтение книг, посещение музеев и театров, посильная помощь родителям и младшим.</p>		
4.1	<p>Использование иных средств и методов для развития творческого мышления</p>	<p>Коллективное посещение кино, театров, музеев; беседы с занимающимися «Какую люблю слушать музыку»</p>	<p>Весь период</p>

5.	Другие направления для проведения воспитательной и патриотической работы. Проведение соревнований, посвященных важным датам страны		
5.1	Проведение соревнований, посвящённых знаменательным датам.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- День защитника Отечества;</li> <li>- День Победы;</li> <li>- День России;</li> <li>- День солидарности в борьбе с терроризмом</li> <li>- День народного единства</li> </ul>	Соревнования согласно календарному плану.

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

Теоретические занятия, направленные на предотвращение допинга в спорте, в рамках реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» проводятся с учётом психофизических особенностей занимающихся. Используются педагогические принципы: доступности, наглядности, рассказа, повторности и активности.

### Планы антидопинговых мероприятий

	Мероприятия	Ответственный	Сроки реализации
1	Теоретические занятия Профилактика применения допинга среди спортсменов	Тренер-преподаватель	Весь период начальной подготовки и учебно-тренировочный этап
2	Систематическая диспансеризация спортсменов.	Врач спортивной медицины, ВФД	2 раза в год на начальном и учебно-тренировочном этапах
3	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов о недопустимости применения допинговых средств и методов.	Тренер-преподаватель	Учебно-тренировочный этап
4	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов о значимости Всемирной антидопинговой программы.	Тренер-преподаватель	Учебно-тренировочный этап

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-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 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 нелицензированным 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.

### **2.7. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Врачебный контроль – необходимое условие управления процессом подготовки спортсмена. Врачебный контроль спортсменов осуществляется 2 раза в год на базе врачебно-физкультурного диспансера.

В задачи врачебного контроля входят:

- определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния лиц с целью допуска к систематическим занятиям спортом;
- систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии спортсменов, состоянии их здоровья и функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения их оздоровительного значения;
- выявление, лечение и профилактика предпатологических состояний и патологических изменений, возникающих при нерациональном использовании физических упражнений.

#### Использование различных методов восстановления

Методы восстановления	Во время тренировочного занятия	После тренировочного занятия	В течение дня*	В микроцикле**
Педагогические методы восстановления	Интервал отдыха Подбор упражнений на восстановление Вариативность средств	Время отдыха между занятиями Сон Ландшафтотерапия (прогулки по местности) Использование одежды по погоде Купание в ванне с морской водой, в озере, речке.	Время отдыха между занятиями Сон Ландшафтотерапия (прогулки) Использование одежды по погоде Купание в ванне с морской водой, в озере, речке. Культурные мероприятия (посещение кино, театра, дискотеки, музея, выставки и т.д.)	Чередование нагрузки и отдыха Учет индивидуальных потребностей Купание в ванне с морской водой, в озере, речке. Культурные мероприятия (посещение кино, театра, дискотеки, музея, выставки и т.д.)
Медико-биологические методы восстановления 1. Физиотерапевтические процедуры)	Вибромассаж Тонизирующий массаж Восстановительный массаж Самомассаж	Восстановительный массаж Тонизирующий массаж Электросон Ванны - хвойная,	Восстановительный массаж Тонизирующий массаж Электросон Ванны-хвойная, йодо-бромная и др.	Сауна Баня с веником Общий массаж Ультрафиолетовое облучение Массаж с растирками, согревающими мазями



	Электро-стимуляция Биомеханическая стимуляция мышц	йодо-бромная и др. Аэроионизация воздуха Все виды душа Сауна Баня с веником Общий массаж Ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	Аэроионизация воздуха Все виды душа Сауна, Баня с веником Общий массаж Ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	Физиотерапевтические процедуры по назначению врача
2. Питание	Специальные напитки Специальное питание Отвар содержащий белки (бульоны)	Углеводное насыщение (укол, капельница) Углеводное питание и напитки	Питание соразмерно нагрузке Кислородный коктейль с прополисом Белковое питание	Медикаментозные средства Прием витаминов по индивидуальной схеме
Психологические методы восстановления	Психомоторная тренировка Психологические беседы Использование психологических приемов во время соревнований	Аутотренинг	Аутотренинг	Сеансы психотерапии

\* В течение дня должны занимать 2 часа.

\*\* В недельном цикле необходимо выделять 2 часа за 6 дней.

### 3. Система контроля

#### 3.1 Требования к организации и проведению педагогического контроля

По итогам освоения Программы согласно этапам, спортивной подготовки спортсмену необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

##### 3.1.1. на этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о спортивной дисциплине вида спорта «спорт слепых»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в спортивной дисциплине вида спорта «спорт слепых»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья;

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с нарушением зрения»; получить общее представление об антидопинговых правилах;

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

приобрести навык соревновательной деятельности. При соответствии спортсменов требованиям допуска к соревнованиям: подготовленности, соответствующего возраста, наличия выполненных разрядных норм принимать участие в соревнованиях муниципального, регионального и российского уровней;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

### **3.1.2. на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с нарушением зрения» и применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с нарушением зрения»;

изучать антидопинговые правила;

не иметь нарушений антидопинговых правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году; при соответствии спортсменов требованиям допуска к соревнованиям: подготовленности, соответствующего возраста, наличия выполненных разрядных норм принимать участие в соревнованиях регионального и российского уровней;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года; при соответствии спортсменов требованиям допуска к соревнованиям: подготовленности, соответствующего возраста, наличия выполненных разрядных норм принимать участие в соревнованиях российского уровня;

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

**3.1.3. Педагогический контроль** – необходимое условие управления процессом подготовки спортсмена.

Объектами контроля являются:

контроль соревновательной деятельности;

- контроль тренировочной деятельности;
- контроль уровня подготовленности.

Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают оперативный, текущий и этапный контроль.

В соответствии с задачами этапного, текущего и оперативного контроля определяется состав средств и методов педагогического контроля.

**Этапный контроль** – это измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов.

Этапный контроль осуществляется на основе целостной диагностики организма в непосредственной связи с общим состоянием здоровья, особенностями телосложения и состава тела. В зависимости от задач подготовки на том или ином этапе определяется объем показателей, включенных в программу обследований.

**Текущий контроль** – это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики.

Текущий контроль предполагает оценку состояния подготовленности, которая проявляется в результате воздействия нагрузок определенной направленности в серии тренировочных занятий или соревнований.

**Оперативный контроль** – это контроль оперативного состояния спортсмена, в частности готовности к выполнению очередной попытки, очередного упражнения, к проведению игры, забега и т.д. Он направлен на оценку реакций организма спортсмена на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом.

**Комплексный контроль** – это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты).

Основное содержание комплексного контроля и его разновидности Виды контроля	Направления контроля		
	Контроль соревновательных и тренировочных воздействий		Контроль состояния и подготовленности спортсменов
	Контроль соревновательной деятельности (СД)	Контроль тренировочной деятельности (ТД)	
Этапный	1) измерение и оценка различных	1) построение и анализ	Измерение и оценка показателей контроля

	показателей на соревнованиях, завершающих определенный этап подготовки 2) анализ динамики	динамики нагрузки на этапе подготовки 2) суммирование нагрузок по всем показателям за этап и определение их соотношения	в специально организованных условиях в конце этапа подготовки
Текущий	Измерение и оценка показателей на соревновании, завершающем макроцикл тренировки	1) построение и анализ динамики нагрузки в микроцикле тренировки 2) суммирование нагрузок по всем характеристикам за микроцикл и определение	Регистрация и анализ повседневных измерений подготовленности спортсменов, вызванных систематическими тренировочными занятиями
Оперативный	Измерение и оценка показателей на любом соревновании	Измерение и оценка физических и физиологических характеристик нагрузки упражнений, серии упражнений, тренировочного занятия	Измерение и анализ показателей, информативно отражающих изменение состояния спортсменов в момент или сразу после упражнения и занятий

### 3.2. Оценка результатов освоения Программы

сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточный (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговый (после освоения Программы) контроль подготовленности занимающихся.

При проведении промежуточного и итогового контроля занимающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача (положительная динамика или при физической невозможности просто выполнение данных упражнений) дает право перейти внутри этап начальной подготовки или на учебно-тренировочный этап.

Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи контрольных нормативов по различным предметным областям и состав комиссии (в течение месяца в конце тренировочного года).

Для занимающихся, не явившихся на сдачу контрольных нормативов по уважительной причине, необходимо назначить другое время.

Занимающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи контрольных нормативов могут быть переведены на дальнейший этап спортивной подготовки в спортивную школу или центр спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на дальнейший этап по дополнительной образовательной Программе спортивной подготовки.

#### **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ**

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния
Голбол - I, II, III функциональные группы, мужчины, женщины	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения, используемые в таблице:

3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, - бег на средние и длинные дистанции, - метания, - прыжки I, II, III функциональные группы, мужчины, женщины	
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.

### **Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по этапам спортивной подготовки.**

#### **3.2.1 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт слепых»**

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>Для спортивных дисциплин «голбол», «торбол»</b>				
1.	Челночный бег 6х6 м (от ворот до 6 м линии, возвращение спиной к воротам)	с	не более	
			35,0	40,0
2.	Передача мяча вокруг пояса (за 10 с)	количество раз	не менее	
			4	
3.	«Группировка» лежа на боку касание локтями коленей (за 10 с)	количество раз	не менее	
			5	
4.	Удержание мяча на вытянутой вперед руке	с	не менее	
			3,0	
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	
6.	Выпады на правую, левую ногу, с обязательным касанием колена пола (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			20	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	
<b>Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»</b>				
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			3	
2.	Бег на 600 м	мин, с	без учета времени	
3.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег на 60 м	с	без учета времени	
<b>Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»</b>				
1.	Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	

	в упоре лежа на полу		3	
2.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее	
			1	
3.	Бег на 60 м	с	без учета времени	
4.	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	в координации	
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - прыжки»				
1.	Бег на 60 м	с	без учета времени	-
2.	Бег на 150 м	с	без учета времени	-
3.	Бег на 100 м	с	-	без учета времени
4.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Бег на 30 м	с	без учета времени	

**3.2.2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт слепых»**

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивных дисциплин «гольбол», «торбол»				
1.	Передача мяча в парах (расстояние между игроками 8 метров) (за 10 с)	количество раз	не менее	
			3	
2.	Челночный бег 9х6х3 (от ворот до 9 м линии, возвращение спиной к воротам) (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			2	
3.	Передача мяча вокруг пояса (за 10 с)	количество раз	не менее	
			8	
4.	Исходное положение – лежа на боку, коснуться локтями коленей (за 10 с)	количество раз	не менее	
			8	
5.	Удержание мяча на вытянутой вперед руке	с	не менее	
			10,0	
6.	Выпады на правую, левую ногу, с обязательным касанием колена пола (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			20	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			20	
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - прыжки» (класс «В1»)				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	

			4,8	5,4
2.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	13,0
3.	Бег на 150 м	с	не более	
			23,5	35,0
4.	Бег на 300 м	мин, с	не более	
			1.00	1.10
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	150
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - прыжки» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,6	6,5
2.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			4,5	5,2
3.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,0	10,5
4.	Бег на 150 м	с	не более	
			22,8	32,0
5.	Бег на 300 м	мин, с	не более	
			0.50	1.10
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	150
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции» (класс «В1»)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	12,0
2.	Бег на 300 м	мин, с	не более	
			1.05	1.13
3.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			4.00	4.30
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	11,0
2.	Бег на 300 м	мин, с	не более	
			1.02	1.10
3.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			4.00	4.40
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	180
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания» (класс «В1»)				
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	



2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
3.	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			7,50	5,80
4.	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			9,50	7
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания» (класс «В2», «В3»)				
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	2
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	150
3.	Бег на 60 м	с	без учета времени	
4.	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			7,80	6,00
5.	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			10,00	7,50
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «гольф», «настольный теннис», «торбол», «футбол», «дзюдо», «самбо»				
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		
Для спортивных дисциплин «армрестлинг», «биатлон», «борьба», «боулинг», «велоспорт-тандем», «горнолыжный спорт», «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метание», «легкая атлетика - прыжки», «лыжные гонки», «пауэрлифтинг», «плавание», «пулевая стрельба», «спортивный туризм», «триатлон», «шахматы», «шашки»				
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Примечание:** При отсутствии физических возможностей у спортсмена, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится. Зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам) и по положительной динамике

прироста индивидуальных показателей результатов контрольных нормативов с учетом физических возможностей спортсмена.

### **3.2.3. Методические указания по организации тестирования**

Для контроля уровня общей физической подготовленности применяются, в основном, упражнения гимнастики и легкой атлетики. Порядок выполнения контрольных упражнений и тестов:

**Поднимание туловища из положения лежа на спине** (тестируемое качество – сила и скоростная выносливость мышц живота).

По команде экзаменатора «Исходное положение принять!» испытуемый принимает положение лежа на спине, ноги вместе, руки в замке за головой. После команды «Внимание, упражнение начать!» спортсмен поднимает туловище на 90 градусов. Упражнение прекращается, если пауза в положении лежа на спине продолжается более 3 секунд. Тест выполняется без учета времени.

**Бег на длинные дистанции** (тестируемое качество – общая выносливость).

Тестирование проводится на спортивной площадке на свежем воздухе, либо в спортивном зале, где протяженность одного круга не менее 200 метров. Бег испытуемые начинают после команды «На старт! Внимание! Марш!». Дистанция указана в таблице контрольных нормативов и соответствует этапу спортивной подготовки и года обучения. Спортсмены выполняют бег группой или индивидуально. Тест считается невыполненным, если во время бега спортсмен переходит на шаг или останавливается.

**Бег на короткие дистанции** (тестируемое качество – скоростно-силовые качества мышц ног).

Бег испытуемые начинают после команды «На старт! Внимание! Марш!». Дистанция – 30,60,100,150 метров. Тестирование проводится на спортивной площадке, либо в спортивном зале, где у спортсменов есть возможность пробежать дистанцию по прямой без поворотов.

**Челночный бег 3х10м** (предназначен для оценки координационных способностей)

Проводится в спортивном зале. Выполняется одна попытка с максимальной скоростью. Для разметки используются стойки. Занимающийся встает у стартовой линии лицом к стойкам и по команде обегает их. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

**Подтягивание на перекладине** (тест предназначен для оценивания силы и силовой выносливости плечевого пояса, мышц спины).

Тест выполняют юноши с высокой перекладины, девушки выполняют с низкой перекладины. Руки выпрямлены на ширине плеч, ноги вместе прямые; туловище и ноги располагаются в одной плоскости без сгибания в тазобедренных и коленных суставах. Оценивается количество выполнений теста без рывка и подбородок выносится выше перекладины

#### **Бег 30 с хода**

Проводится на беговой дорожке стадиона или фиксированном отрезке футбольного поля. Участники стартуют в спортивной обуви. В забеге участвуют не более четырех человек. Участники начинают движение до

стартовой линии. Регистрируется результат от линии старта до финишной линии. Даются две попытки.

### **Прыжок в длину с места**

Проводится на нескользкой поверхности. Участник встает у стартовой линии в исходном положении ноги параллельно, и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Даются три попытки. Из трех попыток - лучшая идет в зачет.

### **Бег 300, 800 метров**

Проводится на беговой дорожке стадиона. Участники стартуют в спортивной обуви. Старт высокий. Тестируемое качество – общая выносливость. Тестирование проводится на спортивной площадке на свежем воздухе, либо в спортивном зале, где протяженность одного круга не менее 200 метров. Бег испытуемые начинают бег после команды «На старт! Внимание! Марш!». Дистанция указана в таблице контрольных нормативов и соответствует этапу спортивной подготовки и года обучения. Спортсмены выполняют бег группой или индивидуально. Дается одна попытка. В случае перехода на шаг попытка может быть засчитана (с учетом физических особенностей).

### **Бросок ядра весом из различных положений**

Перед броском участник занимает у линии исходное положение. Дальность броска измеряется рулеткой. Даются три попытки.

#### **Примечание:**

1. Тестирование показателей общей физической подготовки должно проходить в спортивной обуви без шипов.
2. Тестирование показателей обязательной технической программы проходит в полной игровой форме.

## **4. Рабочая программа**

### **4.1. Программный материал для проведения практических занятий по спортивной подготовке на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе по спорту слепых**

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки в группах начального этапа и этапа учебно-тренировочного, согласно утвержденного ФССП, не ограничены, поэтому разделить программный материал для проведения практических занятий на начальном и учебно-тренировочном этапах очень сложно. В группах одновременно занимаются спортсмены, имеющие различные вторичные отклонения и особенности психофизического развития. В силу указанных различий освоение программного материала одновременно всеми спортсменами практически невозможно. Сроки изучения технических приёмов, теоретического материала определяет тренер-преподаватель по АФК и АС с учётом психофизических особенностей и педагогических принципов: постепенности, от простого к сложному. При

увеличении объёма тренировочной нагрузки в ходе тренировочного процесса увеличивается время на повторение, совершенствование технической подготовки, повышение функциональных возможностей, общефизической и специально-физической подготовленности спортсменов. Критерием перевода на следующий этап подготовки является выполнение контрольных нормативов, с учётом психофизических особенностей спортсменов. Материал представлен для использования тренерами-преподавателями по АФК и АС в спортивной подготовке в группах начального и учебно-тренировочного этапов с учётом особенностей лиц с нарушением зрения.

#### **4.1.1. Дисциплина голбол.**

Задачи обучения и тренировки:

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

#### **Теоретическая подготовка**

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка.

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

Спортсмен должен:

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

Необходимо отметить, что вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и

массаж) также входят в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в дисциплине легкая атлетика. Темы, время и период проведения занятий определены в учебно-тематическом плане.

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка предусматривает развитие различных физических качеств: координации, ловкости, силы, быстроты, выносливости, способствует улучшению здоровья. При развитии различных физических качеств применяются упражнения без предметов с предметами, в различных исходных положениях, используются разные методы развития: с роллингбольшим мячом, голбольшими мячами, О.Р.У. с гимнастическими палками. Упражнения с набивными мячами (1кг). Прыжки со скакалкой, прыжки с поворотом на 180 градусов, прыжок с движением рук. Прыжки влево и вправо. Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, лежа на спине и животе, висы и упоры. Эстафеты, упражнения на гимнастической скамейке и бревне, лазанье по канату, по гимнастической стенке, преодоление препятствий. Специальные упражнения на развитие гибкости: наклоны (с учетом возможностей), махи, рывки. Бег на месте и в движении. Жонглирование мяча на время. Тренировка умения слышать мяч, движущийся с большой скоростью. Выполнение различных упражнений на время. Бег за звенящим мячом (без учета зрения), нахождение мяча после его остановки. Ловля гимнастической палки с учетом зрения, без учета зрения двумя руками, одной рукой. блокировании. Зеркальное выполнение упражнения. Статические движения. Пассивные упражнения, выполняемые с помощью партнера. Пассивные движения с использованием собственной силы. Упражнения с отягощениями, с набивными мячами, с роллингбольшим мячом (звенящий мяч весом 2кг), с гантелями. О.Р.У. с двумя гимнастическими палками, с эспандерами, на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения в сопротивлении. Упражнения в парах с набивными мячами из различных и. п. (до 3-х кг). Прокатывание в парах набивных мячей. Изменение скорости и темпа движения при бросках, падениях, ловле мяча, блокировании. Введение необычных условий при бросках, падениях, ловле мяча, блокировании. Специальные упражнения на развитие гибкости необходимо объединять с силовыми упражнениями. Жонглирование мяча на время.

### **Методика развития физических качеств**

Сила-основным методом, позволяющим воспитывать силу, является метод повторного упражнения с использованием неопредельных отягощений в упражнениях, выполняемых до отказа. Этот метод позволяет одновременно улучшать показатели

силы и увеличивать мышечную массу, что особенно важно для молодого растущего организма.

Подбираются упражнения на различные группы мышц, вес отягощения которых не превышает 10-12 повторений. Для гольфа рекомендуется комплексный подбор упражнений с максимальным вовлечением групп мышц, по 2-3 подхода, между подходами - полный отдых, количество серий - 3 - 4. Отдых между сериями 10-15 мин. Упражнения на силу рекомендуется сочетать с упражнениями на растягивание. По мере того как вес отягощения становится привычным и с ним уже можно выполнить 15-18 повторений, его увеличивают, чтобы можно было сделать с этим весом 10-12 повторений. В дальнейшем переходят к методам специальной силовой подготовки.

Другим методом, который можно использовать при воспитании силовых способностей, является метод круговой тренировки. Он позволяет в одном занятии проработать все группы мышц человека. Подбираются упражнения на все группы мышц, начиная от верхнего плечевого пояса и заканчивая мышцами нижних конечностей, которые выполняются на 5-7 станциях, последовательно расположенных, по 10-12 повторений. Упражнения могут выполняться без интервалов отдыха и с интервалами отдыха между ними. Между каждым кругом дается отдых 10-15 минут.

**Выносливость** - в основе методики воспитания общей выносливости лежит двигательная деятельность циклического характера: ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, бег на лыжах и лыжероллерах и др.

Одним из основных подходов, применяемым с глобалистами в воспитании общей выносливости, является - метод **равномерного непрерывного упражнения**. Ходьба, бег осуществляется на частоте пульса до 140 уд/мин, в зоне умеренной нагрузки с 15 минут до 40 минут. Эта методика направлена на развитие сердечно-сосудистой и дыхательных систем, развивает и совершенствует аэробные механизмы энергообеспечения.

Для более подготовленных гольфистов можно использовать метод **переменного непрерывного упражнения**. Основу его составляет переменная тренировка. Равномерная нагрузка сочетается с ускорениями. Использовать можно бег по пересеченной местности, гребля (в летнее время) или беговые лыжи (в зимнее время) и т.п. Пульс на отдельных участках дистанции может быть от 120 до 160 уд/мин. Работа направлена на совершенствование сердечно-сосудистой системы.

**Быстрота** в практике физического воспитания к развитию этих форм проявления быстроты подходит в основном комплексное использование игр: подвижные, спортивные (футбол, теннис и др.). Но в отдельных случаях целенаправленно воздействуют на те или иные составляющие быстроты.

Для воспитания быстроты простой двигательной реакции используют метод **повторного выполнения двигательных действий** (выбросы ног из различных положений), действий по звуковому сигналу в разминке (падения по хлопку и т.п.). Воспитание быстроты сложной двигательной реакции (реакции на движущийся предмет и реакции выбора) это является основой для успешного обучения игре в гольф.

Для воспитания скорости движений используются упражнения, выполняемые с максимальной скоростью. При этом необходимо учитывать следующие факторы: техника упражнения должна быть освоена без ошибок и выполняться легко и свободно; при выполнении упражнения внимание занимающегося направлено не на технику выполнения упражнения, а на скорость его выполнения; продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы скорость выполнения не снижалась.

**Ловкость** для воспитания ловкости в основном используется **метод повторного упражнения**. Подбираются упражнения, которые способствуют развитию ловкости:

- выполнение освоенных движений, но в различных необычных условиях (броски голбольного мяча не основными руками, падение при защите на другую, не основную сторону и т.п.);
- упражнения на совершенствование точности движений в пространстве, во времени и по усилиям (броски с забеганием, бросание мяча различного веса, например, торбольного или роллингбольного, выполнение упражнения в заданное время);
- упражнения на совершенствование чувства равновесия в различных условиях опоры:
- выполнение упражнений на широкой плоскости гимнастической скамейки, на узкой; прыжковые упражнения на одной ноге, двух, попеременно с одной на другую и т.п.;
- упражнения, в которых в зависимости от создаваемой ситуации или сигнала необходимо быстро менять направление движения (часто применяется в игровой практике во время броска)
- упражнения, в которых расслабление сменяется быстрым напряжением мышц и наоборот;
- упражнения, предъявляющие высокие требования к координации движений (жонглирование с голбольными мячами, набивными мячами, упражнения на балансировочном диске, упражнения с различными предметами, акробатические упражнения и т.п.).

**Гибкость** она зависит от строения в суставах, степени эластичности мышц, суставно-связочного аппарата, а также от механизма нервной регуляции мышц. Различают две формы проявления гибкости: пассивную и активную.

**Пассивная гибкость** характеризуется максимальной амплитудой движения, достигнутой приложением как внутренних, так и внешних сил.

**Активная гибкость** определяется величиной амплитуды движений, достигнутой только за счет усилий мышц, производящих данное движение.

### **Специальная физическая подготовка**

При подборе физических упражнений необходимо учитывать ряд факторов, способствующих качественному решению задач специальной физической подготовки:

- положительный и отрицательный перенос физических качеств;
- уровень развития физических качеств у спортсменов;

- возрастные особенности;
- соревновательное упражнение.

Взаимовлияние двигательных качеств особенно важно при воспитании специфических физических качеств. Необходимо предусмотреть, как будет влиять развитие одного качества на проявление других качеств. Так, например, если развивать абсолютную силу, то необходимо принимать во внимание, что увеличение мышечной массы может привести к ухудшению показателей подвижности в суставах (гибкости), а также ухудшению скоростных показателей необходимых во всех соревновательных упражнениях в голболе. Поэтому, развивая силу, необходимо включать одновременно и упражнения на гибкость в тех суставах и связках, которые задействованы при развитии силовых способностей, а также уделить особое место в тренировках «на взрыв». Если заниматься развитием силы, быстроты и выносливости в одном занятии, необходимо в правильной последовательности выполнять упражнения без отрицательного их воздействия друг на друга. Для этого сначала выполняются упражнения на развитие скоростно-силовых качеств (взрывных), затем абсолютной силы и в конце даются упражнения на выносливость (до отказа). Рекомендуется для повышения специальной выносливости проводить игровые тренировки после преодоления определенного порога усталости, что будет вызывать в организме ряд положительных сдвигов, направленных на создание «базы» для последующего развития голболистов.

При воспитании специальных физических качеств необходимо учитывать исходный уровень развития. На начальном этапе следует выявить уровень их развития с помощью тестов. Сравнить их с показателями, которые должны быть в данном возрасте, выявить расхождения и соотнести их с амплуа на площадке. Это позволит определить степень достаточности их развития, поставить задачи и целенаправленно развивать отстающие качества. Особенно хочется отметить, необходимость развивать индивидуальные особенности, каждого начинающего спортсмена, что сделает его сильные стороны индивидуально неповторимыми.

Кроме того, прежде чем воспитывать скоростную или силовую выносливость, необходимо сначала создать хорошую базу общей выносливости, а затем на ее основе развивать специальные ее виды.

Возрастные особенности занимающихся также учитываются при решении задач специальной физической подготовки. Существуют так называемые сенситивные возрастные периоды предпочтительного воздействия на определенные физические качества человека. Если они игнорируются, то процесс воспитания физических качеств приобретает хаотичный характер.

Как правило, задачи специальной физической подготовки решаются на протяжении всего года, но соотношение ОФП и СФП в различные периоды в годичном цикле неодинаковы. На общеподготовительном этапе подготовительного периода соотношение средств ОФП и СФП составляет 30%:70%. На специально-подготовительном этапе оно изменяется на 70%:30%. В соревновательном периоде в основном идет целенаправленная работа по совершенствованию техники и тактики соревновательной деятельности. Работа по разделу специальной физической подготовки носит в основном поддерживающий характер. В зависимости от длительности соревновательного периода, его построения, соотношение средств



ОФП и СФП будет разным. В паузах между турнирами или контрольными играми, временно снижается доля СФП и увеличивается доля ОФП. С приближением соревнований снова увеличивается удельный вес специальной подготовки, а доля ОФП в тренировочном цикле значительно снижается.

В переходном периоде спортсмен больше внимания уделяет активному отдыху с широким использованием разнообразных общеподготовительных упражнений развивающего характера, средств из других видов спорта. Используются циклические упражнения:

плавание, бег (по пересеченной местности, с отягощениями манжеты, по песку и др.); упражнения из общей гимнастики (укрепляющие суставы, связки, сухожилия, развивающие мышечный корсет и др.), выполняется объемная тренировочная нагрузка, интенсивность которой довольно низкая. Тренировки сочетаются с различными процедурами: баня, массаж, психорегулирующие воздействия и др. Все это обеспечивает поддержание достаточно высокого уровня физической работоспособности.

**Упражнения.** Развитие и совершенствование функциональных возможностей. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости. Бег по залу с лидером, без лидера (по границам поля). Бег до середины поля и обратно (9м). Бег до линии проброса. Бег по линиям расстановки игроков. Выполнение упражнения на время (чувство 10 сек.). Различные виды падений. Броски мяча на центр поля, по диагонали, по краю поля. Блокировка мяча руками, туловищем, ногами. Введение необычных условий при бросках, падениях, ловле мяча, блокировании. Бег по границам поля с лидером и без лидера. Бег за катящим мячом. Броски (роллингового, голбольного) мяча на центр поля, по диагонали, по линии аута). Блокировка мяча руками, одной рукой, туловищем, ногами. Бег с исходной позиции до линии «проброса» и обратно. Различные виды падений в заданном темпе. Технология бросков мяча: по прямой, по диагонали, по центру, по центру на звук, по памяти.

### **Техническая подготовка**

На возрастном уровне групп начальной подготовки идёт изучение и освоение технических действий голбола. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) происходит дальнейшее развитие и совершенствование приобретённых навыков.

#### **Техника защитных действий**

Постановка игры в защите — это многолетний этап спортивной подготовки, вовлекающий в себя развитие различных физических качеств — это умение ориентироваться на площадке актуально не только для слабовидящих, но и для тотально слепых. Поскольку в защитных действиях принимают участия все игроки команды, это становится главной задачей для тренера. Все игроки команды должны уметь в равной степени блокировать мяч, иначе это создаст слабое звено в защитном механизме. Имея три сильных защитника, команда соперника столкнется с проблемой преодоления сильного защитного блока и не возможности найти слабое звено, для проведения атакующих действий через одного, наиболее слабого игрока.

Можно рассмотреть две наиболее распространенных схемы игры в защите: Классическая схема расстановки при защитных действиях и Игра в защите "в линию". С сезона 2014 года игра в "линию" приобрела новые возможности, в связи с тем, что стало возможным с изменением правил 2014-2017 проводить защитные действия в зоне нападения без нарушения правил. В связи с этим значительно уменьшилась травмоопасность для игроков, и повысилась эффективность данной схемы. Из недостатков, основным остается слабая эффективность данной схемы при прыгающих мячах, т. к. мячи в данном месте командной зоны имеют наиболее высокую точку полета от пола. А также, невозможность подстраховки при отскоках от кого-то из партнеров по команде.

Сильной же стороной является мобильное передвижение всей слаженной защитной тройки и отсутствие диагональных разрывов на блоке.

Игра же по классической схеме может иметь и ассиметричную схему, с выдвиганием крайних для сокращения угла обстрела, а также большие диагональные разрывы. Из положительного также стоит остановиться на высокой эффективности подстраховки крайними игроками и неограниченным пространством для игры в защите центрального.

### **Бросок.**

Бросковая подготовка одна из наиболее сложных и разнообразных в гольболе. Наиболее распространенные техники:

#### **Бросок с разворота**

Броски с разворота, в основном схожи с техникой метания диска или молота, смотря в какой плоскости они производятся. Техника схожая с метанием диска, выполняется в параллельной полу плоскости и движение работы ног полностью идентичны. Работа рук в этом соревновательном упражнении различается в последней фазе, фазе броска. Характеризуется она наклоном спины максимально вперед, тем самым изменяя угол вылета мяча и делая его максимально меньше для сохранения скорости полета мяча.

#### **Прямой бросок**

Прямой бросок с подбежкой. Это наиболее распространенный бросок в отечественном гольболе. Характеризуется прямым вектором разбега и акцентом на стопорящий шаг в фазе броска. А также следует различать по типу броска, прыгающие и стелящиеся. Техника выполнения прыгающего мяча различается с иными, большим углом атаки мяча при броске. Наиболее технически сложным и одновременно распространенным среди сильнейших команд мира является бросок с разворота.

**Упражнения.** Основная стойка. Стойка для принятия пенальти. Передача и ловля мяча. Передачи в парах. Передачи в тройках. Передачи в кругу, по прямой, в треугольнике. Знание границ поля. Упражнения у гимнастической стенки без учета зрения: ходьба и бег лицом, спиной, боком, с поворотами на 90 и 180 гр. Ориентировка на слух, броски на слух, ориентировка по памяти, броски по памяти. Ловля мяча двумя руками. Подготовительные упражнения. Имитация падения на маты. Сочетание падения с ловлей мяча. Ловля мяча одновременно с падением, падение с последующей ловлей мяча, ловля мяча с последующим падением. Броски. Основной технико-тактический прием игры в нападении - броски

по воротам: бросок с места. Бросок левой и правой рукой. Увеличение дистанции и силы передачи мяча. Передача мяча с линии проброса. Передача мяча с середины поля. Передача мяча в тройках. Передача мяча одной рукой. Отработка штрафных бросков. Умение брать штрафные броски. Ловля мяча. Ловля мяча одной рукой. Блокировка одной рукой. Мяч на вытянутых руках перед собой, над головой. Мяч прижат к туловищу одной или двумя руками. Блокировка руками в аут. Блокировка ногами в аут. Блокировка туловищем с последующей группировкой. Падение на колени из основной стойки. Падение в стороны (на бок) из положения, стоя на коленях. Различные кувырки и перекаты. Падения на грудь, на спину. Броски. Броски с одного, двух, трех шагов. Бросок из положения лицом к воротам, боком, спиной к воротам с последующим разворотом на опорной ноге в сторону ворот. Бросок с замахом, без замаха, с полузамахом, вращение. Бросок с колена. Бросок по длинной и короткой диагонали. Бросок в движении. Броски с прямого шага. Броски в движении боком к воротам. Броски со скрестного шага (с ускорением), броски с последнего удлиненного шага (выпада). Бросок скользящий (тихий) снизу. Бросок, скачущий от плеча. Вращение мяча.

### **Тактическая подготовка.**

Методика выполнения перемещений, блокирований, подстраховки. Выполнение упражнений. Выбор места. Перемещения. Блокирование. Подстраховка. Применение изученных способов падения и блокировки. Групповой блок. Тактическое действие с участием двух игроков линии обороны. Выбор места для броска, для штрафного броска. Штрафной бросок с центра, с линии аута (по диагонали, по линии аута). Взаимодействие игроков при скачущем мяче. Взаимодействие игроков при тихом мяче. Правила игры для отдыха. Правило 10 секунд.

### **Интегральная подготовка.**

Правила игры в голбол.

Контрольные игры в голбол по правилам игры, а также товарищеские матчи и соревнования соответствующего уровня, официальные соревнования, широкое использование подвижных игр.

## **4.1.2. Дисциплина легкая атлетика.**

### **Теоретическая подготовка**

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка.

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

Спортсмен должен:

- знать задачи тренировочного процесса, стоящие перед ним;

- понимать роль спортивных соревнований и их варианты;
- особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- уметь анализировать спортивные и функциональные показатели;
- уметь вести дневник тренировки.

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

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

#### **Задачи обучения и тренировки:**

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

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

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

Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи). Эти

упражнения применяются избирательно локально на определенную группу мышц в течение всего годового цикла. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и);

из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу и др.;

занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Все упражнения применяются с учетом функциональных особенностей, занимающихся с нарушением зрения.

### **Специальная физическая подготовка**

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

Комплекс упражнений:

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

Акробатические упражнения

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

Упражнения выполняются с учётом психофизических особенностей лиц с нарушением интеллекта.

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

Специальная силовая и скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат. Необходимо внимательно относиться к

лицам с нарушением зрения, чтобы не усилить кислородную недостаточность сетчатки глаза, этому способствует анаэробная и статическая работа.

### **Средства и методы развития выносливости**

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

### **Развитие силы**

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

К видам силовых способностей относятся:

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

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

### **Общая силовая подготовка**

Задачи общей силовой подготовки:

- 1) гармоническое развитие основных мышечных групп спортсмена лёгкоатлета;
- 2) укрепление мышечно-связочного аппарата;
- 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных спортсменов лёгкоатлетов. Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы

туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина). Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы. Упражнения выполняются с учетом возможностей занимающихся.

### **Средства и методы развития скоростных способностей**

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

К элементарным видам скоростных способностей относятся:

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

### **Средства и методы развития гибкости и координационных способностей**

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

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

Для эффективного развития подвижности в суставах и для предупреждения травматизма применяются упражнения на гибкость. Упражнения должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после

силовых упражнений снижает топическое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость.

## **Техническая подготовка**

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

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

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

### **Тренировка в отдельных видах легкой атлетики**

Задачи:

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

### **Бег на короткие дистанции**

Задачи:

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

### **Бег на средние и длинные дистанции**

Задачи:

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

### **Прыжки в длину с разбега**

Задачи:



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

### **Тройной прыжок с места и с разбега**

Задачи:

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

### **Толкание ядра**

Задачи:

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

### **Средства и методы обучения спортивной технике.**

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

#### **Общепериферические и специальные физические упражнения:**

толкание набивных мячей и ядер (с места и со скачка) стоя лицом и боком по направлению толкания;

медленное выталкивание одного конца грифа от штанги (другой конец в упоре) с последующей ловлей его;

выпрыгивания вверх на правой ноге из исходного положения для толкания ядра; подскоки на правой ноге в положении «ласточка», руки в стороны; скачки назад на правой ноге в стартовой группировке; мах левой ногой назад из положения стартовой группировки.

Толкание ядра с места и со скачка; спринтерский бег на отрезках от 30 до 150м; прыжки с разбега в высоту, в длину; разнообразные прыжковые упражнения; метание ядер и набивных мячей из различных исходных положений; сгибание и разгибание туловища, лежа на спине и в висе на гимнастической стенке под различными углами; круговые движения туловища с весом в руках; жим штанги лежа,

выжимание веса ногами лежа на спине; кроссовый бег, спортивные игры по упрощенным правилам (баскетбол, футбол), гимнастические и акробатические упражнения. Все упражнения используются с учётом нарушения зрения спортсменов.

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

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

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

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

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

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

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

В годичном цикле спортивной подготовки выделяются 3 периода:

- 1) подготовительный период от 5 до 7 месяцев  
(этапы: обще-подготовительный, специально-подготовительный);
- 2) соревновательный период от 1,5 до 5 месяцев

- (этапы: предварительный, специальной подготовки);
- 3) переходный период от 3 до 6 недель  
(этапы: переходно-подготовительный, активного отдыха).

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

	определенном уровне тренированности к началу очередного периода; физическое и психическое восстановление.	активного отдыха	дальнейшее снижение нагрузки, активный отдых, реабилитация, лечение травм.
--	---	------------------	--

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

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

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

**Так, любое тренировочное занятие в адаптивном спорте состоит из четырёх частей – вводной, подготовительной, основной и заключительной.** Определенная последовательность и временное соотношение характеризуют любое звено тренировочного процесса.

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

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

Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировки:

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

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

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

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

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

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

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

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

- целенаправленным – это четкое определение конечной цели тренировочной работы;
- перспективным;
- всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе спортивной подготовки;
- конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, состоянию занимающегося, возрасту, уровню подготовленности и состоянию условий тренировки.

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

- величине – объему и интенсивности;
- специфичности – специфические и неспецифические нагрузки;
- направленности – за счет каких источников энергии выполняется работа: аэробных, смешанных аэробно-анаэробных, анаэробно-лактатных, анаэробно-алактатных, смешанных анаэробных алактатно-лактатных;
- координационной сложности.

При планировании тренировочных нагрузок внимание следует уделять всем перечисленным параметрам.

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

- **Направленность на максимально возможные достижения.**  
Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.
- **Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.**  
Данный принцип выражается:  
в прогнозировании спортивного результата и его составляющих; моделировании основных сторон соревновательной деятельности; уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психологической, теоретической); структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах; в составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации; во внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.
- **Индивидуализация спортивной подготовки.**  
Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.
- **Единство общей и специальной спортивной подготовки.**  
На основе основной физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.
- **Непрерывность и цикличность процесса подготовки.**  
Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

- **Возрастание нагрузок.**

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

- **Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.**

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

### **4.3. Планированию спортивных результатов**

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

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

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

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

При планировании спортивных результатов нельзя не учитывать психологическую готовность спортсмена. Организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование свойств и качеств личности и психических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности. Ее целью необходимо считать адаптацию к соревновательным ситуациям. Спортивный характер - это важный

элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется, и формируется в тренировочном процессе. Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;
- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям; более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;
- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);
- уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;
- боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

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



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

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

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

Цели и задачи:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приёмов и их способов;
- увеличение объёма индивидуальной технической подготовки как важнейшего условия реализации потенциала спортсмена в рамках избранной дисциплины;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения тренировочных и контрольных занятий с целью решения основных задач по видам подготовки.

##### **4.4.1. Теоретическая подготовка**

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

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

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Теоретические сведения рекомендуется давать в начале и повторять в конце тренировки. Продолжительность их должна быть не более 10-15 мин. Если программный материал рассчитан на большее время, то его лучше сообщать в конце занятий.

При подборе конкретного материала следует учитывать специфику спортсменов с нарушением зрения. В процессе теоретических занятий необходимо

выбирать соответствующие дефекту методы и средства обучения, изменять количество часов, отведенных ему с учетом специфики восприятия и усвоения спортсменом.

#### 4.4.2. Общая и специальная физическая подготовка

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

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

Физическая подготовленность подразделяется на общую и специальную.

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

**Специальная подготовленность** характеризуется уровнем развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранной дисциплине.

Средства спортивной тренировки (физические упражнения) условно могут быть подразделены на группы: обще-подготовительные, специально-подготовительные, соревновательные.

К общеподготовительным относятся упражнения, служащие всестороннему функциональному развитию организма спортсмена.

Специально-подготовительные упражнения занимают центральное место в системе тренировки квалифицированных спортсменов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, а также действия, приближенные к ним по форме, структуре и по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

Соревновательные упражнения предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с существующими правилами соревнований.

Методы спортивной тренировки условно подразделяются на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе спортивной тренировки все эти методы применяют в различных сочетаниях.

Воспитание физических качеств и способностей, необходимых для реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по спорту слепых осуществляется с учётом психофизических возможностей занимающихся.

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

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

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

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

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

Эффективность скоростной подготовки определяется интенсивностью выполнения упражнений, способностью спортсмена предельно мобилизовать скоростные качества, выполнять скоростные упражнения на предельном и около предельном уровнях, максимально часто превышать личные результаты.

**Силовые способности.** Сила – способность человека противодействовать сопротивлению и преодолевать его за счет мышечных напряжений может проявляться при статическом режиме работы мышц, когда они не изменяют своей длины, и при динамическом режиме, связанном либо с уменьшением длины мышц (преодолевающий режим), либо с ее увеличением (уступающий режим).

Выделяют следующие основные виды силовых способностей: максимальную силу, взрывную силу и силовую выносливость.

**Методика развития силовых способностей.**

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

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

отягощений, упражнения должны максимально приближаться к основным специально-подготовительным и соревновательным.

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

### **Выносливость.**

Следует различать два вида выносливости: общую и специальную.

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

**Специальная выносливость** – это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.

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

### **Методика развития выносливости.**

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

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

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

В методике развития общей выносливости у спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта, идентичными являются: период, в

течение которого выполняется основная работа, направленная на развитие данного качества (преимущественно первый и в некоторой мере второй этап подготовительного периода), средства (упражнения обще-подготовительного и вспомогательного характера) и суммарный объем тренировочной работы.

### **Развитие специальной выносливости.**

Основными тренировочными упражнениями при развитии специальной выносливости к отдельным компонентам нагрузки являются специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма. Интенсивность работы планируют так, чтобы была близкой к соревновательной. Широко используют упражнения с интенсивностью, несколько превышающей соревновательную.

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

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

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

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

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

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

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

### **Методика развития гибкости.**

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

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

наклоны туловища, пружинистые, маховые, рывковые, прыжковые движения, которые могут выполняться с отягощениями, амортизаторами или другими сопротивлениями, или без них.

В числе динамических пассивных можно назвать упражнения с помощью воздействий партнёра, с преодолением внешних сопротивлений, с использованием дополнительной опоры или массы собственного тела (барьерный сед, шпагат и др.).

Используются также статические упражнения «в растягивании», «шпагатов» и других поз, связанных с максимальным растягиванием определённых мышечных групп. Статические активные упражнения предполагают удержание определённого положения тела с растягиванием мышц, близким к максимальному за счёт сокращений мышц, окружающих суставы и осуществляющих движения. В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся до 5-10 с.

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

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

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

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

#### **Методика развития ловкости.**

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

- выполнение один раз показанных комплексов ОРУ или несложных гимнастических и акробатических элементов;
- выполнение упражнений оригинальным (необычным) способом;
- зеркальное выполнение упражнения;
- применение необычных исходных положений;
- изменение скорости или темпа движений;
- изменение пространственных границ (увеличение размеров препятствий или высоты снаряда, уменьшение площадок для игры);
- введение дополнительных движений

- изменение последовательности выполняемых движений (элементов в комбинации);
- сочетание видов деятельности (ходьба и прыжки, бег и ловля мяча);
- выполнение движений без участия зрительного анализатора.

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

### **Отбор адекватных методов выполнения упражнения**

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

*Быстрота* – соревновательный, игровой метод.

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

*Сила* – интервальный и комбинированный.

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

### **Определение места упражнений в отдельном занятии**

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

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

*Быстрота* – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки.

*Ловкость* – начало и конец занятия.

*Сила* – начало занятия.

*Выносливость* – целое занятие или в конце тренировки.

### **Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития физических качеств**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			

Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Использование рекомендаций по развитию физических качеств определяет тренер-преподаватель по АФК и АС с учётом психофизических особенностей занимающихся с нарушением зрения.

#### 4.4.2. Техническая подготовка

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

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в лёгкой атлетике неодинакова.

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

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

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

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

В структуре технической подготовленности важно выделить:

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

- дополнительные движения и действия – это второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые характерны для отдельных спортсменов и



связаны с их индивидуальными особенностями. Именно они и формируют индивидуальную техническую манеру, стиль спортсмена.

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

- 1) наличием двигательных представлений о приемах и действиях, и попыток их выполнения;
- 2) возникновением двигательного умения;
- 3) образованием двигательного навыка.

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

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

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

Для хорошо освоенных движений типичны:

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

### **Виды, задачи, средства и методы, технической подготовки спортсмена**

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

#### **Задачи ОТП:**

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

СТП направлена на овладение техникой движений в избранном виде спорта. Её

#### **Задачи СТП:**

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

сформировать умения и навыки, для успешного участия в соревнованиях. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы:

- Средства и методы словесного, наглядного воздействия. К ним относятся:
  - беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
  - показ техники изучаемого движения;
  - демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видео записи;
  - использование предметных и других ориентиров;
  - различные тренажеры.
- Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:
- Обще-подготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
  - специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
  - методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
  - равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

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

#### 4.4.4. Тактическая подготовка

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

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

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

**Активная тактика** – это навязывание сопернику действий, выгодных для себя. Например, бег с нерегулярно меняющейся скоростью, так называемый рваный бег.

Частая смена технических приемов и комбинаций в голболе, достижение высокого результата сразу же в первой попытке, в прыжках в длину и в высоту, метаниях, и др. **Смешанная тактика** включает в себя активные и пассивные формы ведения соревновательной борьбы.

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

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

### **Виды, задачи и средства тактической подготовки спортсмена**

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

В процессе тактической подготовки решаются следующие основные задачи:

1. Приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике (о ее эффективных формах, тенденциях развития в избранном и смежных видах спорта).
2. Сбор информации о соперниках, условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, социально-психологической атмосфере в этой стране и разработка тактического плана выступления спортсмена на соревновании.
3. Освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы.
4. Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей – наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника.
5. Овладение приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

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

В тактических действиях выделяют три главные фазы:

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

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

- в облегченных условиях;

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

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

Спортсмен должен знать:

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

### **Содержание и методика составления тактического плана выступления спортсмена в соревнованиях**

Все средства, способы и формы ведения соревновательной борьбы излагаются в тактическом плане.

Тактический план – это программа основных действий отдельных спортсменов или команды. Он составляется в процессе подготовки к соревнованиям и окончательно уточняется к моменту начала соревнований.

Тактический план имеет следующие разделы:

1. Главная задача, которая ставится перед спортсменом или командой в этих соревнованиях.
2. Общая форма тактической борьбы – активная, пассивная, комбинированная.
3. Распределение сил на протяжении всего соревнования с учетом режима соревнований.
4. Распределение сил в процессе каждого выступления (график скорости прохождения дистанции, темп игры, длительность и характер разминки).
5. Возможные переключения от одного вида тактики к другому, непосредственно в процессе соревнования в связи с возможными изменениями задач.
6. Способы маскировки собственных намерений (действий).
7. Данные о противниках, слабые и сильные стороны в их подготовке.
8. Данные о местах соревнования, о погоде, о судействе предстоящих соревнований и о зрителях.

В спортивных играх кроме общего тактического плана игры команды может быть составлен тактический план и для отдельных игроков. В основу такого плана может быть положен анализ соотношения сил, единоборствующей пары (нападение и защита).

План проведения предстоящего состязания составляется спортсменом и тренером совместно, так как рост тактического мастерства спортсмена невозможен без его активного участия в составлении тактических планов соревнований.

#### **4.4.5. Психологическая подготовка**

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную.

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

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок.

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

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

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

### **Психологическая подготовка к тренировочному процессу**

Рассматривая подготовку спортсмена в психолого-педагогическом аспекте, целесообразно, прежде всего, остановиться на формировании мотивов, определяющих отношение к спортивной деятельности; воспитании волевых качеств, необходимых для успеха в спорте; совершенствовании специфических психических возможностей.

Спортивная деятельность отдельного спортсмена или команды в любом виде спорта всегда обусловлена теми или иными мотивами, которые имеют как

личностную, так и общественную ценность. Они выступают в качестве внутренних побудителей человека к деятельности. В отличие от целей деятельности, которые определяют то, что хочет сделать или чего хочет достичь спортсмен, мотивы объясняют, почему он хочет именно это сделать и именно этого достичь.

В качестве мотивов спортивной деятельности могут быть различные интересы, стремления, влечения, установки, идеалы и т.п.

У юных спортсменов, как правило, преобладают опосредованные мотивы занятий спортом – быть сильным, ловким, всесторонне физически развитым.

С возрастом и по мере роста достижений эти мотивы отходят на второй план, на первый выходят непосредственные мотивы спортивной деятельности – выполнить спортивный разряд, стать мастером спорта, войти в состав сборной команды страны, добиться высоких результатов во всероссийских и международных соревнованиях, стать чемпионом мира или Паралимпийских игр, получить крупные денежные вознаграждения. Значение конкретных мотивов, которыми руководствуется спортсмен, имеет для тренера и спортивных руководителей большое практическое значение, так как позволяет оценить свойства личности, проявляющиеся в этих мотивах (любопытность, целеустремленность, честолюбие, чувство товарищества и др.), и использовать их для воспитания спортсмена.

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

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

Составной частью общей психологической подготовки является волевая подготовка. Под волей понимается психическая деятельность человека по управлению своими действиями, мыслями, переживаниями, телом для достижения сознательно поставленных целей при преодолении различных трудностей во имя тех или иных побуждений. Воля развивается и закаляется в процессе преодоления трудностей, возникающих на пути к цели.

Трудности в спорте делятся на субъективные и объективные.

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

- строгим соблюдением установленного режима,
- публичным характером соревновательной деятельности,

- интенсивными тренировочными занятиями,
- участием в большом количестве соревнований, неблагоприятной погодой,
- координационной сложностью упражнений и др.

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

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

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

Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности.

Воспитание волевых качеств у спортсменов требует, прежде всего, постановки перед ними ясных и конкретных целей и задач. Добиваясь достижения поставленных целей, спортсмены напрягают свою волю, развивают волевые усилия, учатся преодолевать трудности и управлять своим поведением. Основным средством воспитания волевых качеств спортсменов является систематическое выполнение ими в процессе тренировки упражнений, требующих применения специфических для данного вида спорта волевых усилий.

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

## **Психологическая подготовка к соревнованиям**

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную, перед выступлением, в ходе соревнования и после его окончания.

Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает:

- получение информации об условиях предстоящего соревнования и конкурентах; получение информации об уровне тренированности команд;
- определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях (с учетом имеющейся информации);
- разработку подробной программы психологической подготовки к соревнованиям и поведения, включая и этап самих соревнований;
- разработку системы моделирования условий предстоящих соревнований;
- стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки;
- организацию преодоления трудностей и препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности; создание в процессе подготовки условий и использование приемов для снижения психической напряженности спортсмена.

Непосредственная психологическая подготовка к соревнованию включает:

- психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением;
- психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психологического восстановления;
- психологическое воздействие в ходе одного выступления, психологическое воздействие после окончания очередного выступления.

Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать:

- интеллектуальную настройку на выступление, заключающуюся в уточнении и детализации предстоящей спортивной борьбы, и волевою настройку, связанную с созданием готовности к максимальным усилиям и проявлению необходимых волевых качеств к участию в предстоящих соревнованиях;
- систему воздействия, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена.

Психологическое воздействие в ходе одного выступления предусматривает:

- краткий анализ (в перерывах) и коррекцию поведения во время борьбы;
- стимуляцию волевых усилий, уменьшение напряженности;
- психологическое воздействие после окончания классификационных выступлений – нормализацию психического состояния, устранение эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей, выработку уверенности в своих силах;
- психологическое воздействие в перерыве между отдельными выступлениями – анализ прошедших выступлений; ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников, восстановление уверенности; организацию условий для нервно-психического восстановления (уменьшение психического утомления, снижение напряженности путем применения разных средств активного отдыха, отвлечения, самовнушение и т.п.).



Успешность выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умения спортсмена управлять своим психическим состоянием перед соревнованием и в ходе соревнования.

Психическое состояние, возникающее у спортсменов перед соревнованиями, обычно подразделяют на четыре основных вида:

- 1) оптимальное возбуждение – «боевая готовность». Это состояние характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, спокойствием, стремлением бороться за достижение высоких результатов;
- 2) перевозбуждение – «предстартовая лихорадка». В этом состоянии спортсмен испытывает волнение, панику, тревогу за благоприятный исход соревнования;
- 3) недостаточное возбуждение – «предстартовая апатия». В этом состоянии у спортсмена наблюдается вялость, сонливость, понижение технико-тактических возможностей и др.;
- 4) торможение вследствие перевозбуждения. В этом случае наблюдается апатия, психическая и физическая вялость, иногда возникают невротические состояния. Спортсмен осознает ненужность навязчивых мыслей, боязни не показать планируемый результат, но не может от этого избавиться.

Как правило, состояние боевой готовности способствует достижению высоких результатов, а три других – препятствуют. В связи с этим перед тренером и спортсменом перед соревнованиями могут стоять четыре главные задачи:

1. как можно дольше сохранить состояние «боевой готовности».
2. уменьшить уровень эмоционального возбуждения – если спортсмен находится в состоянии «предстартовой лихорадки».
3. увеличить эмоциональный тонус спортсмена и уровень его активности, если спортсмен находится в состоянии «предстартовой апатии».
4. изменить уровень эмоционального возбуждения – если спортсмен находится в состоянии торможения вследствие перевозбуждения.

С этой целью используются различные средства, методы и приемы воздействия на психику спортсмена, соответствующая организация учебно-тренировочного процесса.

Для снижения уровня эмоционального возбуждения обычно применяются:

- а) словесные воздействия тренера, способствующие успокоению спортсмена, снятию состояния неуверенности – разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др. Их рекомендуют проводить за несколько дней до начала соревнований. Практика спорта показывает, что в день соревнований, особенно перед их началом, эти воздействия не дают положительного эффекта, а иногда приносят вред;
- б) самовоздействия (аутовоздействия) спортсмена – самоубеждение, самоуспокоение, самовнушение, самоприказы к снижению психической напряженности. Например, широко используются самоприказы типа «успокойся», «возьми себя в руки», «все в порядке», «молодец» и др.
- в) переключение внимания, мыслей на объекты, вызывающие у спортсмена положительные эмоциональные реакции: прослушивание через наушники музыкальных произведений;
- г) успокаивающая аутогенная тренировка;
- д) успокаивающий массаж;

е) успокаивающая разминка (с преобладанием упражнений, выполняемых плавно, не спеша и т.п.);

ж) специальные упражнения, направленные на снижение психического напряжения (произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержки дыхания).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед предстоящими выступлениями, настройки на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же методы, которые, однако, имеют противоположную (по результатам воздействия) направленность. Так, словесное воздействие тренера (убеждение, похвала, требование и пр.) должно способствовать повышению психического напряжения, концентрации внимания, но иногда происходит обратное: словесные и образные самовоздействия сводятся в этом случае к концентрации мыслей на достижение победы, высокого результата, настройке на максимальное использование своих технико-тактических и физических возможностей, самоприказам типа «отдай все – только выиграй», «мобилизуй все, что можешь», приводят к закреплению. Используются также «тонизирующие» движения; произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции; разминка с имитацией усилий, бросков; массаж и самомассаж (разминки, растирания, поколачивания); воздействие холодowymi раздражителями на локальные участки тела. Из психопрофилактических методов влияния применяются, прежде всего, аутогенная тренировка, активизирующая терапия и внушенный сон-отдых.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями лиц с нарушением зрения (проявление силы, подвижности и баланса нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью и пр.).

#### **4.4.6. Интегральная подготовка**

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

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

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

При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

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

При применении в тренировочном процессе различных игр (подвижных, спортивных) у лиц с интеллектуальными нарушениями шире раскрываются возможности каждого занимающегося, совершенствуются технические и тактические навыки, обеспечивается гармоническое развитие всех органов и систем организма, психических качеств и свойств личности в соответствии с требованиями к тренировочной и соревновательной деятельности.

В любом виде спорта интегральная подготовка является одним из важных факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства. Например, в спортивных играх, чтобы играть хорошо, команда должна играть много на протяжении всего года. Выполнение упражнений на технику, или развитие силы, или улучшение гибкости, или совершенствование отдельных тактических элементов и т.д. не может заменить тренировочные и соревновательные игры.

Только в играх полностью раскрываются возможности каждого спортсмена, налаживается и закрепляется связь и понимание между ними, совершенствуются технические и тактические навыки, обеспечивается гармоническое развитие всех органов и систем организма, психических качеств и свойств личности в соответствии с требованиями сложной соревновательной обстановки, характерной для данного вида спорта.

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

В процессе интегральной подготовки, наряду с общей направленностью, предусматривающей комплексное совершенствование всех сторон подготовленности, целесообразно выделить и ряд частных направлений, связанных с сопряженным совершенствованием нескольких компонентов готовности спортсмена к достижению, – физическое и техническое, техническое и тактическое, физическое и тактическое, физическое и психологическое и т.п.

С целью повышения эффективности интегральной подготовки применяются методические приемы, упрощающие, усложняющие или интенсифицирующие соревновательную деятельность.

#### **4.4.7. Соревновательная деятельность**

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

Тренировочная работа строится с учетом особенностей предстоящих соревнований, включающих основные виды: контрольные, отборочные, основные. Контрольные соревнования служат средством подготовки спортсменов, для внесения коррективов в ее содержание. По отношению к основным соревнованиям все предшествующие – контрольные служат целям соревновательной подготовки к эффективному выступлению в основных соревнованиях.

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

Основные соревнования – это соревнования, целью которых является повышение квалификации спортсмена.

Классификация соревнований осуществляется на основе правил, положений и календарей соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства.

## **5. Особенности осуществления спортивной подготовки для лиц с нарушением зрения**

Спорт слепых – официально признанный вид спорта лиц с нарушением функций зрения в РФ, в который входят 17 видов спортивных дисциплин:

– Паралимпийские дисциплины:

Летние: велоспорт-тандем, голбол, дзюдо, легкая атлетика, плавание.

В спорте слепых развиваются спортивные дисциплины, которые подразделяются на:

- циклические, скоростно-силовые (велоспорт-тандем трек, велоспорт-тандем шоссе, горнолыжный спорт, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, пауэрлифтинг);
- игровые (боулинг, шахматы, шашки);
- командно-игровые (голбол, торбол);
- спортивные единоборства (армспорт, дзюдо, борьба);
- осуществляемые в природной среде (спортивный туризм-многоборье);
- стрелковые (пулевая стрельба).

Голбол – это адаптивная командная игра с озвученным мячом. Здесь задействованы практически все группы мышц, отрабатывается координация движений и слуха, умение анализировать пространство, соотносить себя. Партнёра и игровые средства в этом пространстве, быстро, точно и чётко реагировать на происходящие изменения. При этом мотивация спортивного поведения неизмеримо выше, поскольку реализуются и личные, и командные интересы.

Голбол включён в программу Паралимпийских игр в 1980 году.

В Россию голбол пришел в 60-х годах XX века. Тогда в школах-интернатах для незрячих или слабовидящих детей начали открываться первые секции. Игра полюбилась нашим соотечественникам, и уже в начале 70-х энтузиасты начали

проводить товарищеские матчи между командами. Слепота и слабовидение сужают двигательные возможности детей, создают значительные трудности при организации игровой деятельности. Слепые дети играют в те же игры, что и зрячие, только эти игры должны быть адаптированы к особенностям слепого ребенка. Спортивные игры для слепых детей получили в последнее время широкую популярность в стране и за рубежом.

Сегодня голбол широко популярен во Всероссийском обществе слепых, а на многочисленных турниры собирается большое количество участников и зрителей.

Голбол (англ. goalball) — спортивная игра, в которой команда из трех человек должна забросить мяч со встроенным колокольчиком в ворота соперника. В игре принимают участие две команды по три игрока. Каждая команда может иметь максимум три запасных игрока. Игра происходит в спортивном зале, на полу которого нанесена разметка в виде прямоугольной площадки, разделенной на две половины центральной линией.

В обоих концах площадки находятся ворота. Игра осуществляется озвученным мячом (внутри находится колокольчик). Цель игры – закатить мяч за линию ворот защищающейся команды, в то время как она пытается помешать.

Голбол – является эффективным средством укрепления здоровья и физического развития людей с нарушением зрительного анализатора. В процессе физкультурных занятий происходит не только целенаправленное воздействие на развитие физических качеств, а умножается багаж знаний, формируется понятие о целостных движениях, технике их выполнения и влиянии на организм, складываются познания о телосложении, требованиях к осанке, дыханию, гигиене, самообслуживанию, правилах соревнований, этике спортивной борьбы и т.п. Многократное повторение двигательных действий ведет к коррекции сенсорных, психических, двигательных, соматических и других функций организма. Малая группа, в которой проводятся тренировочные занятия, выполняет роль посредника между личностью и обществом, и вместе с тем она есть поле непосредственной деятельности личности и ее взаимоотношений с другими людьми, которое способствует установлению норм и правил социального поведения, преодоления своей изоляции, психических комплексов, возможности общения, расширения круга знакомых и друзей.

Легкая атлетика - дисциплина, объединяющая следующие виды:

бег, прыжки (в длину, высоту), метания (диск, копьё и толкание ядра) и легкоатлетическое многоборье. Один из основных и наиболее массовых дисциплин по виду спорта «спорт слепых». В Паралимпийские Игры легкая атлетика была включена с 1960 года. В легкоатлетических состязаниях принимают участие спортсмены с нарушением зрения. 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.

В методической части Программы излагается содержание и методика работы по видам спортивной подготовки, этапам (периодам) спортивной подготовки по дисциплине голбол, лёгкая атлетика.

## 5.1. Физические и психологические особенности лиц с нарушением зрения

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

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

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

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

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

Нарушение зрения подразделяются на врожденные и приобретенные.

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

Приобретенные аномалии зрения обычно бывают следствием:

- заболеваний и травм органов зрения (сетчатки, роговицы и др.);
- заболеваний центральной нервной системы (менингита, энцефалита, опухолей мозга и др.);
- травматических повреждений мозга (родовой травмы, ушибов, ранений);
- общих заболеваний организма (кори, гриппа и др.);
- нарушений обмена веществ (сахарный диабет).

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

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

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

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

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

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

Наличие зрительных дефектов ведет к значительному снижению точности движений, чувства ритма. Слабовидящие отстают от нормы по показателям подвижности в суставах, мышечной работоспособности, координации, функции равновесия.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Регулярность.

4. Длительность применения и упорное повторение.

5. Нарастание физической нагрузки в течение учебного года.

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

7. Умеренность воздействия.

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

9. Всестороннее воздействие.

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

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



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

Все группы спортивной подготовки также могут комплектоваться лицами, не имеющими инвалидность по зрению и проходящими подготовку в качестве лиц, обеспечивающих сопровождение лиц, проходящих спортивную подготовку и имеющих инвалидность по зрению (далее – спортсмен-инвалид по зрению), при проведении учебно-тренировочных занятий, а также совместно выступающих с спортсменом-инвалидом по зрению в спортивных соревнованиях (далее соответственно – спортсмен-ведущий, спортсмен-пилот, спортсмен – спарринг-партнер). Количество указанных лиц не должно превышать количество спортсменов-инвалидов по зрению.

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

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

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

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

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

Группа III	Функциональные возможности ограничены незначительно	Нарушение зрения легкой степени
------------	---	---------------------------------

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

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

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

Спортивный класс	Степень ограничения функциональных возможностей
V1	Полная потеря зрения
V2	Тяжелое нарушение зрения
V3	Выраженное нарушение зрения
«J1»	Полная потеря зрения
«J2»	Тяжелое и (или) выраженное нарушение зрения

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

Наименование международной спортивной организации инвалидов	Группа III	Группа II	Группа I
<b>IBSA</b> (международная ассоциация спорта слепых)	V3	V2	V1

В СШАВС «Спартанец» развиваются дисциплины с функциональными классами V, V2, V3.

класс	описание	условия
<b>общие</b>		
V3	Острота зрения: 0,04-0.1 или поля зрения D < 40°	по лучшему глазу
V2	Острота зрения: 0,0025-0,032 или поля зрения D < 10°	
V1	Острота зрения: < 0,0025, светопроекция, нет светопроекции	

ДЗЮДО		
J2	Острота зрения: 0,003-0,05 или поля зрения: D < 60°	бинокулярно
J1	Острота зрения: ≤ 0,0025	бинокулярно

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

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки учитываются при:

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

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

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

1. Содержание дополнительных образовательных Программ по спортивной подготовке спорт слепых по дисциплинам голбол, лёгкая атлетика определено ФССП, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 30.11.2022 №1100. Тренировочный процесс осуществляется по плану спортивной подготовки, в соответствии с дополнительной образовательной программой, согласно расписанию, утвержденным директором МБУ ЦМР СШАВС "Спартаец".

Реализация дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки предусматривает накопление соревновательного опыта и участие в спортивных мероприятиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется на спортивные соревнования, согласно плану физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, утвержденного руководителем СШАВС «Спартаец».

Обучение лиц с нарушением зрения строится из специфических принципов, методов и технологий, с учетом потребностей каждого обучающегося.

Спортивная тренировка лиц с нарушением зрения строится на основе двух групп принципов: тренировочных и специальных принципов для коррекционного воздействия.

Тренер должен знать точный диагноз спортсмена, должен знать физиологию. Все занятия должны проводиться с разрешения и при наличии допуска медицинских специалистов. Тренер должен учитывать индивидуальные особенности спортсменов и обязан определять задачи тренировочного занятия индивидуально для каждого спортсмена.

Анализ удовлетворенности спортсменов в адаптивном спорте представляется эффективным механизмом при их обучении и подготовке к различным видам деятельности, связанным с занятиями физической культурой и спортом, выступлением на соревнованиях.

Для более качественной организации проведения занятий в адаптивном спорте необходимо учитывать практические рекомендации спортивного врача, рекомендации психолога, на основе полученных результатов анкетирования – тестирования, привлеченных специалистов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта 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 осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья;
  - для лиц, проходящих спортивную подготовку, проводятся занятия, направленные на физическую коррекцию и социальную адаптацию с учетом спортивных дисциплин, функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

### **5.3. Требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Важным условием организации пространства, в котором обучаются слепые и слабовидящие учащиеся, являются безопасность и постоянство предметно-пространственной среды, что предполагает:

- безопасное предметное наполнение спортивных залов (свободные проходы к местам занятий, инвентарю, входным дверям, безопасное ограждение выступающих углов, снаряда и другое);
- соблюдение необходимого для слабовидящих учащихся светового режима (обеспечение беспрепятственного прохождения в спортивные залы естественного света, в солнечные дни использование затенения помещения с одновременным использованием естественного и искусственного освещения);
- устранение факторов, негативно влияющих на состояние зрительных функций слабовидящих учащихся (недостаточность уровня освещенности рабочей зоны, наличие бликов и другое).

Обязательным условием проведения тренировок со спортсменами является соблюдение правил и инструкций по технике безопасности.

Основным документом по технике безопасности является положение по охране труда, которое регулирует порядок проведения инструктажей с работниками, и воспитанниками спортивной школы. Положение определяет виды, содержание и порядок проведения инструктажей работников и воспитанников МБУ ГОЩ СШАВС «Спартанец».

Проведение тренировочных занятий разрешается:

- на спортивных сооружениях, принятых в эксплуатацию согласно акту приемной комиссии (наличие звукового оповещения);
- при погодных условиях, не представляющих опасности для здоровья и жизни спортсменов;
- при соответствии мест занятий, инвентаря и одежды спортсменов метеорологическим условиям и санитарно-гигиеническим нормам.

При реализации программы устанавливаются следующие требования техники безопасности:

- осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;

– проведение инструктажа (1 раз в полгода) спортсменов по технике безопасности на тренировочных занятиях определённым видом спорта с обязательной регистрацией в журнале учёта занятий или журнале регистраций инструктажа;

– обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;

– тщательное проведение разминки;

– тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей, обучающихся и т.д.);

– осуществление постоянного контроля состояния спортсменов;

– снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;

– обязательное регулярное медицинское обследование спортсменов;

– соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;

– соблюдение всех педагогических принципов построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, наглядность, активность, индивидуальность и др.);

– индивидуальный подход к спортсменам при занятиях видами спорта;

– оптимально сочетание нагрузки и отдыха;

– постоянная воспитательная работа со спортсменами (строгая дисциплина на занятиях, взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

Запрещается допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям спортсменов, не прошедших врачебного диспансерного обследования, не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия, не получивших разрешения врача к занятиям и соревнованиям после перенесенных травм и заболеваний или прибывших на тренировочный сбор без соответствующей медицинской документации.

В Программе представлены две инструкции для мест проведения занятий в спортивном зале и на спортивной площадке.

### **5.4.1 Инструкция по проведению занятий в зале**

#### **1. Общие требования техники безопасности**

Тренер-преподаватель по АФК и АС:

1.1. Несет персональную ответственность за сохранность жизни и здоровья, занимающихся во время проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований.

1.2. Воспитывает у занимающихся чувство личной ответственности за выполнение техники безопасности, пожарной безопасности, дорожного движения, поведения на улице, в быту и т.д.

1.3. Принимает необходимые меры для создания здоровых и безопасных условий проведения занятий:

а) количество мест в спортивном зале во время проведения занятий должно устанавливаться из расчета  $0,7\text{м}^2$  на одного учащегося. Заполнение зала сверх установленной нормы запрещается.

б) полы спортивного зала должны быть упругими, без щелей и застрогов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую, окрашенную поверхность;

в) полы не должны деформироваться от мытья и к началу занятия должны быть сухими и чистыми;

г) стены спортивных залов должны быть ровными, гладкими, окрашенными в светлые тона на всю высоту панелей красками;

д) приборы отопления должны быть закрыты сетками или щитами и не должны выступать из плоскости стены;

е) оконные проемы спортивного зала должны располагаться по продольным стенам, остекление окон должно иметь защитное ограждение от ударов мяча;

ж) потолок зала должен иметь не осыпающуюся окраску, устойчивую к ударам мяча;

з) осветительные приборы должны быть защищены от ударов мяча;

и) вентиляция зала должна осуществляться естественным сквозным способом проветривания через окна и фрамуги, а также с помощью специальных вентиляционных приточно-вытяжных устройств;

к) на видном месте должен быть вывешен план эвакуации занимающихся на случай пожара или стихийного бедствия;

л) в спортивном зале должно быть не менее двух дверей.

1.4. Проводит инструктаж учащихся по ТБ с соответствующим оформлением инструктажа в журнале.

1.5. Следит за своевременностью прохождения медицинского осмотра занимающимися и узнает физическую подготовленность и функциональные возможности каждого занимающегося.

1.6. Несет ответственность за несчастные случаи, происшедшие в результате невыполнения им обязанностей, возложенных настоящими требованиями.

При проведении тренировочного занятия тренер-преподаватель должен иметь спортивную форму одежды (спортивный костюм, спортивную обувь).

## **2. Техника безопасности перед началом работы**

Тренер-преподаватель по АФК и АС должен:

2.1. Инструктировать занимающихся о порядке последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

2.2. Приходить за 15-20 минут до начала занятий.

2.3. Перед началом занятий провести тщательный осмотр спортивного зала и принять соответствующие меры безопасности.

2.4. Проверить исправность инвентаря и оборудования.

2.5. Перед началом занятия узнать самочувствие занимающихся.

2.6. Не допускать занимающихся к занятиям без спортивной формы одежды.

### **3. Техника безопасности во время занятий**

3.1. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан во время занятий не отлучаться и находиться с занимающимися до конца занятий.

3.2. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан следить за соблюдением занимающимися мер безопасности.

3.3. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан строго придерживаться принципов доступности и последовательности тренировок, соблюдать правила рациональной методики тренировок.

3.4. Для повышения качества тренировок на занятиях тренер-преподаватель должен следить за дисциплиной, повышать творческую активность занимающихся, способствовать овладению занимающимися навыками взаимопомощи.

3.5. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан обучить занимающихся страховке, само страховке и взаимостраховке.

3.6. Правильный выбор места тренера-преподавателя по АФК и АС для осуществления контроля и показа упражнений, а также регулирование физической нагрузки в течение занятия.

3.7. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан наблюдать за действиями занимающихся и своевременно устранять допускаемые ими ошибки.

3.8. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан обеспечить необходимую страховку при выполнении акробатических упражнений.

### **4. Техника безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. Тренер-преподаватель по АФК и АС приостанавливает проведение занятий, сопряженных с опасностью для жизни, докладывает об этом руководителю учреждения.

4.2. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан при появлении у занимающихся признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу.

4.3. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан оказать первую медицинскую помощь, а при необходимости доставить пострадавшего в медицинское учреждение, сообщить родителям.

4.4. Тренер-преподаватель по АФК и АС немедленно извещает руководителя учреждения о каждом несчастном случае.

4.5. Тренер-преподаватель по АФК и АС производит эвакуацию занимающихся из спортивного зала согласно плану эвакуации, учитывая психофизические особенности спортсменов с нарушением интеллекта.

### **5. Техника безопасности по окончании работы.**

5.1. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан осмотреть место проведения занятия, убедиться в отсутствии напряжения в энергосети и устранить обнаруженные недостатки.

5.2. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан проверить наличие инвентаря, в случае неисправности – устранить неисправность.

#### **5.4.2. Инструкция по проведению занятий на спортивной площадке**



## **1. Общие требования техники безопасности**

Тренер-преподаватель по АФК и АС:

1.1. Несет персональную ответственность за сохранность жизни и здоровья, занимающихся во время проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований.

1.2. Воспитывает у занимающихся чувство личной ответственности за выполнение техники безопасности, пожарной безопасности, дорожного движения, поведения на улице, в быту и т.д.

1.3. Принимает необходимые меры для создания здоровых и безопасных условий проведения тренировочных занятий:

а) площадки для подвижных и спортивных игр должны быть установленных размеров, ровными, очищенными от камней и других инородных предметов;

б) площадки нельзя ограждать канавками, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, которые могут причинить травму;

в) беговые дорожки должны быть специально оборудованы, не иметь бугров, ям, скользкого грунта. Дорожка должна продолжаться не менее чем за 15 м за финишную отметку;

г) прыжковые ямы должны быть заполнены взрыхленным на глубину 20-40 см песком. Песок должен быть чистым, грунт разровнен;

д) места, предназначенные для метания, располагаются в просматриваемом месте;

е) все спортивные снаряды и оборудование должны быть в полной исправности и надежно закреплены.

1.4. Проводит инструктаж по технике безопасности занимающихся, с соответствующим оформлением инструктажа в журнале.

1.5. Следит за своевременностью прохождения медицинского осмотра занимающихся и узнает физическую подготовленность и функциональные возможности каждого занимающегося.

1.6. Несет ответственность за несчастные случаи, происшедшие в результате невыполнения им обязанностей, возложенных настоящими требованиями.

При проведении занятий вне школы тренер-преподаватель обязан иметь аптечку доврачебной помощи.

При проведении тренировочного занятия тренер-преподаватель должен иметь спортивную форму одежды (спортивный костюм, спортивную обувь).

## **2. Техника безопасности перед началом занятий.**

2.1. Тренировочное занятие проводится только под руководством тренера-преподавателя, в установленное время по расписанию.

2.2. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан:

1) приходиться за 15-20 минут до начала занятий;

2) осмотреть место занятия и принять соответствующие меры безопасности;

3) проверить исправность инвентаря и оборудования;

4) перед началом занятия узнать самочувствие занимающихся;

5) не допускать занимающихся к занятиям без спортивной формы одежды.

### **3. Техника безопасности во время занятия.**

3.1. Тренер-преподаватель по АФК и АС во время занятий должен находиться с занимающимися до конца занятий.

3.2. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан следить за соблюдением занимающимися мер безопасности.

3.3. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан строго придерживаться принципов доступности и последовательности тренировок.

3.4. Для повышения качества тренировок на занятиях тренер-преподаватель должен следить за дисциплиной, повышать творческую активность занимающихся, способствовать овладению занимающимися навыками взаимопомощи.

3.5. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан обучить занимающихся страховке.

3.6. Правильный выбор места тренера-преподавателя по АФК и АС для осуществления контроля и показа упражнений, а также регулирование физической нагрузки в течение занятия, наблюдать за действиями занимающихся и своевременно устранять допускаемые ими ошибки.

### **4. Техника безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. Тренер-преподаватель по АФК и АС приостанавливает проведение занятий, сопряженных с опасностью для жизни, докладывает об этом руководителю учреждения.

4.2. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан при появлении у занимающихся признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу.

4.3. В случае получения занимающимся травмы тренер-преподаватель обязан оказать первую медицинскую помощь, а при необходимости доставить пострадавшего в медицинское учреждение, сообщить родителям.

4.4. Тренер-преподаватель по АФК и АС немедленно извещает руководителя учреждения о каждом несчастном случае.

4.5. В случае необходимости производить эвакуацию занимающихся из спортивного зала согласно плану эвакуации с учётом психофизических особенностей лиц, с нарушением интеллекта.

### **5. Техника безопасности по окончании занятий**

5.1. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан не разрешать занимающимся оставаться на площадке после окончания тренировки и заниматься самостоятельно.

5.2. Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан проверить наличие инвентаря, в случае неисправности – устранить неисправность.

## **Техника безопасности при проведении спортивных соревнований**

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К спортивным соревнованиям допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и соответствующие требованиям условий проведения соревнований (возраст, разряд).

1.2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

1.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при падении на скользком фунте или твердом покрытии;
- травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;
- травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;
- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре - травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию при прыжках в воду головой вниз на мелком месте или нахождении рядом других участников соревнований;
- проведение соревнований без разминки.

1.4. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих дисциплине соревнований, сезону и погоде.

1.5. При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим, организовано дежурство врача из физкультурного диспансера, машины скорой помощи.

1.6. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

## **2. Требования безопасности перед началом соревнований.**

2.1. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.

2.2. Проверить сектора для проведения соревнований: тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Провести разминку со спортсменами.

## **3. Требования безопасности во время соревнований.**

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

## **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования

продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.

4.2. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

4.3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1 Материально-технические условия реализации Программы.**

МБУ ДО ГОЩ СШАВС «Спартаец» обеспечивает соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным ФССП.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010 № 18428);
- наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин, содержащих в наименовании словосочетания "легкая атлетика - бег на короткие дистанции", "легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции";
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов, для спортивных дисциплин, содержащих в наименовании словосочетание "легкая атлетика - метания";
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкая атлетика - прыжки";
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение 11 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение 12 к ФССП);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

## 6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «голбол»			
1.	Ворота голбольные	комплект	1
2.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
3.	Коврик гимнастический	штук	10
4.	Кушетка массажная	штук	1
5.	Мат гимнастический (поролоновый)	комплект	5
6.	Мяч баскетбольный	штук	1
7.	Мяч голбольный	штук	10
8.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	10
9.	Мяч футбольный	штук	1
10.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
11.	Помост тяжелоатлетический разборный малый	штук	1
12.	Рулетка	штук	1
13.	Секундомер	штук	3
14.	Скамья гимнастическая	штук	5
15.	Скотч разметочный	штук	20
16.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	10
17.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
18.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	1
19.	Эспандер	штук	10
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метания», «легкая атлетика - прыжки»			
20.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
21.	Брус для отталкивания	штук	1
22.	Буфер для остановки ядра	штук	1
23.	Гантели массивные (от 0,5 кг до 6 кг)	комплект	4
24.	Грабли	штук	1
25.	Гриф штанги олимпийский 15 кг	штук	2
26.	Гриф штанги олимпийский 20 кг	штук	10
27.	Диск массой 0,5 кг	штук	5
28.	Диск массой 0,75 кг	штук	8
29.	Диск массой 1,0 кг	штук	10
30.	Диск массой 1,5 кг	штук	8
31.	Диск массой 1,75 кг	штук	12
32.	Диск массой 2,0 кг	штук	10
33.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2 кг)	комплект	2
34.	Доска информационная	штук	2
35.	Колокол сигнальный	штук	1
36.	Конус высотой 15 см	штук	10

37.	Конус высотой 30 см	штук	20
38.	Конь гимнастический	штук	1
39.	Копье массой 400 г	штук	15
40.	Копье массой 500 г	штук	15
41.	Копье массой 600 г	штук	20
42.	Копье массой 700 г	штук	20
43.	Копье массой 800 г	штук	20
44.	Круг для места метания диска	штук	1
45.	Круг для места толкания ядра	штук	1
46.	Мат гимнастический	штук	10
47.	Мяч для метания 140 г	штук	10
48.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 6 кг)	комплект	8
49.	Ограждение для метания диска	штук	1
50.	Палочка эстафетная	штук	10
51.	Патрон для стартового пистолета	штук	1000
52.	Пистолет стартовый	штук	2
53.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	1
54.	Рулетка (10 м)	штук	3
55.	Рулетка (100 м)	штук	2
56.	Рулетка (20 м)	штук	3
57.	Рулетка (50 м)	штук	2
58.	Секундомер	штук	10
59.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
60.	Скамья гимнастическая	штук	20
61.	Скамья для жима штанги лежа	штук	4
62.	Стартовые колодки	пар	10
63.	Стенка гимнастическая	штук	2
64.	Стойка для приседания со штангой	штук	1
65.	Указатель направления ветра	штук	4
66.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков	комплект	5
67.	Электромегафон	штук	1
68.	Ядро массой 1,0 кг	штук	5
69.	Ядро массой 2,0 кг	штук	8
70.	Ядро массой 3,0 кг	штук	10
71.	Ядро массой 4,0 кг	штук	10
72.	Ядро массой 5,0 кг	штук	6
73.	Ядро массой 6,0 кг	штук	6
74.	Ядро массой 7,26 кг	штук	12

Таблица №2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование				
№ п/п	Наименование	Единица	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки

		измерения		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метания», «легкая атлетика - прыжки»							
1.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3
2.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3

### 6.3. Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «голбол»							
1.	Велоперчатки летние	пар	на обучающегося	-	-	2	1
2.	Гоночные брюки (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Игровая форма (футболка и шорты)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2

4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Костюм парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	2
8.	Кроссовки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Наколенники для единоборств	пар	на обучающегося	-	-	1	2
10.	Очки голбольные	штук	на обучающегося	-	-	1	2
11.	Протектор на грудь (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	1	2
12.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2
13.	Спортивная сумка	штук	на обучающегося	-	-	1	1
14.	Спортивный рюкзак	штук	на обучающегося	-	-	1	1
15.	Футболка парадная	штук	на обучающегося	-	-	1	1
16.	Щитки на голень	пар	на обучающегося	-	-	1	2
17.	Щитки на предплечье и локоть	пар	на обучающегося	-	-	1	2
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метания», «легкая атлетика - прыжки»							
18.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1	1	2
19.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	2	1



20.	Леггинсы (лосины) короткие и длинные	штук	на обучающегося	1	1	1	1
21.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	1	1	1	1
22.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1
23.	Обувь для метания диска	пар	на обучающегося	-	-	2	1
24.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1
25.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1
26.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1
27.	Шиповки для прыжков в длину	пар	на обучающегося	-	-	2	1

#### 6.4. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками;

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников учреждения;

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения.

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021 регистрационный № 65904);

профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541); профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540);

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

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

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

#### **6.4. Информационно-методические условия реализации Программы**

##### **6.5.1. Нормативно-методические документы**

2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте РФ» от 16 ноября 2007 №329-ФЗ.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых, утвержден приказом Министерства спорта РФ от 30.11.2022 №1100
4. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта лиц с нарушениями зрения, утверждённая Министерством спорта РФ 21.12.2022 №1331
5. Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные РФ и осуществляющие спортивную подготовку, приказ Министерства спорта РФ от 16 августа 2013 № 645 с изм. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.06.2021 № 402 "О внесении изменений в Порядок приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие

спортивную подготовку, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 августа 2013 г. № 645.

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 562 "Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки"
7. Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки, приказ Министерства юстиции спорта РФ от 30 августа 2013 №636.
8. Об утверждении правил вида спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, приказ Министерства спорта РФ от 01 ноября 2016 №1154.
9. Постановление Главного санитарного врача РФ от 3.04.2003 №27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03».
10. Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ"
11. Правила вида спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2018 N 17) (ред. от 10.04.2019)  
Приказ Министерства спорта РФ от 9 августа 2016 № 947 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"
12. Учебное пособие «Патриотическое воспитание спортсменов», 2019 Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н.Ельцина, институт физической культуры, спорта и молодёжной политики.
13. Нормативные акты муниципальных органов и учреждения.
14. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки"

### **6.5.2. Список литературы**

1. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура, учебное пособие, М., Советский спорт, 2000.
2. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре, учебное пособие, под ред. д.м.н. С.Ф. Курдыбайло, М., Советский спорт, 2004.
3. Теория и организация адаптивной физической культуры, учебник в 2-х т., под общ. ред. проф. С.П. Евсеева, М., Советский спорт, 2005.
4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре, учебное пособие. Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев, под ред. С.П. Евсеева, М., Советский спорт, 2004.
5. Частные методики адаптивной физической культуры, учебное пособие, под ред. Л.В. Шапковой, М., Советский спорт, 2003.

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

#### **по голболу**

1. Шипилов А.Ю., Баженов В.А., Ильинская М.М., Колесов С.А. Игровые виды спорта для лиц с нарушением зрения «Голбол». - М., 2014.

#### **по легкой атлетике**

1. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры, М., 2007.
2. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов, Челябинск, 1999
3. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика, М., Академия, 2007.
4. Легкая атлетика: учебник для институтов физ. культ., под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова, М., ФиС, 1989.
5. Чинкин А.С. Основы подготовки бегунов на длинные дистанции, методическое пособие, М., Физическая культура, 2008.
6. Выставкин Н.И. Специальные упражнения легкоатлетов, М., ФиС, 1999.
7. Креер В.А. Легкоатлетические прыжки, М., ФиС, 1982.
8. Озолин Э.С. Спринтерский бег, М., ФиС, 1986.
9. Суслов Ф.П. Бег на средние и длинные дистанции, М., ФиС, 1982.
10. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов, М., ФиС, 1974.

### **6.5.3. Перечень Интернет-ресурсов**

1. Евсеев С.П. [http://sportwiki.to/адаптивный спорт](http://sportwiki.to/адаптивный_спорт)
2. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" <http://www.teoriya.ru/journals/>.
3. [paralymp.ru](http://paralymp.ru)
4. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
5. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», <http://lesgaft-notes.spb.ru/>.
6. Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Рос.гос.университета физ. культуры и спорта, <http://lib.sportedu.ru>.
8. Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp/>
9. РУСАДА: [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)
10. Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке [http://lib.sportedu.by/internet/title/code\\_ru.pdf](http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf)
11. [fcpsr.ru](http://fcpsr.ru)
12. Министерство спорта РФ, <http://mon.gov.ru/>
13. Министерство спорта МО, <http://mst.mosreg.ru>

### **6.5.4. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий**

План физкультурно-массовых и спортивных мероприятий МБУ ДО ГОЩ СШАВС «Спартанец» формируется, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских спортивно-массовых и спортивных мероприятий, календарных планов спортивно-массовых и спортивных мероприятий Московской области, муниципального образования.

План-календарь спортивных мероприятий составляется на календарный год, рассматривается на заседании тренерского совета и утверждается директором СШАВС «Спартанец».

В календаре отражены тренировочные мероприятия, чемпионаты, первенства, международные соревнования и фестивали, в которых планируется выступление или участие спортсменов СШАВС «Спартанец».