

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Авангард»

Приложение №5 к приказу 01-07-12



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СПШ «Авангард»

(Микитюк А.Н.)

_____ 2023 г.

Принята на тренерском совете

протокол № 1 от 28.04 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «спорт слепых»**

Программа разработана в соответствии с ФССП по виду спорта – спорт слепых (Приказ Министерства спорта России от 30 ноября 2022 г. № 1100 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых». Зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20 декабря 2022 г., регистрационный № 71697)

г. Мытищи

2023 г.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке для спортивной дисциплины «голбол», «торбол», «футбол», «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метания», «легкая атлетика – прыжки» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденным приказом Министерства спорта России от 30 ноября 2022 г. № 1100 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых».

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 1

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

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Класс	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «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
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	B3	2
			B2	2
			B1	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	B3	1
			B2	1
			B1	1
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика-бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика-метания», «легкая атлетика- прыжки»				
Этап спортивной подготовки	Срок реализации Этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Класс	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	B3	5
			B2	4
			B1	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	B3	3
			B2	2
			B1	2
Этап	не ограничивается	14	B3	3

совершенствования спортивного мастерства			B2	1
			B1	1

Продолжение таблицы 1

Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	B3	2
			B2	1
			B1	1

Таблица 2

2.2. 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

Таблица 3

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствован ия спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До года	Свыше года		
Для спортивной дисциплины «гольбол», «торбол»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	9-10	10-16	Выполнение индивидуальног о плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуальног о плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	234-312	312-468	468 - 520	520-832	Выполнение индивидуальног о плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуальног о плана спортивной подготовки
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	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	156-312	208-312	312-624	624-832	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

Продолжение таблицы 3

Для спортивной дисциплины «футбол»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	10-12	12-16	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	234-312	312-468	520-624	624-832	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

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

- *Учебно-тренировочные занятия* (групповые и индивидуальные, тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам). Основной формой тренировочного процесса является тренировочное занятие (групповое) продолжительностью 1 астрономический час – 60 минут.
- *Учебно-тренировочные мероприятия*
- *Спортивные соревнования*

*Таблица 4
Учебно-тренировочные мероприятия*

№ п\п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
-------	---------------------------------------	---

		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-

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

Продолжение таблицы 4

2.5. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой Программой

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт слепых»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.6. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

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 всестороннее развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- прохождение физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной дисциплиной вида спорта «спорт слепых»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорт слепых»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья;
- прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья;
- прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности,

- соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорт слепых»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
 - сохранение здоровья;
 - прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

2.7. Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины «гольбол», «торбол»				
Контрольные	3	4	4	5
Отборочные	-	1	1	2
Основные	-	1	2	2
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика-бег на короткие дистанции», «легкая атлетика-бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика-метания», «легкая атлетика-прыжки»				
Контрольные	4	5	6	7
Отборочные	-	3	4	4
Основные	-	2	3	3
Для спортивной дисциплины «футбол»				
Контрольные	4	5	10	10
Отборочные	-	2	2	2
Основные	-	2	4	6

2.8. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный план процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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 (этап спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

Таблица 6
 Годовой учебно-тренировочный план для спортивных дисциплин «голбол», «торбол»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Для спортивных дисциплин «голбол», «торбол»					
		Недельная нагрузка в часах					
		(4,5)-6	(6)-9	9- (10)	10- (16)	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		B3 - 6		B3 - 4		B3 - 2	B3 - 1
B2 - 4		B2 - 3		B2 - 2	B2 - 1		
B1 - 3		B1 - 2		B1 - 1	B1 - 1		
1.	Общая физическая подготовка	161	244	240	84	108	72
2.	Специальная физическая подготовка	35	52	52	109	124	100
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	5	5	5	9	11
4.	Техническая подготовка	60	88	88	140	232	300
5.	Тактическая подготовка	10	14	14	58	146	206
6.	Теоретическая подготовка	18	28	28	15	36	32
7.	Интегральная подготовка	3	5	5	15	50	83
8.	Психологическая подготовка	18	28	28	32	42	84

Продолжение таблицы 6

9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	4	6
10.	Инструкторская практика	0	0	2	6	6	8
11.	Судейская практика	0	0	2	6	6	8
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	4	6
13.	Восстановительные мероприятия	0	0	0	46	65	124
Общее количество часов в год		(234)-312	(312)-468	468-(520)	520-(832)	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

Таблица 7

Годовой учебно-тренировочный план для спортивных дисциплин «легкая атлетика-бег на короткие дистанции», «легкая атлетика-бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика-метания», «легкая атлетика-прыжки»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Для спортивной дисциплины «легкая атлетика-бег на короткие дистанции», «легкая атлетика-бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика-метания», «легкая атлетика-прыжки»					
Недельная нагрузка в часах							
		(3)-6	(4)-6	6-(12)	12- (16)	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		В3 - 5		В3 - 3		В3 - 3		В3 - 2
		В2 - 4		В2 - 2		В2 - 1		В2 - 1
		В1 - 2		В1 - 2		В1 - 1		В1 - 1
1.	Общая физическая подготовка	180	180	176	418	442	508	
2.	Специальная физическая подготовка	86	86	86	261	363	474	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	32	52	68	
4.	Техническая подготовка	12	12	12	25	30	24	
5.	Тактическая подготовка	12	12	12	18	30	24	
6.	Теоретическая подготовка	3	3	3	18	20	24	
7.	Интегральная подготовка	6	6	6	18	30	24	
8.	Психологическая подготовка	3	3	3	18	30	24	
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2	2	
10.	Инструкторская практика	0	0	2	2	4	6	
11.	Судейская практика	0	0	2	2	4	6	
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	2	
13.	Восстановительные мероприятия	0	0	0	18	31	62	
Общее количество часов в год		(156)-312	(208)-312	312- (624)	(624)-832	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	

Таблица 8

Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины «футбол»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Для спортивной дисциплины «футбол»					
		Недельная нагрузка в часах					
		(4,5)-6	6-(9)	9- (12)	12- (16)	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		B3 - 6 B2 - 4 B1 - 3		B3 - 4 B2 - 3 B1 - 2		B3 - 2 B2 - 2 B1 - 2	
1.	Общая физическая подготовка	161	161	84	100	108	72
2.	Специальная физическая подготовка	35	35	109	116	124	100
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	5	6	9	11
4.	Техническая подготовка	60	60	140	168	232	300
5.	Тактическая подготовка	10	10	58	68	146	206
6.	Теоретическая подготовка	18	18	15	19	36	32
7.	Интегральная подготовка	3	3	15	18	50	83
8.	Психологическая подготовка	18	18	32	38	42	84
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	4	6

Продолжение таблицы 8

10.	Инструкторская практика	0	0	6	6	6	8
11.	Судейская практика	0	0	6	6	6	8
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	4	6
13.	Восстановительные мероприятия	0	0	46	75	65	124
Общее количество часов в год		(234)-312	312-(468)	520-(624)	624-(832)	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

Таблица 9

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины «голбол», «торбол»					
1.	Общая физическая подготовка (%)	51-60	25-30	20-25	15-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-15	20-25	20-25	15-20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	5-7	7-9	10-15
4.	Техническая подготовка (%)	15-25	25-35	25-35	25-35

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	7-9	10-15	10-20	10-20
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	2-3	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	4-8	4-8	4-8
8.	Интегральная подготовка (%)	2-3	2-3	4-5	10-15
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»					
1.	Общая физическая подготовка (%)	55-63	49-56	40-48	35-44
2.	Специальная физическая подготовка (%)	26-30	32-46	32-46	23-48
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-5	4-5	5-6
4.	Техническая подготовка (%)	3-7	1-5	4-6	5-6
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-9	2-10	3-10	3-10

6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	2-3	2-3
----	---	---	-----	-----	-----

Продолжение таблицы 9

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	4-5
8.	Интегральная подготовка (%)	1-3	2-4	3-5	5-7
Для спортивной дисциплины «футбол»					
1.	Общая физическая подготовка (%)	43-38	28-32	13-18	8-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	3-8	8-12	18-23	22-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	8-12	8-12	8-12
4.	Техническая подготовка (%)	3-8	8-12	12-18	18-23
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	18-23	18-23	22-18	22-18
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование	3-6	3-6	8-12	8-12

	и контроль (%)				
8.	Интегральная подготовка (%)	13-18	13-18	8-13	4-6

Таблица 10

2.10. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - Формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами	В течение года

		различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года

Продолжение таблицы 10

3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися: - воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках.	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Информирование спортсменов о запрещенных веществах; Ознакомление с проведением допинг-контроля и антидопинговыми правилами; Ознакомление с общероссийскими антидопинговыми правилами и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. Форма - лекции, беседы, консультации.	В течение года	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Общие основы фармакологического обеспечения в спорте; Основы управления работоспособностью спортсмена; Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике; Фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям. Проблемы допинга в спорте. Профилактика применения допинга среди спортсменов. Характеристика допинговых средств и методов; Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена; Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья (лекции, беседы, консультации) Контроль знаний антидопинговых правил (опросы и тестирование)	В течение года	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; Международные стандарты для терапевтического использования запрещённых субстанций; Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика. Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля, Участие в общеобразовательных семинарах (семинары); Формирование критического отношения к допингу (тренинговые программы)	В течение года	

2.12. Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<p>Основы организации и проведения тренировочных занятий; Освоение терминологии, принятой в спорте слепых; Основы организации и проведения официальных соревнований. Положения о соревновании; Основные правила соревнований; Принципы жеребьевки (беседы, семинары)</p>	В течение года	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>Основы организации и проведения официальных соревнований по спорту слепых; особенностями работы судей по спорту слепых. Нормативные и методические документы, определяющие развитие физической культуры и спорта в РФ; Правила техники безопасности проведения занятий в спортивном зале, Составление комплексов упражнений по ОФП; Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам) Составление комплексов упражнений СФП; Составление комплексов упражнений по технической подготовке своего и более младшего года обучения. Составление комплексов упражнений по тактической подготовке своего и младшего годов обучения. (Тестирования и проведение тестов по официальным правилам спорта слепых. Форма - практические занятия, самостоятельная работа.</p>	В течение года	<p><i>Тренировочный этап.</i> <i>Первый год.</i> Овладение командным языком, умение отдать рапорт. Проведение упражнений по построению и перестроению группы. В качестве дежурного подготовка мест для проведения занятий, инвентаря и оборудования. <i>Второй год.</i> Умение вести наблюдение за обучающимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки. <i>Третий год.</i> Вести наблюдение за учащимися выполняющими технические приемы и на соревнованиях. <i>Четвертый год.</i> Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке. Проведение комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке. Судейство на соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе.</p>

			<p><i>Пятый год.</i> Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне их</p>
<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>Санитарно-гигиенические требования к содержанию спортивных сооружений, мест занятий и т.д.; Проведение занятий в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя. Судейство на учебных играх, на соревнованиях в общеобразовательных школах. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судьи по линии. Составление календаря игр; Форма - лекции, практические занятия.</p>	<p>В течение года</p>	<p><i>Этап совершенствования спортивного мастерства (первый год)</i> Проведение занятий с группой по вопросам совершенствования техники и физической подготовки. Составление рабочих планов, конспектов занятий. Составление положения о соревнованиях. Практика судейства на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах, на районных и городских соревнованиях. Участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний. <i>Второй-третий года.</i> Проведение тренировочных занятий различной направленности. Проведение индивидуализированных занятий. Составление документации для работы спортивной секции в коллективе физической культуры. Организация и проведение соревнований в районе,</p>

			в городе. Практика судейства на городских и областных соревнованиях.
--	--	--	--

Продолжение таблицы 12

			<p><i>Этап высшего спортивного мастерства.</i></p> <p>Проведение тренировочных занятий различной направленности.</p> <p>Проведение индивидуализированных занятий.</p> <p>Составление документации для работы спортивной секции в коллективе физической культуры.</p> <p>Организация и проведение соревнований в районе, в городе. Практика судейства на городских и областных соревнованиях.</p> <p>На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований.</p>
--	--	--	---

Таблица 13

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<p>Гигиенические знания и навыки.</p> <p>Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания организма спортсмена.</p> <p>Врачебный контроль и самоконтроль.</p>	В течение года	

	<p>Режим дня и питание спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм. Форма - лекции, беседы.</p>		
--	--	--	--

Продолжение таблицы 13

<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>Медико-биологические мероприятия: Рациональное питание: (энергетическая ценность); Состав (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); Соответствие характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; Соответствие климатическим и погодным условиям. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Костные системы, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды, Дыхание и газообмен лёгких. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. Совершенствование функции мышечной системы органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов. Физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж). Самомассаж. Гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); Аппаратная физиотерапия;</p>	<p>В течение года</p>	<p><i>Восстановительные средства и мероприятия</i> <i>Педагогические средства восстановления:</i> рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. <i>Психологические средства восстановления:</i> аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. <i>Медико-биологические средства восстановления:</i> питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины и адаптогены. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годового тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочного сбора. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными</p>
--	---	-----------------------	---

	<p>Бани Фармакологические средства восстановления и витамины. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.</p>		<p>особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.</p>
--	--	--	--

Продолжение таблицы 13

<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки физического воспитания и проведения тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебного контроля в группах. Медицинское освидетельствование. Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях и другими видами спорта. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние.</p>	<p>В течение года</p>	
--	--	-----------------------	--

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт слепых»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и

интеграцию.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим

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

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

Таблица 14

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

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
Для спортивных дисциплин «голбол», «торбол»				
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	
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика-бег на средние и длинные дистанции»				
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	

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
Для спортивной дисциплины «футбол»			
1.	Бег на 30 м	с	Без учета времени
2.	Челночный бег 4х9 м	с	Без учета времени
3.	Прыжок вверх на месте с хлопком и разведением ног	Количество раз	не менее
			8
4.	Бег на 400 м	Мин, с	Без учета времени
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	не менее
			10
6.	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу	Количество раз	не менее
			15

Таблица 15

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

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «голбол», «торбол»»				
1.	Передача мяча в парах (расстояние между игроками 8 метров) (за 10 с)	количество раз	не менее	
			3	
2.	Челночный бег 9х6х3 м (от ворот до 9 м и=линии, возвращение спиной к воротам) (за 1мин)	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 с0	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

Продолжение таблицы 15

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 30 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	

Продолжение таблицы 15

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 «футбол»			
1.	Бег на 30 м	с	не более
			10,0
2.	Челночный бег 4х9 м	с	без учета времени
3.	Прыжок вверх на месте с хлопком и разведением ног	количество раз	не менее
			8
4.	Бег на 800 м	мин, с	без учета времени
5.	Бросок набивного мяча 1 кг назад	м	не менее
			5
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			100

Таблица 16

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

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<i>Для спортивных дисциплин «голбол», «торбол»</i>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,0	
2.	Челночный бег 4х9 м	с	не более	
			30,0	
3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			8,0	
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			30	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	
6.	Выпады вперед на правую, левую ногу, с обязательным касанием колена пола (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	
7.	Прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника в положении лежа	количество раз	не менее	
			60	
<i>Для спортивных дисциплин «легкая атлетика-бег на короткие дистанции», «легкая атлетика-прыжки» (класс «В1»)</i>				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,8	5,4
2.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,5
3.	Бег на 150 м	с	не более	
			20,0	23,5
4.	Бег на 300 м	с	не более	
			50,0	55,0

Продолжение таблицы 16

5.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			4,3	4,7
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	180
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика- бег на короткие дистанции», «легкая атлетика-прыжки» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,5	5,2
2.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,0	9,3
3.	Бег на 150 м	с	не более	
			19,0	23,0
4.	Бег на 300 м	с	не более	
			41,2	53,0
5.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,3
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	180
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика-бег на средние и длинные дистанции» (класс «В1»)				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3,10	4,00
2.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			18,30	-
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	13,30
4.	Бег на 300 м	с	не более	
			50,0	55,0
5.	Бег на 600 м	мин, с	не более	
			1,55	2,15
6.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,0	10,0

Продолжение таблицы 16

Для спортивных дисциплин «легкая атлетика-бег на средние и длинные дистанции» (класс «В2», «В3»)			
1.	Бег на 5000 м	мин, с	не более
			17,5
2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более
			-
3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более
			3,00
4.	Бег на 600 м	мин, с	не более
			1,52
5.	Бег на 300 м	с	не более
			49,0
6.	Бег на 60 м	с	не более
			9,0
Для спортивной дисциплины «футбол»			
1.	Бег на 30 м	с	не более
			9,0
2.	Бег на 60 м	с	не более
			10,0
3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более
			8,0
4.	Челночный бег 4x9 м	с	не более
			30,0
5.	Прыжок вверх на месте с хлопком и разведением ног	количество раз	не менее
			10
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			100

Таблица 17

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

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
Для спортивных дисциплин «голбол», «торбол»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	
2.	Челночный бег 4х9 м	с	не более	
			25,0	
3.	Бег на 1500 м	мин, с	без учета времени	
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			40	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			20	
6.	Выпады вперед на правую, левую ногу, с обязательным касанием колена пола (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	
7.	Прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника в положении лежа на животе (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			70	
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика- прыжки» (класс «В1»)				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	5,2
2.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,9	9,0
3.	Бег на 150 м	с	не более	
			18,5	23,0
4.	Бег на 300 м	с	не более	
			47,5	53,0

Продолжение таблицы 17

5.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,5	4,3
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			245	195
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика- прыжки» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,2	5,2
2.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,7	8,9
3.	Бег на 150 м	с	не более	
			18,0	23,0
4.	Бег на 300 м	с	не более	
			41,2	51,5
5.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,6	4,0
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			255	210
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции» (класс «В1»)				
1.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			17,45	-
2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	13,00
3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3,05	3,40
4.	Бег на 600 м	мин, с	не более	
			1,50	2,00
5.	Бег на 300 м	с	не более	
			50,0	52,0
6.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,0	10,0

Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции» (класс «В2», «В3»)			
1.	Бег на 5000 м	мин, с	не более
			17,15
2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более
			-
3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более
			2,55
4.	Бег на 600 м	мин, с	не более
			1,45
5.	Бег на 300 м	с	не более
			46,0
6.	Бег на 60 м	с	не более
			8,2
Для спортивной дисциплины «футбол»			
1.	Бег на 1000 м	мин	не более
			8
2.	Бег на 60 м	с	не более
			10,0
3.	Бег на 30 м	с	не более
			9,0
4.	Челночный бег 4х9 м	с	не более
			30,0
5.	Прыжок вверх на месте с хлопком и разведением ног	количество раз	не менее
			10
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			100

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт слепых»		
Для спортивных дисциплин «голбол», «торбол», «футбол»		
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 «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метание», «легкая атлетика - прыжки»		
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»
Для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт слепых»		
1.	Для спортивных дисциплин «голбол», «торбол», «футбол»	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»
2.	Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метание», «легкая атлетика - прыжки»	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
Для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт слепых»		
1.	Для спортивных дисциплин «голбол», «торбол», «футбол»	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
2.	Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метание», «легкая атлетика - прыжки»,	Спортивное звание «мастер спорта России»

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

4.1.1. Теоретический материал – дисциплина «голбол»

- Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по голболу.
- Состояние и развитие голбола в России. История развития голбола в мире и нашей стране. Достижения голболистов России на мировой арене. Количество обучающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий голболом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд голболистов в соревнованиях.
- Гигиенические требования к обучающимся спортом. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

- Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятия об утомлении и переутомлении, Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж, баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной Профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий голболом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировке пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
- Общая характеристика спортивной подготовки. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в

спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.
- Планирование и контроль спортивной подготовки. Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития голболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

- Физические способности и физическая подготовка. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.
- Основы техники игры и техническая подготовка. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.
- Основы тактики и тактическая подготовка. Основное содержание тактики и тактической подготовки. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой игры. Анализ изучаемых тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.
- Спортивные соревнования. Планирование спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по гольфу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с

положением о соревнованиях. Правила соревнований по голболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

4.1.2. Теоретический материал – дисциплины, содержащие слова «легкая атлетика»

- Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.
- Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых и творческое долголетие людей.
- Единая всероссийская спортивная классификация. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Краткий разбор положения о действующей спортивной классификации и разрядных норм по данному виду спорта.
- Организационная структура и управление физкультурным движением в России. Краткая характеристика состояния и задачи развития физической культуры и спорта в спортивной школе. Достижения российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте. Краткая характеристика международных связей российских легкоатлетов. Значение выступлений российских легкоатлетов в международных соревнованиях для популяризации достижений российского спорта.
- Краткий обзор развития легкой атлетики в России. Возникновение легкоатлетического спорта. Легкая атлетика в программе Олимпийских игр Древней Греции и в настоящее время. Легкая атлетика в дореволюционной России. Первые кружки любителей, участие русских легкоатлетов в Олимпийских играх 1912 г. Уровень спортивных результатов тех лет. Развитие легкой атлетики в СССР. Значение Всесоюзной спартакиады 1928 г.

Для развития легкой атлетики. Развитие детского, юношеского и женского легкоатлетического спорта. Участие советских легкоатлетов в соревнованиях на первенство Европы и мира, в Олимпийских играх. Задачи и перспективы дальнейшего развития легкоатлетического спорта в России.

- Развитие легкой атлетики в мире. Международная легкоатлетическая федерация (ИААФ).
- Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов. Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий легкой атлетикой. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).
- Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями и легкой атлетикой.
- Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.
- Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи. Общие гигиенические требования к обучающимся легкой атлетикой с учетом специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Уход

- за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой, инвентарю и спортивной одежде. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена.
- Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Значение, содержание и организация врачебного контроля и совместной работы врачей и тренеров-преподавателей при занятиях. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях организма.
 - Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях данным видом спорта. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и способы остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы). Действия высокой температуры: ожог, солнечный, «тепловой» удар. Действия низкой температуры: ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.
 - Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже, основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание), массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований.
 - Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические

положения тренировки легкоатлета и показатели тренированности различных по полу и возрасту групп обучающихся.

- Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления.

4.1.3. Теоретический материал – дисциплина «футбол»

- Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Гигиенические требования к занятиям спортом.
- Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика.

Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

- Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятия об утомлении и переутомлении, Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж, баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
- Общая характеристика спортивной подготовки. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в

спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.
- Планирование и контроль спортивной подготовки. Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

- Физические способности и физическая подготовка. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.
- Основы техники игры и техническая подготовка. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Основы тактики и тактическая подготовка.
- Основное содержание тактики и тактической подготовки. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой игры. Анализ изучаемых тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.
- Спортивные соревнования. Планирование спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по гольфу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с

положением о соревнованиях. Правила соревнований. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь. Их роль в организации и проведении соревнований.

4.1.4. Программный материал – дисциплина «голбол»

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

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

Наибольший процент тренировочного времени по ОФП приходится на начальные этапы тренировочного процесса. Физическая подготовленность с нарушением зрения резко не отличается от основных параметров здоровья. Обучающиеся, прошедшие обучение по программе предпрофессиональной подготовки, должны показать результаты не ниже среднего уровня физической культуры для данного этапа с учётом индивидуальных возможностей и степени заболевания.

Уровень физической подготовленности всех возрастов идёт по 8 параметрам:

1. Скоростные – бег 30м., бег 60 м.
2. Координационные – челночный бег 3 x 10 м.
3. Скоростно-силовые – прыжок в длину с места (мягким приземлением).
4. Выносливость – 6 -ти минутный бег.
5. Гибкость – наклон вперёд из положения стоя (сидя).
6. Силовая – подтягивание на высокой перекладине из виса (хват сверху)

мальчики

7. Отжимание от скамейки (девочки)
8. Бросок набивного мяча из положения сидя.

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

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

В процессе воспитания ловкости используются различные приёмы и упражнения:

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

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

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

Гибкость – это обязательное физическое качество голболиста. Гибкость зависит от возраста. Подвижность плечевого пояса увеличивается до 13 лет, в

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

1. Маховые движения отдельными звеньями тела.
2. Пружинящие упражнения.
3. Все активные движения, выполняющиеся с максимальной амплитудой.
4. Статические упражнения, связанные с сокращением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.

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

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

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

Скорость (быстрота). Голболист должен выполнять всё быстро.

Уровень развития быстроты определяется функциональными характеристиками ЦНС, подвижности нервных процессов.

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

Быстрота реакций ребёнка зависит от типа его нервной деятельности и является качеством, наследуемым от родителей. Поэтому воспитание быстроты у подростка представляет определённые сложности, а у детей даже с незначительными отклонениями в развитии вообще затруднено. Соответственно этому подбираются наиболее доступные и простые упражнения, например:

1. Быстрые ответные движения на различные внезапные сигналы (зрительные, звуковые, тактильные).
2. Те же движения, выполняемые без сигналов. Например, упражнения в паре с зеркальным показом.

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

Реакция выбора – это нахождение наилучшего способа действий (из нескольких возможных вариантов). Упражнения проводить в форме подвижных игр. Для развития качеств быстроты используются следующие упражнения:

1. Повторное пробегание отрезков от 5 до 20 м.
2. Бег с максимальной скоростью с резкими остановками.
3. Эстафета и игры с применением беговых упражнений.
4. Ловля и быстрая передача мяча.
5. Броски мяча поточно на время.

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

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление за счёт мышечных напряжений. При воспитании силовых способностей у детей данного контингента следует избегать упражнений, не соответствующих их возрасту и общему физическому состоянию. Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у юных голболистов способность расслаблять мышцы после их

напряжений. Освоив навыки произвольного напряжения мышц на начальном этапе обучения, юные голболисты имеют хорошие перспективы для дальнейшего обучения (непринуждённое владение телом, мячом). Примерный комплекс упражнений для расслабления мышечных групп:

1. Встряхивание рук, руки расслаблены.
2. Поднять руки вверх и «бросить» вниз с одновременным наклоном туловища вперёд.
3. Бег «трусцой» на месте, руки расслаблены.
4. Наклониться вперёд, руки вперёд, расслабить мышцы, «уронить» руки, выпрямиться.
5. Потряхивание кистями рук над головой.
6. Прогнуться назад, затем руки вперёд, руки расслабить.
7. Потряхивание ног попеременно.
8. Различные висы.

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

Для воспитания силовых способностей используются следующие упражнения:

1. Упражнения с набивными мячами в различных положениях (вес 2-3 кг).
2. Перетягивание каната.
3. Бег по песку, по воде, в гору.
4. Подтягивание на перекладине.
5. Лазание по канату.
6. Метания и толкания различного характера.

Для развития скоростно-силовых качеств:

1. Различные прыжки с места и с разбега.
2. Многоскоки.
3. Броски мяча на дальность.

4. Игры на местности.

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

1. Обязательная разминка, при достаточной интенсивности и объёме.
2. Избегать односторонней нагрузки отдельных мышц.
3. Необходимо предупреждать излишнюю нагрузку на позвоночник. Больше упражнений в положении лёжа, сидя, в упорах, в висах.
4. Тренировать мышцы спины, что снижает нагрузку на позвоночник. Тренировочные задания силовой направленности сменять упражнениями на расслабление, такими, как: семенящий бег, бег трусцой, встряхивание, поглаживание мышц. Наиболее приемлемым является медленный успокаивающий бег.

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

Для развития выносливости у детей с ограниченными возможностями здоровья применяются игры с краткими повторениями действий, связанными со значительными затратами силы и энергии. Однако следует учесть, что число

повторений должно быть невелико. Следует чередовать их с короткими перерывами для отдыха.

Также для развития выносливости рекомендуются следующие упражнения:

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

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

Техника гольбола – это совокупность способов выполнения специальных приёмов, необходимых для ведения игры. Техника обусловлена главным образом максимальным проявлением физических способностей в условиях дефицита времени. Техническая подготовка включает в себя: технику игры в нападении и в защите (индивидуальные и командные действия); технику владения мячом.

Обучение двигательным действиям. При обучении двигательным действиям необходимо решать ряд задач:

1. Научить подростка управлять простыми движениями.
2. Обучить движениям (в том числе техническим приёмам из других видов спорта: подвижные игры, футбол, волейбол, хоккей на полу, плавание, настольный теннис и др.)
3. Сформировать до определённого уровня двигательные умения и навыки, необходимые в повседневной жизни.

Начальное разучивание, как правило, сопровождается значительными отклонениями выполнения движений от заданного образца. Поэтому необходимо, чтобы в объяснениях тренера-преподавателя присутствовали сравнения, сопоставления, личный показ. Интервалы между подходами должны обеспечить оптимальную готовность к повторению упражнений.

Игрок должен обладать рядом специальных качеств: смелостью, психологической устойчивостью, отличным зрением, реакцией и др. Учитывая специфику игры, акцент должен быть сделан на воспитании: быстроты реакции, стартовой скорости на отрезках 2-3 м., принятии в полуприседе и в глубоком приседе, резком перемещении вперед-назад, вправо-влево, гибкости и подвижности позвоночника, суставов, специальной гибкости в полушпагате, шпагате, акробатических упражнений, силовых и скоростно-силовых свойств мышц брюшного пресса, мышц спины, рук. Для развития этих качеств используются различные эстафеты и подвижные игры, такие виды спорта, как: теннис, бадминтон, футбол, волейбол. В тренировку должны быть включены такие прыжковые упражнения, как: прыжки вперед-назад, вправо-влево («маятник»), прыжки скрестными и приставными шагами.

Техника владения мячом.

Наиболее важным разделом в обучении голболистов является техника владения мячом. Основное требование, которое должен научиться соблюдать голболист при владении мячом – это умение контролировать без зрительного контроля. Обучить техническим приемам необходимо сначала на месте и в медленном темпе, по мере освоения быстроты выполнения упражнений повышается их сложность.

Номера и примерная направленность недельных микроциклов.

Этап начальной подготовки

Общеподготовительные: 1-11, 20-25, 32-34, 41 и 42.

Направленность занятий в микроцикле;

1-й день - технико-тактическая подготовка (2 часа)

2-й день - физическая подготовка (1 час)

3-й день - технико-тактическая подготовка (2 часа)

4-й день - отдых

5-й день - физическая подготовка (2 часа)

6-й день - игровая подготовка (2 часа)

7-й день - отдых

Специально подготовительные: 12-16, 26-28, 35-37

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2 часа)

2-й день - физическая подготовка (1 час)

3-й день - игровая подготовка (2 часа)

4-й день - отдых

5-й день - технико-тактическая подготовка (2 часа)

6-й день - игровая подготовка (2 часа)

7-й день - отдых

Предсоревновательные: 17 и 18, 29 и 30, 38 и 39

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2 часа)

2-й день - технико-тактическая подготовка (2 часа)

3-й день - игровая подготовка (1 час)

4-й день - отдых

5-й день - технико-тактическая подготовка (2 часа)

6-й день - игровая подготовка (2 часа)

7-й день - отдых

Соревновательные: 19, 31, 40

В соревновательном микроцикле проводятся 3-4 игры с восстановительными занятиями.

Учебно- тренировочный этап до 2-х лет

Общеподготовительные микроциклы: 1-9, 20-25, 32-34, 41-46

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 часа)

2-й день - физическая подготовка (2 часа)

3-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 часа)

4-й день - отдых

5-й день - физическая подготовка (2,5 часа)

6-й день - игровая подготовка (2,5 часа)

7-й день - отдых

Специально подготовительные микроциклы: 10-13, 20-23, 24-27, 35-36

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 часа)

2-й день - физическая подготовка (2,5 часа)

3-й день - игровая подготовка (2,5 часа)

4-й день - отдых

5-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 часа)

6-й день - игровая подготовка (2 часа)

7-й день - отдых

Предсоревновательные микроциклы: 14-18, 28-30, 37-39

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 часа)

2-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 часа)

3-й день - игровая подготовка (2,5 часа)

4-й день - отдых

5-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 часа)

6-й день - игровая подготовка (2 часа)

Соревновательные микроциклы: 19, 31, 40

В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры подряд.

Учебно- тренировочный этап свыше 2-х лет

Общеподготовительные микроциклы: 1-4, 10-13, 20-25, 32-34, 41-46.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие 1 час - физическая подготовка

2-е занятие 1,5 часа - технико-тактическая подготовка

2-й день 1 занятие 2 часа - физическая подготовка

3-й день. 1-е занятие 1,5 час - техническая подготовка

2-е занятие 1,5 часа - технико-тактическая подготовка

4-й день - отдых

5-й день 1 занятие 2 часа - физическая подготовка

6-й день. 1 занятие 2,5 часа - игровая подготовка

7-й день - отдых

Специально подготовительные микроциклы: 5-6, 14-16, 26-28, 35

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день 1-е занятие 1 час - технико-тактическая подготовка

2-е занятие 2 часа - технико-тактическая подготовка

2-й день. 1 занятие 2 часа - физическая подготовка

3-й день 1 занятие 2 часа - игровая подготовка

4-й день - отдых

5-й день 1-е занятие 1 час - технико-тактическая подготовка

2-е занятие 2 часа - технико-тактическая подготовка

6-й день 1 занятие 2 часа - игровая подготовка

7-й день - отдых

Предсоревновательные микроциклы: 7-8, 17-18, 29-30, 38-39.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день 1-е занятие 1 час - технико-тактическая подготовка

2-е занятие 2 часа технико-тактическая подготовка

2-й день 1 занятие 2 часа - технико-тактическая подготовка

3-й день 1 занятие 2,5 часа - игровая подготовка

4-й день - отдых

5-й день 1 занятие 2,5 часа - технико-тактическая подготовка

6-й день 1 занятие 2 часа - игровая подготовка

7-й день - отдых

Соревновательные микроциклы: 19, 31, 40.

В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры подряд.

4.1.5. Программный материал – дисциплины, содержащие слова «легкая атлетика»

Упражнения на гимнастических снарядах.

Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения.

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. Мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полу шпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360гр. Сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

Содержание тренировочных занятий.

1. Общая и специальная физическая подготовка:

легкоатлетические упражнения (лёгкий бег, кроссовый бег (км), ОРУ с предметами и без, беговые и прыжковые упражнения, челночный бег (4х9м), бег с максимальной скоростью 15-100м; эстафетный бег, барьерный бег и т.д.).

гимнастика с элементами акробатики (кувырки вперед и назад, «мостик», «стойка на лопатках», стойка на голове, стойка на руках, «колесо», «шпагат», опорный прыжок, упражнения на брусьях (висы и упоры, подъём переворотом и т.д.), лазание и перелазание и т.д., упражнения на равновесие, упражнения на развитие гибкости).

спортивные игры (элементы баскетбола и учебная игра, футбол, элементы волейбола и учебная игра).

подвижные игры («Перестрелка», «салки мячом», «гусеница», «регби», «снайперы», «мяч соседу», «удочка», «мяч ловцу», «пионербол», «воробы и вороны», «ловля оленей», «Русская лапта», «4 мяча», «Весёлые старты» и т.д.)

упражнения на развитие силы (с отягощениями и без, на снарядах)

упражнения на расслабление.

Обучение основам техники лёгкой атлетики (метание мяча с места в цель и на дальность, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту, высокий и низкий старт, техника бега).

Теоретическая подготовка (правила техники безопасности во время занятий; история легкоатлетического спорта; гигиена спортсмена и закаливание; места занятий их оборудование и подготовка; правила соревнований и т.д.).

На первом и втором году обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится

традиционно: разминка в виде медленного бега гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата 3-5 ускорений (от 10 до 30 м). Около половины времени занятий отводится спортивным играм.

В процессе тренировок юные спортсмены должны начать знакомство с технической стороной видов легкой атлетики. В соревновательный период планируется участие в соревнованиях на дистанциях 30, 60, 100, 300 м, прыжков в длину и высоту.

Физические упражнения. Посредством систематического выполнения физических упражнений легкоатлеты совершенствуются в технике, тактике, развивая свои физические и волевые качества. Физические упражнения являются главным средством подготовки и делятся на три основные группы:

1-я группа. Упражнения в том виде лёгкой атлетики, в котором спортсмен специализируется, включая все элементы и варианты этого вида.

2-я группа. Общеразвивающие физические упражнения, которые подразделяются на две подгруппы:

а) упражнения из других видов спорта (гимнастика, лёгкая атлетика, тяжёлая атлетика, спортивные игры и др.), применяемые для общего физического развития, но соответственно специфике своего вида лёгкой атлетики: для развития общей выносливости и укрепления здоровья - кроссы летом и ходьба на лыжах зимой; для развития и укрепления мускулатуры - упражнения с тяжестями; для приобретения быстроты - спринтерский бег; для развития ловкости и улучшения координации движений - игры в баскетбол и упражнения на гимнастических снарядах;

б) общеукрепляющие подготовительные упражнения с различными предметами: палками, скакалками, булавами, гантелями и др. - и без них; упражнения на снарядах и тренажерах, наклоны, повороты, размахивание, вращение, сгибание и разгибание конечностей, прыжки и др. Общеразвивающие подготовительные упражнения предназначены для всестороннего физического развития в первую очередь новичков и малоподготовленных легкоатлетов; они используются и для исправления основных дефектов телосложения.

3-я группа. Специальные упражнения обычно представляют собой элемент,

часть или “связку” нескольких движений, взятых из данного вида лёгкой атлетики. Необходимо, чтобы по кинематической и динамической характеристикам движений, а также по психологической направленности специальные упражнения подходили бы возможно ближе к избранному виду лёгкой атлетики или его части. Специальные упражнения выполняются со снарядами (легкоатлетические, набивные мячи, мешки с песком, гантели, гири, штанга, груз на блоках и др.), на снарядах (гимнастические барьеры, канат и др.) и без снарядов.

Избранный вид лёгкой атлетики и специальные упражнения выполняются также в усложнённых условиях: в горной местности, в барокамере, на мягкой дорожке, на трудном профиле пути, при встречном ветре, дожде и в условиях “поля боя”. Это необходимо для психологической подготовки легкоатлетов, воспитания у них волевых качеств. Облегченные условия: попутный ветер, тяговые и лидирующие устройства, снаряды уменьшенного веса и др.

В зависимости от внешних условий выполнение упражнений, их целенаправленность и воздействие на спортсмена могут изменяться.

Идеомоторные упражнения - мысленное исполнение движения или действия. Их эффект основан на двигательных и функциональных реакциях, автоматически возникающих у человека в момент представления о движении. Эти реакции, хотя и очень слабые, в точности соответствуют тем, что возникают при практическом выполнении этого упражнения, его части, элемента, связки, могут способствовать овладению техникой и тактикой, настраивать на предстоящее фактическое выполнение, упрочивать навык. В процессе идеомоторного упражнения может начинаться образование двигательного навыка.

Аутогенная тренировка - воздействие на психологическое состояние (для отдыха, снижения возбуждения, предстартовой настройки, преодоления рекордных рубежей) посредством самовнушения спортсмена или внушения тренера-преподавателя, или психолога.

Музыка и ритмолидеры. С их помощью можно делать занятия более эмоциональными, увеличивать объём тренировки, её интенсивность.

Места занятий. В настоящее время повысились требования к местам занятий.

Синтетические дорожки, места для прыжков и метаний, амортизационные подушки для приземления стали обязательными для стадионов и манежей. Рекомендуется иметь дорожку из мягкого синтетического материала, опилок или песка, с травяным покровом; наклонную дорожку, которая дает возможность повысить объём и интенсивность упражнений.

Важную роль играют тренировка в избранном виде лёгкой атлетики и выполнение специальных упражнений в условиях, идентичных соревновательным и более усложненным.

Разнообразие внешних условий также влияет на тренировку. Проведение занятий на различных стадионах, в парках, лесу, на берегу реки повышает эмоциональность тренировки, помогает увеличить объём работы, предупреждает перетренировку.

Гигиенический режим (питание, сон, распорядок дня и др.) и естественные факторы природы (солнце, воздух, вода) - важные средства улучшения состояния ЦНС, укрепления здоровья и закаливания. Они повышают жизнедеятельность легкоатлета, позволяют ему больше и эффективнее тренироваться, достичь высоких спортивных результатов, быстрее восстановить свои силы после занятий.

Физическая подготовка

Различают общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовку. ОФП направлена на общее развитие организма легкоатлета: укрепление систем организма, повышение функциональных возможностей, улучшение координационных возможностей, повышение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.

Для достижения этих целей применяются разнообразные физические упражнения. Подбор упражнений осуществляется с учётом особенностей и требований легкоатлетической специализации, например, ОФП у метателей значительно больше по объёму и силовым упражнениям, чем у бегунов на длинные дистанции.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на высокое развитие

всех органов и систем, всех функциональных возможностей организма спортсмена (в зависимости от того, что требуется при выполнении данного вида лёгкой атлетики). Для этого используются упражнения в избранном виде лёгкой атлетики и специальные упражнения. Специальная подготовка для легкоатлетов должна состоять из упражнений, возможно более точно по кинематике и динамике схожих с избранным видом лёгкой атлетики или его элементом, частью.

Для ОФП в большей мере используются упражнения, оказывающие общее воздействие, а для специальной - упражнения строго направленные. Однако и в ОФП также применяются строго направленные упражнения для устранения отдельных недостатков в физическом развитии, дефектов телосложения, осанки и т. п. С возрастом и ростом мастера спортсмена количество задач всестороннего физического развития и упражнений ОФП уменьшается, и они становятся более специализированными. Объём упражнений ОФП в системе тренировки спортсмена в значительной степени определяется уровнями компонентов его подготовленности. Среди них есть компоненты, общие для всех легкоатлетов. Это прежде всего касается работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, процессов обмена и выделения. Для повышения функциональных возможностей этих систем широко используется тренировка в продолжительном беге, в кроссах, в ходьбе на лыжах. Это позволяет метателям, прыгунам, спринтерам и барьеристам повысить общие функциональные возможности организма и соответственно увеличить объём специальной тренировки, улучшить восстановительные способности. Можно указать на обязательные для всех женщин упражнения, направленные на укрепление мышц брюшного пресса и внутритазовой мускулатуры. Наибольшее значение сегодня имеют упражнения ОФП в целях повышения функциональных возможностей спортсмена применительно к спортивной специализации. Например, метателям упражнения на гибкость следует делать с силовой нагрузкой, барьеристам - с использованием маховых движений; прыгунам, метателям упражнения для развития силы выполнять как можно быстрее, бегунам на длинные дистанции - медленнее, с меньшим весом, но большей продолжительности. Ряд упражнений ОФП из “чужих” видов спорта используются спортсменами также на

разгрузочном этапе тренировки, когда нужно дать мышцам работу, а психике, нервной системе - отдых, (например, медленный бег в лесу после большой тренировочной нагрузки).

Развитие силы. Высокий уровень развития мышечной силы во многом определяют достижения в спринте, барьерном беге, прыжках и метаниях. При этом сила должна проявляться в минимальный промежуток времени, тем самым обеспечивая мощность выполняемых движений. Развитие способности проявлять силу обусловлено улучшением нервно-мышечной координации, воспитанием умения создавать большие волевые усилия, увеличением мышечной массы. В тренировке большинства легкоатлетов постоянно применяются упражнения для развития силы. Однако основное внимание уделяется подготовке тех мышечных групп, работа которых наиболее важна при выполнении данного вида лёгкой атлетики. Для совершенствования нервно-мышечной координации в движениях, требующих большой силы, используются упражнения с переменной величиной усилий. Для развития умения проявлять значительную мышечную силу применяются методы больших и максимальных усилий. Для увеличения мышечной массы упражнения непрерывно выполняются до тех пор, пока из-за усталости мышц не начнёт нарушаться правильность движений. Такой метод “до отказа” используется также с целью укрепления мышц и связок суставно-связочного аппарата. Сила, проявляемая строго применительно к требованиям избранного вида лёгкой атлетики, называется специальной. Сила, проявляемая в разнообразных движениях, называется общей и входит органической частью в ОФП.

Специальная сила развивается посредством упражнений, по характеру и структуре возможно более схожих с избранным видом лёгкой атлетики, с его частью или элементом. Для развития общей силы используются разнообразные по координации и усилиям упражнения. Общая сила развивается посредством многих упражнений, начиная от элементарных и кончая целостным видом лёгкой атлетики (прыжок, метание, бросок со старта). Наибольшее значение имеют упражнения с отягощением (гантели, мешок с песком, набивные мячи, пояс, гири, штанга, тяжелый камень и др.), а также на преодоление собственного веса (прыжки,

приседания, многоскоки, подтягивания собственного веса) и упражнения на сопротивление партнера. Используются также различные тренажёрные устройства: маятниковые, качельные, центробежные, пружинные, ударные и др. Упражнения для развития силы применяются в большей мере в подготовительном периоде тренировки и в меньшей - в соревновательном. Основные упражнения для развития силы, требующие больших усилий и напряжений, включаются в тренировочные занятия 3 раза в неделю, а упражнения с меньшей нагрузкой - в каждое занятие. Возросшая сила отдельных мышечных групп может быть использована в беге, прыжках и метаниях только на основе высоко-координированной нервно-мышечной деятельности, которая наиболее эффективно совершенствуется при выполнении целостного двигательного акта. Поэтому упражнения для развития силы в недельном цикле должны сочетаться с повторным выполнением целостного двигательного акта без отягощений.

Развитие выносливости. Выносливость необходима всем легкоатлетам не только для участия в соревнованиях, но и для выполнения большого объёма тренировочной работы. Выносливость разделяют на общую и специальную. Первая является частью общей физической подготовленности спортсмена, вторая - частью специальной подготовленности.

Общая выносливость развивается с помощью всех физических упражнений, включаемых в тренировку, в том числе и специальных. Наилучшее средство приобретения общей выносливости - длительный бег с умеренной интенсивностью (особенно кроссы), а также ходьба на лыжах.

Специальная выносливость определяется специфической подготовленностью всех органов и систем спортсмена, очень высоким уровнем его физиологических и психических возможностей применительно к виду лёгкой атлетики. Особое значение имеет способность спортсмена продолжать работу при усталости, проявляя сильные волевые качества. Специальная выносливость связана также с рациональностью, экономичностью техники и тактики. Специальная выносливость своеобразна в разных видах лёгкой атлетики, поэтому в каждом из них необходима своя методика её развития.

Основной путь развития специальной выносливости прыгунов и метателей - это многократное выполнение основного упражнения избранного вида лёгкой атлетики и специальных упражнений.

Специальная выносливость многоборца основана на отличной общей выносливости и на специальной выносливости во всех упражнениях, входящих в многоборье. Тренировка два дня подряд по полной программе многоборья является высокоэффективным средством повышения специальной выносливости.

Различия в методике развития специальной выносливости у бегунов на различные дистанции определяются прежде всего физиологическими особенностями в деятельности органов и систем, и всего организма в целом, связанными с интенсивностью и продолжительностью бега. Особенно важно при этом учитывать соотношение кислородного запроса и его потребления. Недостаток кислорода резко снижает работоспособность, особенно при продолжительной работе. Очень велика роль и психических возможностей легкоатлета, его способности продолжать работу не снижая интенсивности, независимо от развивающегося утомления.

В развитии специальной выносливости скороходов и бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции значительную роль играет повышение возможностей организма длительное время поддерживать на высоком уровне равновесие между кислородным запросом и его потреблением (аэробный режим), а также бороться с наступающим утомлением при постепенно возникающей и все увеличивающейся кислородной задолженности. Следовательно, целью тренировочного процесса является повышение функциональных возможностей дыхательной и особенно сердечно-сосудистой системы, сохранение относительно “устойчивого состояния” при более высоком кислородном запросе, вызванном большей скоростью продвижения (более высокая критическая скорость).

Бег на средние дистанции характеризуется резким увеличением потребления кислорода в первые 1 - 2 мин, которое затем достигает наивысшего уровня и в течение небольшого отрезка времени не меняется. Однако такое устойчивое состояние величины потребления кислорода в данном случае обуславливается тем,

что организм уже не может дальше повышать потребление кислорода, так как достиг физиологического предела. Таким образом, во время бега на средние дистанции кислородный запрос превышает его фактическое потребление, что создает кислородную задолженность. Чем выше скорость бега, тем задолженность больше, тем в большей мере работа происходит в анаэробном режиме и тем быстрее наступает утомление.

Спортсмен, тренируясь с большей скоростью и создавая тем самым новые функциональные трудности для организма, приучает его довольствоваться меньшим, чем требуется, объемом кислорода, но использовать его эффективнее. С этой же целью применяются тренировки в среднегорье, в барокамере, при уряженном дыхании, дыхании с преодолением сопротивления (через трубку) и др.

Существенно отличается развитие выносливости у бегунов на 400 м. Бег на эту дистанцию происходит с очень большой скоростью при не удовлетворяемом запросе кислорода, несмотря на предельное его потребление. Следовательно, совершенствование анаэробных механизмов - одна из главных задач в развитии специальной выносливости у бегунов на 400 м.

Спортсмен, специализирующийся на 100 и 200 м, в считанные секунды способен “взорвать” свои энергетические возможности, вследствие чего создается очень большая кислородная задолженность, а в мышцах быстро накапливаются продукты обмена. В результате интенсивно прогрессирует утомление мышц и снижается скорость бега. Следовательно, выносливость в коротком спринте обеспечивается прежде всего анаэробными возможностями организма.

Чтобы улучшить выносливость спринтера, ему необходимо совершенствовать соответствующие корковые процессы и деятельность нервно-мышечного аппарата, повышать эффективность биохимических процессов в мышцах, использовать кислород, имеющийся в крови. Совершенствовать органы и системы, от которых зависит выносливость в беге на 100 и 200 м, можно только в таких и близких к ним условиях.

Специальная выносливость в беге зависит от “запаса скорости”. Если спортсмен способен пробежать очень быстро короткое расстояние, то ему легче

пробежать более длинную дистанцию, но с меньшей скоростью. Существует определённая зависимость между максимальной скоростью на коротком отрезке и средней скоростью в беге на дистанцию, в которой легкоатлет специализируется. Разница в секундах между максимальной скоростью и средней может служить своеобразным коэффициентом выносливости. Чем меньше разница, тем выше коэффициент выносливости. При определении разницы берётся лучший результат в беге на 100 м с низкого старта и среднее время бега на 100 м при прохождении всей дистанции, также с лучшим результатом. Чем длиннее дистанция, тем больше разница у одного и того же спортсмена между средним временем и лучшим результатом в беге на 100 м.

Развитие быстроты. Способность быстро выполнять движения - одно из важнейших качеств легкоатлетов, даже у тех, у которых это качество не является ведущим. Высокий уровень быстроты позволяет им легче выполнять менее быстрые движения, что способствует развитию выносливости в длительной работе. Поскольку быстрота движений у легкоатлетов всегда связана с проявлением значительной силы, это качество часто называют скоростно-силовым.

Быстрота движений спортсмена в первую очередь определяется соответствующей нервной деятельностью коры головного мозга, вызывающей напряжение и расслабление мышц, направляющей и координирующей движения. Она в значительной мере зависит от совершенства спортивной техники, силы и эластичности мышц, подвижности в суставах, а в продолжительной работе - и от выносливости спортсмена. Следовательно, улучшение этих компонентов определяет развитие быстроты движений спортсмена.

Очень важна для быстроты совершенная техника бега, прыжка или метания. Особая роль отводится умению выполнять быстрые движения свободно, без излишних напряжений мышц, расслабляя их, когда они не должны работать. Это достигается многократным повторением основного упражнения своего вида лёгкой атлетики при усилиях, ниже максимальных - на 0,7 - 0,9 максимума. Часто в результате многократных повторений в одном и том же максимальном ритме создается привычность, автоматизация движений, основанная на образовании

определенного стереотипа в коре головного мозга. Это препятствует росту быстроты. Спортсмен не всегда может “порвать” образовавшиеся рефлекторные связи, изменить динамический стереотип и перейти на новый, более быстрый темп.

Чтобы сломать установившийся динамический стереотип, надо неоднократно выполнять движения как можно быстрее, проявляя значительные волевые усилия. Следует использовать облегченные условия, позволяющие выполнять прыжок, бег или метания с максимальной быстротой движений (например, метателям тренироваться с облегченными снарядами, что позволяет делать бросок быстрее). Можно использовать наклонную дорожку (наклон 2 - 3°).

Быстроту отталкивания прыгунам в высоту можно повысить, преодолевая предельные высоты и превышающие их. Для повышения быстроты движений бегунов на короткие дистанции можно использовать групповой метод проведения занятий. При совместных стартах, ускорениях и беге на отрезках у спринтеров появляется стремление убыстрить движения, достичь ещё большей скорости. Для этой же цели надо применять гандикап (бег с форой). Бегунам полезно тренироваться в облегченных условиях, позволяющих выполнять движения с быстротой, превышающей достигнутую. Полезны также бег по наклонной дорожке (наклон 2 - 3°), выбрасывание со старта с помощью резиновых шнуров и др.

Облегчать условия можно лишь настолько, насколько они обеспечивают такую быстроту, которую можно воспроизвести и в обычных условиях. Прежде чем переходить к такой тренировке, необходимо укрепить мышцы, максимально участвующие в этом движении, увеличить их силу и эластичность, повысить гибкость, улучшить специальную выносливость.

Важно знать, что в движениях, не сходных по двигательной структуре, приобретённая быстрота не переносится на другое упражнение. В движениях, координационно сходных, происходит положительный перенос: качество быстроты, приобретенное в спринтерском беге, переносится на движения отталкивания в прыжках и на выпрямление ног в метаниях.

Наиболее полезны для развития быстроты упражнения в избранном виде лёгкой атлетики. Так же, как и специальные упражнения, их нужно выполнять

повторно, с такими быстротой и скоростью перемещения, которые близки к установившемуся в данное время пределу, или же еще быстрее. В упражнениях, требующих значительной быстроты, при интенсивности 80 - 90 % лучше тренироваться чаще. Нагрузка в любом занятии должна быть такой, чтобы к следующему занятию спортсмен полностью отдохнул и смог снова эффективно выполнять тренировочную работу.

Развитие гибкости. Гибкость нужна легкоатлетам для выполнения движений с большой амплитудой. Гибкость легкоатлета зависит от формы суставов, подвижности позвоночного столба, эластичности связок, сухожилий и мышц, а также от тонуса мышц. Максимальная амплитуда легкоатлетических упражнений зависит главным образом от эластичности связок и мышц. Гибкость легкоатлета меняется в зависимости от различных внешних условий и состояния организма. Так, подвижность в суставах меньше после сна и принятия пищи, при охлаждении мускулатуры и утомлении спортсмена и т. п. Она больше после разминки, при разогревании мышц. Влияет на гибкость и изменение состояния ЦНС.

Упражнения ОФП способствуют развитию гибкости. Но большинству легкоатлетов нужна большая амплитуда в движениях применительно к избранному виду лёгкой атлетики, и поэтому требуются специальные упражнения на растягивание. Такие упражнения обычно сходны с теми движениями, которые есть в избранном виде лёгкой атлетики. Только эти упражнения выполняются с ещё большей амплитудой и должны быть сходны по характеру движений.

Для улучшения эластичности связок и мышц рекомендуются упражнения активные и пассивные, выполняемые с помощью партнера и с отягощениями. Упражнения на гибкость выполняются в виде пружинистых сгибаний и разгибаний, махов, статических напряжений, а также с партнером. Упражнения проводят сериями: 3 - 5 ритмических повторений с постепенно увеличивающейся амплитудой. Чтобы не повредить мышцы, амплитуду движений следует увеличивать постепенно.

Дозировка определяется числом серий (повторений), необходимых для того, чтобы в данном занятии спортсменом была достигнута предельная амплитуда

движений. Предел движений “сегодняшнего дня” по мере тренированности будет повышаться. Предел же в амплитуде движений спортсмен легко ощущает по возникновению болевых ощущений в растягиваемых мышцах, особенно где мышцы переходят в сухожилия. Первое болевое ощущение - сигнал к прекращению упражнения.

Каждый легкоатлет должен определить, в каких движениях избранного им вида лёгкой атлетики ему особенно нужна гибкость. Таких движений обычно 3 - 5. Например, барьеристу особенно нужна гибкость в отведении ноги в сторону и в разведении ног в переднезаднем направлении (шпагат), а также в наклоне туловища вперёд. Для каждого из этих движений подбирается группа упражнений на гибкость, сходных по направленности. Упражнения каждой группы выполняются одно за другим поточно или с небольшими перерывами (2 - 3 мин). Общее количество повторений упражнений в каждой группе должно постепенно возрастать примерно от 10 в первом занятии до 50 - 80 к концу в течение 1,2 - 5 месяцев. Если упражнения на гибкость выполняются 2 раза в день, то дозировку в каждом случае можно уменьшить, но в сумме она должна быть такой, как указана выше.

Развитию гибкости следует уделять больше времени в подготовительном периоде тренировки. Хорошо развитая гибкость достаточно устойчива и может поддерживаться упражнениями на достигнутом уровне без особого труда. В соревновательном периоде достаточно выполнять упражнения на гибкость 2 - 3 раза в неделю, уменьшив дозировку в 3 - 4 раза. Но если прекратить выполнять упражнения, то уровень развития гибкости может постепенно снизиться и вернуться к исходной величине.

Развитие ловкости. Ловкость - высшая степень координации движений, она нужна при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения. Ловкость понадобится легкоатлету, чтобы обезопасить себя при падении в барьерном беге, неудачном приземлении в прыжках в высоту, поломке шеста и т. д. В данных примерах ловкость непосредственно связана с уверенностью, столь необходимой в любом виде спорта.

В процессе тренировки и соревнований многие внешние воздействия могут

нарушить правильность техники. Если у атлета хорошо развита ловкость, то он сможет исправить неправильное положение или движение и не ухудшит своего спортивного результата. Для развития ловкости легкоатлетам рекомендуется заниматься баскетболом, хоккеем, игрой в ручной мяч и другими играми. Очень полезны для развития ловкости легкоатлета акробатические упражнения, особенно прыжки, которые помимо ловкости развивают силу, быстроту, прыгучесть, гибкость и смелость.

Занятия многими видами лёгкой атлетики, особенно барьерным бегом, эстафетным бегом с преодолением различных препятствий, способствуют не только развитию быстроты, выносливости и других специальных качеств, но и ловкости. Следует больше внимания уделять развитию специальной ловкости (например, приучать прыгуна ориентироваться в воздухе и уметь вносить поправки в движения полётной фазы).

Особенно ценны для подготовки к соревнованиям прыжки, метания и бег, выполняемые в различном направлении по отношению к ветру. Наибольшее внимание развитию ловкости необходимо уделять в подготовительном периоде тренировки. Используемые для ОФП упражнения одновременно улучшают ловкость; кроссовый бег и упражнения на местности также способствуют её развитию. Летом в период соревнований не остается времени для специальных упражнений на ловкость, поэтому она совершенствуется попутно со специализацией в избранном виде лёгкой атлетики.

Техническая подготовка. Для достижения наилучшего результата в лёгкой атлетике нужна совершенная техника - наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения. Под такой техникой следует понимать разумно обоснованные, целесообразные движения, способствующие достижению высоких спортивных результатов. При этом всегда учитываются индивидуальные особенности спортсмена.

Высокая спортивная техника базируется на отличной физической подготовке спортсмена. Чтобы овладеть современной техникой, спортсмен должен стать сильным, гибким, ловким, быстрым и выносливым. Для этого необходимо шире

применять в тренировках облегчённые и затруднённые условия.

Одним из основных условий успешного овладения наиболее эффективной спортивной техникой является сознательность спортсмена на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения. Спортсмен не должен слепо повторять чьи-либо движения или бездумно следовать чьим-либо советам.

Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности. Ошибочным является мнение, что, достигнув более или менее высокой техники, можно продолжать тренироваться, не думая о дальнейшем её совершенствовании.

Тренер-преподаватель, составляя планы тренировки каждого спортсмена, должен обязательно предусматривать непрерывность процесса овладения техникой и её совершенствования. Даже когда ученик показывает результаты самого высокого класса, тренер-преподаватель не должен забывать об обучении отдельным элементам техники, устранении технических ошибок. Постоянный рост спортивного мастерства возможен только тогда, когда в процессе самой тренировки продолжается техническое совершенствование спортсмена.

Главное в совершенствовании техники легкоатлетических видов - методы и средства, создающие правильное представление об отрабатываемых движениях, правильное практическое овладение ими, оценка выполненного упражнения, определение ошибок и исправление их.

Тактическая подготовка. Спортивная тактика - искусство ведения соревнования с противником. Её главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей для победы над противником. Тактическое искусство необходимо во всех видах лёгкой атлетики. Наибольшую роль оно играет в спортивной ходьбе, беге на средние, длинные и сверхдлинные дистанции и наименьшую там, где соревнования проходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). При прочих равных условиях победа на соревнованиях определяется в конечном счёте зрелостью тактического искусства.

Тактическое мастерство основывается на богатом запасе знаний, умений и

навыков, позволяющих точно выполнять задуманный план, а в случае отклонений - быстро оценивать ситуацию и находить наиболее эффективное решение.

Главное средство обучения тактике - повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану (бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; перемена тактической схемы; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию и многое другое).

Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств. Недостаточная быстрота и выносливость нередко препятствуют совершенствованию тактического мастерства. Например, бег в переменном темпе, весьма эффективный в тактическом отношении, нельзя применить, если спортсмен не способен выдерживать многократные ускорения на протяжении 5 или 10 км. Прежде чем пытаться осуществлять задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена, решать задачи других видов подготовки.

Овладение тактикой следует проводить на тренировочных занятиях, в прикидках, непосредственно в соревнованиях.

4.1.6. Программный материал – дисциплина «футбол»

Общая физическая подготовка (ОФП).

ОФП повышает функциональные возможности организма, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков. В качестве средств широко используются различные упражнения из других видов спорта, в том числе подвижные, спортивные игры, плавание. Необходимо применять различные корригирующие упражнения, направленные на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата, осанки.

Наибольший процент тренировочного времени по ОФП приходится на начальные этапы тренировочного процесса. Физическая подготовленность с нарушением зрения резко не отличается от основных параметров здоровья. Уровень физической подготовленности всех возрастов идёт по 8 параметрам:

1. Скоростные – бег 30м., бег 60 м.
2. Координационные – челночный бег 3 x 10 м.
3. Скоростно-силовые – прыжок в длину с места (мягким приземлением).
4. Выносливость – 6 -ти минутный бег.
5. Гибкость – наклон вперёд из положения стоя (сидя).
6. Силовая – подтягивание на высокой перекладине из виса (хват сверху)

мальчики

7. Отжимание от скамейки (девочки)
8. Бросок набивного мяча из положения сидя.

Специальная физическая подготовка (СФП).

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

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

В процессе воспитания ловкости используются различные приёмы и упражнения:

1. Применять необычные положения при стартах.
2. Зеркальное выполнение упражнений.
3. Изменения скорости и темпа движений.

4. Акробатические упражнения: перекаты вперёд, назад, в стороны, различные кувырки.

5. Лазание по канату.

6. Упражнение на равновесие.

7. Упражнение со скакалкой.

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

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

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

1. Маховые движения отдельными звеньями тела.
2. Пружинящие упражнения.
3. Все активные движения, выполняющиеся с максимальной амплитудой.
4. Статические упражнения, связанные с сокращением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.

Эти упражнения можно выполнять с предметами. Темп выполнения упражнений – средний и медленный. Гибкость развивается быстрее если перед спортсменом становятся предельные задачи, для выполнения которых требуются волевые усилия. Наибольший эффект даёт ежедневное или двухразовое

выполнение упражнений на гибкость, т.е. эти упражнения должны присутствовать на каждом тренировочном занятии.

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

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

Скорость (быстрота). Спортсмен должен выполнять всё быстро.

Уровень развития быстроты определяется функциональными характеристиками ЦНС, подвижности нервных процессов.

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

Быстрота реакций ребёнка зависит от типа его нервной деятельности и является качеством, наследуемым от родителей. Поэтому воспитание быстроты у подростка представляет определённые сложности, а у детей даже с незначительными отклонениями в развитии вообще затруднено. Соответственно этому подбираются наиболее доступные и простые упражнения, например:

1. Быстрые ответные движения на различные внезапные сигналы (зрительные, звуковые, тактильные).
2. Те же движения, выполняемые без сигналов. Например, упражнения в паре с зеркальным показом.

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

Реакция выбора – это нахождение наилучшего способа действий (из нескольких возможных вариантов). Упражнения проводить в форме подвижных игр. Для развития качеств быстроты используются следующие упражнения:

1. Повторное пробегание отрезков от 5 до 20 м.
2. Бег с максимальной скоростью с резкими остановами.
3. Эстафета и игры с применением беговых упражнений.
4. Ловля и быстрая передача мяча.
5. Броски мяча поточно на время.

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

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

1. Встряхивание рук, руки расслаблены.
2. Поднять руки вверх и «бросить» вниз с одновременным наклоном туловища вперёд.
3. Бег «трусцой» на месте, руки расслаблены.
4. Наклониться вперёд, руки вперёд, расслабить мышцы, «уронить» руки, выпрямиться.
5. Потряхивание кистями рук над головой.
6. Прогнуться назад, затем руки вперёд, руки расслабить.
7. Потряхивание ног попеременно.
8. Различные висы.

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

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

Для воспитания силовых способностей используются следующие упражнения:

1. Упражнения с набивными мячами в различных положениях (вес 2-3 кг).
2. Перетягивание каната.
3. Бег по песку, по воде, в гору.
4. Подтягивание на перекладине.
5. Лазание по канату.
6. Метания и толкания различного характера.

Для развития скоростно-силовых качеств:

1. Различные прыжки с места и с разбега.
2. Многоскоки.
3. Броски мяча на дальность.
4. Игры на местности.

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

1. Обязательная разминка, при достаточной интенсивности и объёме.
2. Избегать односторонней нагрузки отдельных мышц.
3. Необходимо предупреждать излишнюю нагрузку на позвоночник. Больше упражнений в положении лёжа, сидя, в упорах, в висах.
4. Тренировать мышцы спины, что снижает нагрузку на позвоночник. Тренировочные задания силовой направленности сменять упражнениями на расслабление, такими, как: семенящий бег, бег трусцой, встряхивание, поглаживание мышц. Наиболее приемлемым является медленный успокаивающий бег.

Выносливость – это физическое качество, обеспечивающее выполнение физической работы длительное время без снижения её интенсивности. Выносливость прежде всего проявляется в беге, различных играх, катании на

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

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

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

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

Техника владения мячом. Наиболее важным разделом в обучении является техника владения мячом. Основное требование, которое должен научиться соблюдать спортсмен при владении мячом – это умение контролировать мяч без зрительного контроля. Обучить техническим приёмам необходимо сначала на месте и в медленном темпе, по мере освоения быстроты выполнения упражнений повышается их сложность.

Номера и примерная направленность недельных микроциклов.

Этап начальной подготовки

Общеподготовительные: 1-11, 20-25, 32-34, 41 и 42

Направленность занятий в микроцикле;

1-й день - технико-тактическая подготовка (2 часа)

2-й день - физическая подготовка (1 час)

3-й день - технико-тактическая подготовка (2 часа)

4-й день - отдых

5-й день - физическая подготовка (2 часа)

6-й день - игровая подготовка (2 часа)

7-й день - отдых

Специально подготовительные: 12-16, 26-28, 35-37

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2 часа)

2-й день - физическая подготовка (1 час)

3-й день - игровая подготовка (2 часа)

4-й день - отдых

5-й день - технико-тактическая подготовка (2 часа)

6-й день - игровая подготовка (2 часа)

7-й день - отдых

Предсоревновательные: 17 и 18, 29 и 30, 38 и 39

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2 часа)

2-й день - технико-тактическая подготовка (2 часа)

3-й день - игровая подготовка (1 час)

4-й день - отдых

5-й день - технико-тактическая подготовка (2 часа)

6-й день - игровая подготовка (2 часа)

7-й день - отдых

Соревновательные: 19, 31, 40

В соревновательном микроцикле проводятся 3-4 игры с восстановительными занятиями.

Учебно-тренировочный этап до 2-х лет

Общеподготовительные микроциклы: 1-9, 20-25, 32-34, 41-46

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 часа)

2-й день - физическая подготовка (2 часа)

3-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 часа)

4-й день - отдых

5-й день - физическая подготовка (2,5 часа)

6-й день - игровая подготовка (2,5 часа)

7-й день - отдых

Специально подготовительные микроциклы: 10-13, 20-23, 24-27, 35-36

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 часа)

2-й день - физическая подготовка (2,5 часа)

3-й день - игровая подготовка (2,5 часа)

4-й день - отдых

5-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 часа)

6-й день - игровая подготовка (2 часа)

7-й день - отдых

Предсоревновательные микроциклы: 14-18, 28-30, 37-39

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 часа)

2-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 часа)

3-й день - игровая подготовка (2,5 часа)

4-й день - отдых

5-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 часа)

6-й день - игровая подготовка (2 часа)

Соревновательные микроциклы: 19, 31, 40

В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры подряд.

Учебно-тренировочный этап св. 2-х лет

Общеподготовительные микроциклы: 1-4, 10-13, 20-25, 32-34, 41-46.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие 1 час - физическая подготовка

2-е занятие 1,5 часа - технико-тактическая подготовка

2-й день 1 занятие 2 часа - физическая подготовка

3-й день. 1-е занятие 1,5 час - техническая подготовка

2-е занятие 1,5 часа - технико-тактическая подготовка

4-й день - отдых

5-й день 1 занятие 2 часа - физическая подготовка

6-й день. 1 занятие 2,5 часа - игровая подготовка

7-й день - отдых

Специально подготовительные микроциклы: 5-6, 14-16, 26-28, 35

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день 1-е занятие 1 час - технико-тактическая подготовка

2-е занятие 2 часа - технико-тактическая подготовка

2-й день. 1 занятие 2 часа - физическая подготовка

3-й день 1 занятие 2 часа - игровая подготовка

4-й день - отдых

5-й день 1-е занятие 1 час - технико-тактическая подготовка

2-е занятие 2 часа - технико-тактическая подготовка

6-й день 1 занятие 2 часа - игровая подготовка

7-й день - отдых

Предсоревновательные микроциклы: 7-8, 17-18, 29-30, 38-39.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день 1-е занятие 1 час - технико-тактическая подготовка

2-е занятие 2 часа технико-тактическая подготовка

2-й день 1 занятие 2 часа - технико-тактическая подготовка

3-й день 1 занятие 2,5 часа - игровая подготовка

4-й день - отдых

5-й день 1 занятие 2,5 часа - технико-тактическая подготовка

6-й день 1 занятие 2 часа - игровая подготовка

7-й день - отдых

Соревновательные микроциклы: 19, 31, 40.

В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры подряд.

4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: $\approx 120/180$			
	История возникновения вида спорта «спорт слепых» и его развитие	$\approx 13/20$	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	$\approx 13/20$	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	$\approx 13/20$	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	$\approx 13/20$	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	$\approx 13/20$	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт слепых»	$\approx 13/20$	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.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: ≈ 600/960			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения паралимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение паралимпийского движения. Международная федерация спорта слепых (ИБСА).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное

				питание.
--	--	--	--	----------

Продолжение таблицы 19

	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники в спортивных дисциплинах спорта слепых	≈ 70/107	май	Спортивная техника и тактика в спортивных дисциплинах по виду спорта «спорт слепых». Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «спорт слепых»	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта «спорт слепых»	≈ 60/106	декабрь-май	Характер соревнований. Возрастные группы. Правила соревнований. Особенности судейства. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершен-	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: ≈ 1200			
	Паралимпийское движение.	≈ 200	сентябрь	Паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные

ствования спортивного мастерства	Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта			процессы в современной России. Влияние на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
--	---	--	--	---

Продолжение таблицы 19

	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Система спортивной тренировки. Современные тенденции совершенствования. Основные направления. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

			Медико-биологические средства: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	--	---

Продолжение таблицы 19

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

			Медико-биологические средства: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт слепых», в спортивных дисциплинах по виду спорта «спорт слепых», содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «голбол» (далее - «голбол»), "легкая атлетика - бег" с указанием дистанции более 400 м включительно и "легкая атлетика - эстафета" (далее - "бег на короткие дистанции"), "легкая атлетика - бег с указанием дистанции более 400 м» и «легкая атлетика-пятиборье» и «легкая атлетика-марафон» (далее - "бег на средние и длинные дистанции), «легкая атлетика - прыжки», «торбол» (далее «торбол»), «футбол» (далее «футбол») основаны на особенностях вида спорта «спорт слепых» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спорт слепых», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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 проходящим 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 зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие игрового зала для спортивных дисциплин: «голбол», «торбол»;
- наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления, для спортивной дисциплины «легкая атлетика-прыжки»;
- наличие футбольной площадки (поля) для спортивной дисциплины «футбол»;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и форм медицинских

заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106 н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

№ 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	комплект	5
6.	Мяч баскетбольный	штук	1
7.	Мяч голбольный	штук	10
8.	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 5 кг)	комплект	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 - прыжки»			
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 кг до 6 кг)	комплект	4
4.	Грабли	штук	1
5.	Гриф штанги олимпийский 15 кг	штук	2
6.	Гриф штанги олимпийский 20 кг	штук	10
7.	Доска информационная	штук	2
8.	Колокол сигнальный	штук	1
9.	Конус высотой 15 см	штук	10
10.	Конус высотой 30 см	штук	20
11.	Конь гимнастический	штук	1
12.	Мат гимнастический	штук	10
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 6 кг)	штук	1
14.	Палочка эстафетная	штук	10
15.	Патрон для стартового пистолета	штук	1000
16.	Пистолет стартовый	штук	2
17.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	1
18.	Рулетка (10 м)	штук	3
19.	Рулетка (100 м)	штук	2
20.	Рулетка (20 м)	штук	3
21.	Рулетка (50 м)	штук	2

Продолжение таблицы 20

22.	Секундомер	штук	10
23.	Скамья гимнастическая	штук	20
24.	Скамья для жима штанги лежа	штук	4
25.	Стартовые колодки	пар	10
26.	Стенка гимнастическая	штук	2
28.	Стойка для приседания со штангой	штук	1
29.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков	комплект	5
30.	Электромегафон	штук	1
Для спортивной дисциплины «футбол» (класс «В1»)			
1.	Борта мини-футбольные (40 м)	комплект	1
2.	Ворота (2,14x3,66 м)	комплект	2
3.	Гантели переменной массы (от 1,5 кг до 6 кг)	комплект	3
4.	Мягкая защита на вертикальные штанги футбольных ворот (2,14 м)	пар	2
5.	Игла для накачивания мячей	штук	10
6.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	20
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	10
8.	Мяч мини-футбольный озвученный	штук	10
9.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	3
10.	Свисток судейский	штук	4
11.	Секундомер	штук	4
12.	Сетка для ворот	комплект	2
13.	Сетка для переноски мячей	штук	2
14.	Скамья гимнастическая	штук	5
15.	Скотч разметочный	штук	20
16.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	1
17.	Эспандер резиновый удлиненный	штук	10

Для спортивной дисциплины «футбол» (класс «В2», «В3»)			
1.	Ворота (2х3 м)	комплект	2
2.	Гантели переменной массы (от 1,5 кг до 6 кг)	комплект	3
3.	Игла для накачивания мячей	штук	20
4.	Мягкая защита на вертикальные штанги футбольных ворот (2,14 м)	пар	2
5.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	10
6.	Мяч мини-футбольный	штук	30
7.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	3
8.	Свисток судейский	штук	4
9.	Секундомер	штук	4
10.	Сетка для ворот	комплект	2
11.	Сетка для переноски мячей	штук	2
12.	Скамья гимнастическая	штук	5
13.	Скотч разметочный	штук	2
14.	Эспандер резиновый удлиненный	штук	10

Таблица 21

6.3. Обеспечение спортивной экипировкой и спортивным инвентарем, передаваемым в индивидуальное пользование

Обеспечение спортивной экипировкой											
Для спортивной дисциплины «футбол»											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки			Единица измерения		Количество изделий					
1	Манишка футбольная			штук		20					
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «гольбол»											
1.	Велоперчатки летние	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
2.	Гоночные брюки (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Игровая форма (футболка и шорты)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Продолжение таблицы 21

6.	Костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
8.	Кроссовки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Наколенники для единоборств	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
10.	Очки голбольные	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
11.	Протектор на грудь (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
12.	Протектор- бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
13.	Спортивная сумка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Спортивный рюкзак	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Футболка парадная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Щитки на голень	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
17.	Щитки на предплечье и локоть	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции, «лёгкая атлетика- бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - прыжки»											
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
2.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
3.	Леггинсы (лосины) короткие и длинные	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1

4.	Майка легкоатлетическая	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
----	-------------------------	-----	-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---

Продолжение таблицы 21

5.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
7	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
8.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
9.	Шиповки для прыжков в длину	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

Для спортивной дисциплины «торбол»

1.	Гоночные брюки (для женщин)	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	1
2.	Протектор- бандаж для паха	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	1
3.	Игровая форма (футболка и шорты)	комплект	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
4.	Кроссовки	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
5.	Наколенники для единоборств	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
7.	Очки торбольные	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1	2	1
8.	Протектор на грудь (для женщин)	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	1
9.	Щитки на предплечье и	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	1	1	1

	ЛОКОТЬ										
--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Продолжение таблицы 21

Для спортивной дисциплины «футбол» (класс «В1»)											
1.	Игровая форма (футболка и шорты, гетры футбольные, перчатки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
2.	Игровая форма вратаря (футболка и шорты, гетры футбольные, перчатки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Капитанская повязка	штук	на группу	-	-	1	2	1	2	1	1
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
5.	Костюм парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
6.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	1
7.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
8.	Кроссовки парадные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
9.	Обувь для игры в мини-футбол	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
10.	Специальные очки, блокирующие свет, для мини-футбола (5х5, класс «В1»)	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1	2	1
11.	Тренировочная форма (футболка, шорты, гетры футбольные, перчатки)	комплект	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1

12.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
13.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	1	1	1

Продолжение таблицы 21

Для спортивной дисциплины «футбол» (класс «В2», «В3»)											
1.	Игровая форма (футболка и шорты, гетры футбольные, перчатки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
2.	Игровая форма вратаря (футболка и шорты, гетры футбольные, перчатки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Капитанская повязка	штук	на группу	-	-	1	2	1	2	1	1
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
5.	Костюм парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
6.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
7.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
8.	Кроссовки парадные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
9.	Обувь для игры в мини-футбол	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
10.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
11.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	1	1	1

6.4. Кадровые условия реализации Программы

- *укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.* Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт слепых», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии одновременной работы с обучающимися). Кроме второго тренера-преподавателя к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку могут привлекаться другие специалисты, включая спортсмена-ведущего, спортсмена-пилота, спортсмена-спарринг-партнера.
- *уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.* Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 №197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022. регистрационный №68615),

профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда России от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 24.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011 регистрационный № 22054).

— *непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.*

6.5. Информационно-методические условия реализации Программы

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Федерация спорта слепых (<http://www.fss.org.ru/>)
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
6. Международный паралимпийский комитет (<http://www.paralympic.org/>)