

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ГАУ ДО ЯО САШ ПСР

от « 30 » 12 2023 г. № 245



Н.И. Зыкова

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

Срок реализации: *Бессрочная*

г. Ярославль
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Название раздела	Стр
1.	Пояснительная записка.....	4
1.2	Структура системы многолетней подготовки.....	6
1.3	Функциональные группы обучающихся спорта слепых.....	8
1.4	Критерии спортивной медицинской классификации международной ассоциации спорта слепых	8
1.5	Особенности организации учебно-тренировочного процесса со слепыми и слабовидящими обучающимися.....	11
2.	Нормативная часть.....	13
2.1	Общие требования к организации учебно-тренировочной работы	13
2.2	Принципы организации и проведения занятий.....	14
2.3	Формы проведения занятий.....	14
2.4	Критерии оценки на этапах подготовки.....	15
2.5	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	16
2.6	Требование объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых».....	17
2.7	Соотношение объемов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых».....	18
2.8	Планируемые показатели соревновательной деятельности.....	19
2.9	Перечень тренировочных сборов.....	20
2.10	Структура годичного цикла	21
2.11	Типы и задачи мезоциклов.....	23
2.12	Максимальная недельная нагрузка и продолжительность одного занятия.....	24
2.13	Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.....	28
2.14	Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование.....	28
2.15	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование.....	28
3.	Методическая часть.....	29
3.1	Общая физическая подготовка (ОФП).....	31
3.2	Специальная физическая подготовка (СФП).....	37
3.3	Психологическая подготовка.....	39
3.4	Инструкторская и судейская практика.....	40

3.5	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование.....	41
3.6	Требования техники безопасности.....	44
4.	Система контроля и зачетные требования.....	45
4.1	Влияние физических качеств на результативность.....	45
4.2	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.....	46
4.3	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).....	47
4.4	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	48
4.5	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства.....	50
5.	Перечень информационного обеспечения.....	53
5.1	Список литературных источников.....	53
5.2	Интернет ресурсы.....	53
6.	План спортивных мероприятий	54

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки ГАУ ДО ЯО САШ ПСР разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 03 октября 2022г. № 795 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых»»), в соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525), и определяет условия и минимальные требования к спортивной подготовке в организациях осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

Программа, является нормативно - правовым документом, содержит функции по организации и обеспечению спортивной подготовки, определяет основные стратегические направления развития, объем и содержание спортивной деятельности, возможный контингент занимающихся, состояние материально - технической базы, ориентирована на потребности и интересы личности. Направленность: спортивное совершенствование.

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

Регулярные занятия физическими упражнениями, спортом, участие в спортивных соревнованиях не только способствуют физической реабилитации, но и обеспечивают эффективную социализацию, восстановление психического равновесия, возвращение чувства уверенности в себе людям, имеющим проблемы со здоровьем.

Спорт высших достижений стимулирует социальную активность, вырабатывает стремление к постоянному повышению результатов, становится основной формой и способом полноценной общественной жизни, стимулирует социальную активность инвалидов. Принято считать, что спорт положительно влияет на формирование и развитие личности обучающихся.

Отмечалось, что участие в спортивных соревнованиях способствует воспитанию упорства, ценных моральных и волевых качеств, мужественности и т. п.

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

✓ в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности и результативности);

✓ в формах и методах спортивной подготовки (групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапах ССМ и ВСМ), медико-восстановительные мероприятия, тестирование, медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся);

✓ в методах контроля и управления учебно-тренировочным процессом (анализ результатов деятельности обучающихся, тестирование, контрольно-переводные испытания, врачебный контроль, контроль в процессе подготовки);

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

Программа направлена на:

- укрепление физического здоровья;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- профилактику асоциального поведения;

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

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- выявление и поддержка одаренных детей;
- подготовка обучающихся высокой квалификации;
- подготовка резерва в сборные команды города и области;
- поддержка лучших тренеров-преподавателей;
- поддержка воспитательной системы учреждения (связь с родителями и общеобразовательными учреждениями);
- содействие развитию видов спорта культивируемых в Учреждении.

Программа учитывает специфику спортивной подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обеспечивает строгую последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства обучающихся, преемственность в решении задач укрепления здоровья воспитанников Учреждения, повышения функциональных

возможностей, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию обучающихся.

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

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

Адаптивный спорт широко используется для физического развития и коррекции нарушений среди людей с ограниченными возможностями. В настоящее время установлены специальные спортивные упражнения, которые показаны им в зависимости от характера и степени нарушения. Люди с нарушениями слуха могут заниматься и участвовать в соревнованиях по данному виду спорта практически во всех видах.

1.2. Структура системы многолетней подготовки

Многолетняя подготовка обучающихся в спорте разделена на 4 этапа подготовки:

- Этап начальной подготовки;
- Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации);
- Этап спортивного совершенствования;
- Этап высшего спортивного мастерства.

Этап начальной подготовки

Этап начальной подготовки подразделяется на несколько этапов (годов подготовки):

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

На этапе начальной подготовки идет формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта «спорт слепых», приобретения опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях. По окончании годичного цикла учебной тренировки идет дальнейший отбор для спортивной подготовки на переход начальной подготовки второго года спортивной специализации, обучающиеся должны выполнять нормативные требования разносторонней физической

подготовленности. Комплекс контрольных испытаний, выполнение спортивных разрядов и контрольно-переводных нормативов (март-апрель, октябрь-ноябрь) по годам и этапам спортивной подготовки. Данные испытания дают основание для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

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

На этапе начальной подготовки после второго года подготовки обучающийся должен освоить технику, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики.

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

Учебно-тренировочный этап

Учебно-тренировочный этап, подразделяется на 5 этапов спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе до года повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки (далее ОФП и СФП), приобретение опыта и достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях, формирование спортивной мотивации, укрепление здоровья.

Повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла обучающиеся обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, выполнить спортивный разряд, участвовать в соревнованиях.

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

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

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

Этап спортивного совершенствования

Задачами этого этапа подготовки являются окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности. В зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся, текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Этап высшего спортивного мастерства

Основной целью этапа является выведение обучающихся на результаты международного уровня.

Структура годичного цикла на этом этапе достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации.

Основное содержание этого этапа - максимальное использование учебно-тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма обучающегося. Суммарные величины объема и интенсивности учебно-тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, резко расширяется соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки. На данном этапе завершается переход к узкоспециализированной подготовке.

В соревновательном периоде для подготовки к главному старту сезона используются серии соревновательных стартов, учебно-тренировочные сборы.

Техническое совершенствование обучающихся на этом этапе во многом связано с использованием средств объективной оценки структуры движений, в основе которых - применение кино- и видеотехники.

1.3. Функциональные группы обучающихся спорта слепых

В федеральных стандартах спортивной подготовки обучающихся спорта слепых подразделяются на три группы по степени нарушения зрения. Классификация учитывает состояние двух основных зрительных функций органа зрения: остроты зрения и периферических границ поля зрения.

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

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

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

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

В случае необходимости объединения в одну группу спортивной подготовки, разных по возрасту, функциональному классу или уровню спортивной подготовленности, разница в степени функциональных возможностей не должна превышать трех функциональных классов, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов. В игровых видах спорта комплектование учебных групп производится с учетом композиции функциональных классов в команде в соответствии с правилами соревнований.

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

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

Численный состав занимающихся в группах обусловлен видом и тяжестью инвалидности (отклонения в состоянии здоровья), возрастными и половыми особенностями обучающихся, этапом подготовки, видом спорта и другими факторами.

1.4. Критерии спортивной медицинской классификации международной ассоциации спорта слепых

Согласно классификационному кодексу Международного паралимпийского комитета к соревнованиям в спорте слепых допущены обучающиеся, имеющие нарушение зрения. При этом зрение может быть нарушено как в результате поражения структуры глаза, оптических нервов или оптических путей, так и в результате поражения зрительной коры головного мозга.

Классификация обучающихся с нарушением зрения:

B1: обучающиеся спортивного класса B1 имеют очень низкую остроту зрения или у них отсутствует светочувствительность (тотально слепые);

B2: обучающиеся спортивного класса B2 имеют более высокую остроту зрения, чем обучающиеся класса B1, или после зрения с радиусом менее 5 градусов;

B3: обучающиеся спортивного класса B3 имеют наименьшее допустимое для паралимпийского спорта поражение зрения. Они имеют самую высокую остроту зрения или поле зрения радиусом менее 20 градусов.

При этом классификация проводится по лучшему глазу в условиях с лучшей оптической коррекцией. Несмотря на то, что выше представлены стандартизованные классы для обучающихся с нарушением зрения, названия спортивных классов будут отличаться по дисциплинам.

Спортивные классы	Состояние зрительных функций
Класс B1	Отсутствие светопроекции, или при наличии светопроекции, неспособность определить тень руки на любом расстоянии и в любом направлении
Класс B2	От способности определить тень руки на любом расстоянии, до остроты зрения ниже 2/60 (0.03), или при концентрическом сужении поля зрения до 5 градусов
Класс B3	От остроты зрения выше 2/60, но ниже 6/60 (0.03-0.1), и/или при концентрическом сужении поля зрения более 5 градусов, но менее 20 градусов

Примечание. Классификация проводится по лучшему глазу в условиях с лучшей оптической коррекцией. Счет пальцев определяется на контрастном фоне. Границы поля зрения определяются с меткой, максимальной для данного периметра.

Обучающиеся, которые имеют остроту зрения выше 0.1 и периферические границы поля зрения шире 20 градусов от точки фиксации, не допускаются к международным соревнованиям инвалидов по зрению.

Согласно принятым правилам IBSA спортсмены, выступающие в классе B1, во время соревнований должны иметь светонепроницаемые очки, которые контролируются судьями.

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

Ребенок с нарушением зрения — термин, касающийся как незрячих, так и слабовидящих. Незрячих делят на тотально слепых (Vis — 0) и детей с остаточным зрением (Vis от 0 до 0,04 с оптической коррекцией стеклами на лучшем глазу). Слабовидящие дети по состоянию зрительных функций

разнообразны. Это обусловлено, прежде всего, клиническими формами и степенью их глазной патологии. Слабовидящими считают людей, имеющих остроту зрения от 0,2 до 0,6 (с оптической коррекцией стеклами на лучшем глазу). К данной категории относятся дети со следующими заболеваниями: близорукость, дальнозоркость, косоглазие, астигматизм, альбинизм, амблиопия, нистагм, микрофтальм, дети с монокулярным зрением, а также с нарушениями центрального и периферического зрения и др.

1.5. Особенности организации учебно-тренировочного процесса со слепыми и слабовидящими спортсменами

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

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

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

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

Приобретенные аномалии зрения обычно бывают следствием:

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

Слабовидение представляет собой категорию психофизических нарушений, проявляющихся в ограничении зрительного восприятия и его отсутствии. Тяжелое первичное поражение зрения приводит к различным вторичным отклонениям в развитии обучающихся. Отсутствие возможности визуально воспринимать признаки предметов и явлений, ориентироваться в

пространстве обедняет их чувственный опыт, сдерживает развитие образного мышления, нарушает взаимодействие сенсорных и словесно логических функций.

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

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

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

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

Слабое развитие мышц туловища, отсутствие достаточно крепкого «мышечного корсета» предрасполагает к неправильной осанке. Кроме того, снижается функциональное состояние кардиореспираторной системы.

У незрячих наблюдается функциональная слабость миокарда и изменение ритма сердечных сокращений, частоты пульса и кровяного давления. Наличие зрительных дефектов ведет к значительному снижению точности движений, чувства ритма.

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

Таким образом, при дефектах зрения наблюдается сочетание первичных и вторичных отклонений в психофизическом развитии обучающихся, что требует комплексного подхода в коррекционной работе. Основными формами спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

На учебно-тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства работа осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки согласно расписанию, согласованного с преподавательским советом и утвержденного директором.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Общие требования к организации учебно-тренировочной работы

Программа рассчитана на весь возрастной период совершенствования спортивного мастерства. Многолетняя подготовка обучающихся спорта слепых разделяется на четыре этапа:

Этап начальной подготовки предусматривает начало спортивной специализации занимающихся данным, видом спорта определенной дисциплины.

Зачисляются дети не имеющие медицинских противопоказаний, желающие заниматься спортом.

Учебно-тренировочный этап предусматривает повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и требованиям по данному виду спорта; в индивидуальных случаях предусматривает привлечение перспективных обучающихся к специализированной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих выступать на соревнованиях; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Этап спортивного совершенствования предполагает развитие спорта высших достижений, привлечение перспективных обучающихся к специализированной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих успешно выступать на соревнованиях, зачисляются обучающиеся, достигшие спортивных результатов по виду спорта. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста или стабильности спортивных показателей.

Этап высшего спортивного мастерства предполагает развитие спорта высших достижений, достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации.

Адаптивный спорт для лиц с нарушениями зрения не только способствует физическому развитию и совершенствованию занимающихся, но и позволяет им приобрести ценный социальный опыт: общения, выполнения различных ролей и функций, положительных эмоций, т.е. социализация и интеграция их в общество здоровых детей и подростков.

2.2. Принципы организации и проведения занятий

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

2.3. Формы проведения занятий

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

- ✓ учебно-тренировочные занятия;
- ✓ теоретические занятия;
- ✓ работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапах СС и ВСМ);
- ✓ участие в соревнованиях, матчевых встречах;
- ✓ учебно-тренировочные сборы (тренировочные мероприятия);
- ✓ тестирования, контрольно-переводные нормативы;
- ✓ медико-восстановительные мероприятия;
- ✓ медицинский контроль;
- ✓ инструкторская и судейская практика.

Спортивный сезон начинается 1 января. Годовой объем работы составляет 52 недели и распределяется на 46 недель спортивной подготовки и 6 недель занятий по индивидуальным планам обучающихся в период их активного отдыха. Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не превышает двух астрономических часов, в учебно-тренировочных группах - трех астрономических часов при менее чем четырехразовых учебно-тренировочных занятий в неделю; в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю, - четырех астрономических часов, а при двухразовых занятиях в день - трех астрономических часов.

Материал распределяется в соответствии с возрастным принципом, комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией Учреждения по предоставлению предложений от тренера-преподавателя, с учетом создания благоприятных условий и режима учебных

тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

2.4. Критерии оценки на этапах подготовки

Устанавливаются следующие критерии оценки результата, реализации программы спортивной подготовки по спорту слепых:

На этапе начальной подготовки:

- ✓ социальная адаптация и интеграция;
- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- ✓ расширение круга двигательных умений и навыков;
- ✓ выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- ✓ освоение основ техники по избранному спортивной дисциплине;
- ✓ развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- ✓ отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий по спортивной дисциплине.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- ✓ социальная адаптация и интеграция;
- ✓ выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- ✓ положительная динамика двигательных способностей;
- ✓ участие в спортивных соревнованиях;
- ✓ положительная тенденция социализации обучающегося;
- ✓ повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- ✓ приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях виду спорта «спорт слепых»;
- ✓ формирование спортивной мотивации.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- ✓ выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- ✓ повышение функциональных возможностей организма обучающегося;
- ✓ совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- ✓ поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- ✓ социализация обучающегося.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- ✓ демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- ✓ высокая социализация обучающегося;
- ✓ достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации.

2.5. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых»

слепых»					
Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	Наполняемость групп (человек)
Армрестлинг					
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	B3	6	
			B2	4	
			B1	3	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	12	B3	4	
			B2	3	
			B1	2	
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	B3	2	
			B2	2	
			B1	1	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	B3	1	
			B2	1	
			B1	1	
Легкая атлетика					
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 совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	B3	3	
			B2	1	
			B1	1	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	B3	2	
			B2	1	
			B1	1	
Плавание					
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	B3	6	
			B2	4	
			B1	3	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	B3	4	
			B2	3	
			B1	2	
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	B3	2	
			B2	2	
			B1	1	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	B3	1	
			B2	1	
			B1	1	

Триатлон				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	B3	6
			B2	4
			B1	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	B3	3
			B2	2
			B1	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	B3	2
			B2	2
			B1	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	B3	2
			B2	1
			B1	1
Шахи				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	6	B3	6
			B2	4
			B1	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	8	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

2.6. Требования объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых»

Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки (%)	Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (%)	Этап высшего спортивного мастерства (%)		
<i>Армрестлинг</i>						
	До года	Свыше года	До двух	Свыше двух		
Количество часов	6	10	12	16	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	312	520	624	832	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
<i>Легкая атлетика</i>						
Количество часов	3	4	6	10	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	156	208	312	520	выполнение индивидуального	выполнение индивидуального

					плана спортивной подготовки	плана спортивной подготовки
Плавание						
Количество часов	8	9	10	12	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	416	468	520	624	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Триатлон						
Количество часов	6	9	12	16	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	312	468	624	832	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Шахи						
Количество часов	6	9	10	12	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	312	468	624	832	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

2.7. Соотношение объемов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых»

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (%)	Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (%)	Этап высшего спортивного мастерства (%)
Армрестлинг				
Общая физическая подготовка	45-65	25-41	22-28	20-25
Специальная физическая подготовка	20-23	31-41	31-42	35-49
Техническая подготовка	11-17	27-39	28-38	24-34
Тактическая подготовка	1-4	7-12	8-10	10-12
Психологическая подготовка	2-4	3-5	5-7	6-7
Теоретическая подготовка	3-8	3-6	3-6	3-6
Легкая атлетика				
Общая физическая подготовка	35-45	35-45	35-45	10-20
Специальная физическая подготовка	25-35	25-35	25-35	35-45
Техническая подготовка	20-30	20-30	20-30	22-35
Тактическая подготовка	1-5	5-15	10-15	10-15
Психологическая подготовка	1-2	2-5	2-5	2-5
Теоретическая подготовка	1-3	3-5	3-5	3-7
Плавание				
Общая физическая подготовка	48-52	43-47	32-37	20-25
Специальная физическая подготовка	23-27	26-30	32-40	45-52
Техническая подготовка	22-26	20-24	19-23	20-25
Тактическая подготовка	0-1	0-1	0-1	0-1

Психологическая подготовка	2-3	2-3	1-2	1-2
Теоретическая подготовка	1-2	1-2	0-1	0-1
Триатлон				
Общая физическая подготовка	40-50	38-45	38-45	20-25
Специальная физическая подготовка	10-18	23-28	28-35	45-55
Техническая подготовка	28-35	25-30	20-25	18-25
Тактическая подготовка	0-1	0-1	1-3	0-1
Психологическая подготовка	2-5	2-5	1-3	1-3
Теоретическая подготовка	2-5	1-3	1-3	0-1
Шахи				
Общая физическая подготовка	10-16	8-14	4-8	4-6
Специальная физическая подготовка	-	-	4-6	4-6
Техническая подготовка	27-29	27-28	30-32	32-34
Тактическая подготовка	14-16	14-15	32-35	33-36
Психологическая подготовка	26-31	21-24	18-20	18-20
Теоретическая подготовка	20-22	28-29	10-14	8-10

2.8. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта « спорт слепых»

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Армрестлинг				
Контрольные	1	1	2	5
Отборочные	-	3	3	4
Основные	-	1	2	4
Легкая атлетика				
Контрольные	4	5	6	7
Отборочные	-	3	4	4
Основные	-	2	3	3
Плавание				
Контрольные	3	3	3	3
Отборочные	-	2	2	2
Основные	-	1	1	2
Триатлон				
Контрольные	1	1	2	3
Отборочные	-	1	1	2
Основные	-	1	1	2
Шахи				
Контрольные	1	1	2	3
Отборочные	-	1	2	3
Основные	-	2	5	9

2.9. Перечень учебно-тренировочных сборов

N п/ п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		этап начально й подготовк и	учебно- тренировочн ый этап (этап спортивной специализаци и)	этап совершенствован ие спортивного мастерства	этап высшего спортивно го мастерства	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1	Учебно-тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Учебно-тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3	Учебно-тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18	
1.4	Учебно-тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные учебно-тренировочные сборы						
2.1.	Учебно-тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	-	До 14 дней			Участники соревнований
2.3.	Учебно-тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования

2.4.	Учебно-тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
------	--	---	---	---	--

2.10. Структура годичного цикла

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней учебной тренировки. Целью многолетней подготовки обучающихся является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование личности. Подводить обучающихся к параметрам учебно-тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

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

Учебно-тренировочный этап: к задачам первого и второго этапов добавляет:

- повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и требований программы спортивной подготовки по спортивным дисциплинам «спорта слепых»;
- предусматривает привлечение перспективных обучающихся к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации и успешно выступать в международных соревнованиях;
- проводит профилактику вредных привычек и правонарушений.

Этап спортивного совершенствования: основная задача - развитие спорта высших достижений, работа с перспективными обучающимися по специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих в составе сборных команд России успешно выступать в международных соревнованиях.

Этап высшего спортивного мастерства: к задачам этапа спортивного совершенствования добавляется поддержание уровня высоких спортивных результатов и физической подготовленности обучающихся -

членов сборных команд Российской Федерации с целью их подготовки к участию в Паралимпийских играх, чемпионатах Мира, Европы.

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

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

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

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

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

Задача *переходного периода* – полноценный отдых после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности обучающегося к началу очередного макроцикла. Особое внимание на физическое и особенно психическое восстановление. Переходный период длится от одной до четырех недель и

предполагает сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях.

2.11. Типы и задачи мезоциклов

Структура учебно-тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в учебной тренировке применяют микроциклы недельной продолжительности. Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: *втягивающий*, базовый и соревновательный мезоциклы.

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

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

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

В пределах одного мезоцикла направленность учебно-тренировочного процесса несколько изменяется. Например, *втягивающие мезоциклы* обычно начинаются *втягивающим микроциклом* с малой нагрузкой и широким использованием обще-подготовительных упражнений. В конце *втягивающего мезоцикла* возрастает суммарная нагрузка отдельных

микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность.

Многолетний процесс спортивной подготовки ориентирован на оптимальные возрастные границы, в пределах которых обучающийся добиваются своих высших достижений в спортивных дисциплинах «спорта слепых». Кроме того, необходимо учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в спортивной дисциплине «спорта слепых». Ни в коем случае не следует форсировать подготовку обучающихся, «натаскивать» их на успешное выступление лишь в одном важнейшем старте.

При планировании спортивных результатов по годам обучения следует соблюдать известную меру: во-первых, установить верхнюю границу, за которой лежит непозволительная форсированная учебная тренировка, а во-вторых – некоторую нижнюю границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату.

Многолетняя подготовка – единый учебно-тренировочный процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов учебной тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых обучающихся;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему учебно-тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней учебной тренировки обучающихся;
- 5) правильное планирование соотношения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) развитие физических качеств обучающегося на всех этапах подготовки с учетом преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

2.12. Максимальная недельная нагрузка и продолжительность одного занятия

Занятия в группах проводятся во внеурочное время не реже двух раз в неделю по расписанию, утвержденному директором Учреждения. Продолжительность каждого занятия не превышает 120 минут (два астрономических часа), она может быть изменена по медицинским показаниям и в связи с подготовкой к проведению внутригрупповых и

межгрупповых соревнований, товарищеских встреч по отдельным видам спорта с детьми из других организаций, проведение физкультурных праздников и спортивных вечеров, туристских и оздоровительных мероприятий.

2.13. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

<i>Армрестлинг</i>			
1.	Брусья	штук	1
2.	Вертикальный гриф	штук	1
3.	Весы до 150 кг	штук	1
4.	Гантели разборные	штук	2
5.	Гантельный ряд (от 1 до 30 кг)	комплект	2
6.	Гири спортивные (8, 12, 16, 24, 32 кг)	комплект	10
7.	Горизонтальная скамья	штук	1
8.	Канат	штук	1
9.	Кистевой динамометр	штук	1
10.	Кистевой эспандер (разной жесткости)	штук	3
11.	Магнетица	штук	1
12.	Маты гимнастические	штук	2
13.	Набор парных дисков для штанги (от 1,25 до 20 кг)	штук	2
14.	Наклонная скамья для тренировки мышц брюшного пресса	штук	1
15.	Наклонная скамья со стойками	штук	1
16.	Перекладина	штук	1
17.	Подставка под ноги	штук	6
18.	Регулируемая скамья	штук	1
19.	Регулируемый блочный тренажер	штук	1
20.	Резиновые амортизаторы	штук	2
21.	Ремни для связывания захвата рук	штук	2
22.	Ремни для силовых упражнений	штук	2
23.	Ремни поясные	штук	2
24.	Секундомер	штук	1
25.	Скамейка гимнастическая	штук	2
26.	Скамья для жима лежа со стойками	штук	1
27.	Стенка гимнастическая	штук	2
28.	Стойка для гантелей	штук	2
29.	Стойка для дисков	штук	2
30.	Стойка для штанг	штук	1
31.	Стол для армрестлинга	штук	6
32.	Тренажер для проработки двуглавой мышцы плеча	штук	1
33.	Тренажер для тренировки мышц – сгибателей пальцев	штук	1
34.	Штанга тренировочная	штук	1
35.	Штанга тренировочная с Z-образным графиком	штук	1

Легкая атлетика			
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отгалкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 кг до 6 кг)	комплект	4
5.	Грабли	штук	1
6.	Гриф штанги олимпийский для женщин 15 кг	штук	2
7.	Гриф штанги олимпийский 20 кг	штук	10
1.	Диск массой 0,5кг	штук	5
2.	Диск массой 0,75кг	штук	8
3.	Диск массой 1,0кг	штук	10
4.	Диск массой 1,5кг	штук	8
5.	Диск массой 1,75кг	штук	12
6.	Диск массой 2,0кг	штук	10
7.	Диски обрезиненные от 0,5 до 2кг	комплект	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Колокол сигнальный	штук	1
1.	Конус высотой 15 см	штук	10
2.	Конус высотой 30см	штук	20
1.	Конь гимнастический	штук	1
2.	Копье массой 400 г	штук	15
3.	Копье массой 500 г	штук	15
4.	Копье массой 600 г	штук	20
5.	Копье массой 700 г	штук	20
6.	Копье массой 800 г	штук	20
1.	Круг для места метания диска	штук	1
2.	Круг для места толкания ядра	штук	1
1.	Мат гимнастический	штук	10
2.	Мяч для метания 140 г	штук	10
3.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 6	комплект	8
4.	Ограждение для метания диска	штук	1
5.	Палочка эстафетная	штук	10
1.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
2.	Пистолет стартовый	штук	2
3.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	1
4.	Рулетка 10 м	штук	3
5.	Рулетка 100 м	штук	3
6.	Рулетка 20 м	штук	2
7.	Рулетка 50 м	штук	2
8.	Секундомер	штук	10
9.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
10.	Скамейка гимнастическая	штук	20
11.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
1.	Стартовые колодки	пар	10
1.	Стенка гимнастическая	пар	2
2.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
3.	Указатель направления ветра	штук	4
1.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
2.	Электромегафон	штук	1

1.	Ядро массой 1,0 кг	штук	5
2.	Ядро массой 2,0 кг	штук	8
3.	Ядро массой 3,0 кг	штук	10
4.	Ядро массой 4,0 кг	штук	10
5.	Ядро массой 5,0 кг	штук	6
6.	Ядро массой 6,0 кг	штук	6
7.	Ядро массой 7,26 кг	штук	12
<i>Плавание</i>			
1.	Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
2.	Весы медицинские	штук	2
3.	Гантели массивные (от 1 до 8 кг)	комплект	3
4.	Доска для плавания	штук	4
5.	Доска информационная	штук	2
6.	Кушетка массажная	штук	1
7.	Ласты тренировочные для плавания	комплект	8
8.	Лопатки для плавания (большие, средние, кистевые)	комплект	20
9.	Мат гимнастический	штук	6
10.	Мяч ваиеропольный	штук	5
11.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	2
12.	Перекладина гимнастическая	штук	1
13.	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	4
14.	Поплавки – вставки для ног «колобашка»	штук	8
15.	Пояс с пластиной для плавания с сопротивлением	штук	20
16.	Секундомер	штук	4
17.	Секундомеры настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	1
18.	Скамейки гимнастические	штук	6
19.	Средство для спасения (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	4
21.	Табло информационное электронное	комплект	1
22.	Штанга тяжелоатлетическая	штук	1
23.	Эспандер резиновый	штук	10
<i>Шашки</i>			
1.	Демонстрационная доска с комплектом демонстрационных фигур	комплект	1
2.	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта шашки)	комплект	1
3.	Мат гимнастический	штук	1
4.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
5.	Ноутбук	штук	1
6.	Секундомер	штук	1
7.	Шашечная доска складная с набором шашек	штук	6
8.	Стол	штук	10
9.	Стул	штук	10

1.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
2.	Шахматные часы	штук	10

2.14. Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/ п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	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 (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)
Легкая атлетика											
1	Диск	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2	Копье	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3	Ядро	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
Шахи											
	Шашечная доска складная с набором шашек	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	3	1	3

2.15. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование (на одного занимающегося, штук)

Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Этапы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
Армрестлинг								
Костюм ветрозащитный	-	-	1	1	1	1	1	1
Костюм тренировочный	-	-	1	1	1	1	1	1
Кроссовки для зала	-	-	1	1	1	1	1	1
Кроссовки легкоатлетические	-	-	1	1	1	1	1	1
Рукав для армспорта	-	-	1	1	1	1	1	1
Спортивные брюки	-	-	1	1	2	1	2	1

Футболка	-	-	1	1	2	1	2	1
<i>Легкая атлетика</i>								
Костюм ветрозащитный	1	1	1	2	1	2	1	1
Кроссовки легкоатлетические	1	1	2	1	2	1	3	1
Леггинсы (лосины) короткие и длинные	1	1	1	1	2	1	2	1
Майка легкоатлетическая	1	1	1	1	2	1	2	1
Носки	1	1	1	1	2	1	2	1
Обувь для метания диска и молота	-	-	2	1	2	1	3	1
Трусы легкоатлетические	1	1	1	1	2	1	2	1
Шиповки для бега на короткие дистанции	1	1	2	1	2	1	3	1
Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	1	1	2	1	2	1	3	1
<i>Плавание</i>								
Беруши	-	-	2	1	4	1	6	1
Костюм (комбинезон для плавания)	-	-	-	-	1	1	2	1
Купальник (женский)	2	1	2	1	2	1	2	1
Обувь для бассейна (шлепанцы)	1	1	1	1	2	1	2	1
Очки для плавания	2	1	2	1	2	1	2	1
Плавки (мужские)	2	1	2	1	2	1	2	1
Полотенце	2	1	1	1	1	1	1	1
Халат	-	-	-	-	1	1	1	1
Шапочка для плавания	2	1	2	1	3	1	3	1
<i>Шашки</i>								
Костюм спортивный зимний	-	-	-	-	1	2	1	1
Костюм спортивный летний	-	-	-	-	1	2	1	1
Кроссовки спортивные легкоатлетические	-	-	-	-	1	1	1	1
Кроссовки утепленные	-	-	-	-	1	1	1	1
Футболка спортивная	-	-	-	-	2	1	2	1
Шапка спортивная	-	-	-	-	1	2	1	1
Шорты спортивные	-	-	-	-	2	1	2	1

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса ориентирами служат оптимальные возрастные границы, в пределах которых обучающиеся добиваются своих высших достижений. Такими ориентирами

служат данные о возрасте победителей и призеров Паралимпийских игр, которые в основном являются стабильной величиной.

Многолетняя учебная тренировка рассматривается как единый учебно-тренировочный процесс, который осуществляется на основе следующих методологических положений:

- ✓ неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- ✓ непрерывное совершенствование спортивной техники;
- ✓ неуклонное соблюдение принципа постепенности применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней учебной тренировки обучающихся;
- ✓ правильное планирование соотношения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- ✓ развитие физических качеств у обучающегося на всех этапах подготовки с учетом преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды (Астафьева Н.В., 1997).

Продолжительность занятий зависит от нарушения физического и (или) психического состояния здоровья. Чем более выраженное поражение, тем меньше нагрузка и больше времени на освоение определенного упражнения, в связи с чем поурочный план занятий составляется только после зачисления детей и может изменяться на протяжении всего спортивного года (т.е. не начинать изучение другого упражнения без усвоения предыдущего и т.п.).

Учитывая то, что психические процессы у слепых выражаются в медленном закреплении новых условно-рефлекторных связей, следует учитывать, что при учебной тренировке детей с данными нарушениями требуется многократное повторение и время затрачивается на изучение большее, чем для нормально развивающихся школьников. Упражнения на развитие физических качеств распределяются в следующей последовательности: развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости. Упражнения с большой нагрузкой и вызывающие сильные эмоции рекомендуется давать в конце основной части и т.п.

В процессе занятий с детьми с нарушением зрения особое место занимают такие методы учебной тренировки, как словесный метод:

- ✓ при описании и повествовании тренер-преподаватель сообщает занимающимся предлагаемый материал;
- ✓ формирует пространственные представления о предметах и действиях, использование на занятиях звуковые сигналы;
- ✓ метод наглядности реализуется посредством осязания (пальцевым, ладонным и кистевым методами);
- ✓ метод мышечно-двигательного чувства;

- ✓ метод звуковой демонстрации;
- ✓ метод дистанционного управления;
- ✓ метод стимулирования двигательной активности и т.д.

Для решения поставленных задач учебной тренировки применяются различные средства, СФП, ОФП, занятия на тренажерах и т.д. Применение в учебной тренировке упражнений из разных видов спорта делает занятия более интенсивными и эмоциональными и позволяет правильно решать задачи повышения всесторонней физической подготовленности детей «спорта слепых» и выявлять наиболее перспективных для дальнейшего спортивного роста.

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки детей, подростков и юношей, но соревновательная деятельность в чистом виде для детей «спорта слепых» в большинстве случаев не доступна, но использование соревновательных элементов на этапе начальной подготовки крайне необходимо для поддержания интереса и стимула активно заниматься. Огромное значение имеет участие в спортивных праздниках и т.п. мероприятиях.

3.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Основными средствами ОФП являются физические упражнения на:
Развитие силы. Сила, как физическое качество представляет собой способность человека преодолевать различные сопротивления за счет необходимого уровня напряжения отдельных мышц или группы мышц. Когда обучающихся характеризуют по силовым качествам, то обычно называют максимальные показатели силы у каждого из них. Эта сила является результатом разносторонней силовой подготовки, осуществляемой средствами ОФП и направленной на повышение силовых возможностей мускулатуры. Основными средствами для развития силы являются силовые упражнения. Все они делятся на две группы. К первой группе относятся упражнения, способствующие развитию только силы. Они получили названия собственно силовых упражнений (например, выжимание штанги). Ко второй группе принадлежат упражнения, которые выполняются в скоростно-силовом режиме, т. е. развивают как силу, так и быстроту. Собственно, силовые упражнения вызывают значительные напряжения мышц, в то время как скоростно-силовые – быстроту их сокращения.

Упражнения для воспитания силовых способностей. На всех этапах подготовки в основном выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями: гантели до 0,5 кг; набивные мячи до 1 кг и др.

Упражнения с преодолением собственного веса:

- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;

- приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая нога;
- находясь в полуприседе, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;
- оттягивания, лазание по канату, шесту;
- поднимание ног в положении лежа на животе, на спине, на каждом боку, поочередно;
- поднимание туловища лежа на животе, на спине;
- из положения лежа на спине, ноги согнуты – поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;
- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.

Упражнения с набивными мячами (вес до 1 кг):

- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;
- справа сбоку с шагом левой ногой вперед;
- слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу.

Упражнения с гантелями (вес до 0,5 кг):

- круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;
- круги руками в разных направлениях - одна вперед-вверх, другая назад-вверх и наоборот;
- из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх - сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти.

Упражнения с резиновыми бинтами (амортизаторами), один конец которого постоянно закреплен:

- лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя то правой, то левой рукой;
- стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (затем левой) вперед налево (вперед направо);
- правой рукой (затем левой) тянуть вниз к бедру;
- стоя левым боком (затем правым) опустить правую (левую) руку вниз, тянуть руку вправо (влево);
- стоя лицом - взять конец бинта двумя вытянутыми руками, поднять прямые руки вверх;
- стоя спиной - взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой (левой) рукой, выпрямить руку вверх вперед.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

- прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку;
- на скамейку-со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;

- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;
- с обручем;
- со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полуприседе с обычными прыжками, с подскоком на каждое вращение, между вращениями делать доскок, делать два вращения на один прыжок и т.п., скакалку вращать и вперед, и назад.
- метания небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений - сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п.

Целесообразно также использовать подвижные игры с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.

Развитие быстроты. Быстрота характеризуется способностью человека выполнить то или иное движение с наименьшей затратой времени, т. е. с максимальной скоростью, которая зависит от величины сопротивления этому движению и силовых характеристик групп мышц, участвующих в движениях. Кроме этого, скорость зависит от быстроты нервно-мышечных реакций, эластичности мышц и технической совершенности движений. Чтобы повысить уровень развития быстроты, необходимо овладеть всеми ее проявлениями, а именно: быстротой реакции на внешний раздражитель (стартовый сигнал, мяч в подвижных и спортивных играх, касание финишной стенки при смене этапов в эстафетном плавании и др.), скоростью выполнения отдельного движения и максимальным темпом мышечных сокращений.

Для развития быстроты необходима большая подвижность нервных процессов, которая наблюдается у детей. Вот почему развитие быстроты у детей следует всегда стимулировать, а не заглушать работой над техникой и выполнением учебно-тренировочных упражнений в медленном темпе.

Упражнения для воспитания скоростных качеств.

Быстрота реакции:

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;
- ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух или трех партнеров, делавших замах;
- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;
- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

Частота шагов:

- бег на месте - 10 с;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;
- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;
- бег вниз по наклонной плоскости;
- семенящий бег;

— частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

— бег на 3,6, 10,20,30 м;

— рывки на отрезках от 1 до 3 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях),

— бег со сменой направления (зигзагом);

— 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

Развитие выносливости. Выносливость – это способность человека в течение продолжительного времени выполнять интенсивную физическую работу. Эту способность обычно определяют по двум показателям: скорости передвижения и времени, в течение которого эта скорость сохранялась. В свою очередь уровень этих показателей зависит от развития силы, быстроты и гибкости, от степени технической и функциональной подготовленности человека.

В настоящее время в спортивной учебной тренировке различают *общую и специальную выносливость*. Общая выносливость характеризуется длительной работоспособностью обучающегося при выполнении любой работы (любых физических упражнений), а специальная выносливость – длительной работоспособностью при выполнении определенной работы (специфических физических упражнений).

В свою очередь специальная выносливость разделяется на силовую и скоростную.

Силовой выносливостью называется та, которая обеспечивает длительное выполнение силовых упражнений. Силовая выносливость в достаточной степени обеспечивается упражнениями для развития силы. Выполнение этих упражнений предусматривается как в общей, так и в специальной физической подготовке обучающегося.

Скоростная выносливость:

— способность преодолевать основную дистанцию с максимальной равномерной скоростью и показывать при этом наиболее высокий личный результат.

Упражнения для воспитания выносливости:

— бег равномерный и переменный;

— ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;

— спортивные игры;

— учебно-тренировочные игры со специальными заданиями. При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой учебной тренировки.

Развитие гибкости. Гибкость – это способность человека выполнять различные движения с максимальной амплитудой. Эта способность зависит от развития подвижности в суставах, которая в свою очередь определяется эластичностью мышц, сухожилий и связок.

Таким образом, упражнения для развития гибкости должны быть направлены на увеличение подвижности в суставах, которая обеспечивается

растягиванием мышц, сухожилий и связок. Для этого необходимо, чтобы средства ОФП обеспечили обучающемуся выполнение движений головой, руками, туловищем и ногами с большей амплитудой. Для того чтобы увеличить подвижность в суставах и обеспечить выполнение движений большой амплитуды, необходимо длительное время выполнять упражнения на растягивание.

Упражнения для воспитания гибкости:

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны-вверх;

- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;

- повороты, наклоны и вращения головой;

- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);

- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища - руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной); выкруты; перешагивание и перепрыгивание через палку;

- подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;

- подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;

- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

Развитие ловкости. Ловкость – это собирательное двигательное качество человека, которое зависит от уровня развития всех других двигательных качеств. Уровень развития ловкости выражается способностью обучающегося быстро осваивать различные по сложности новые движения, умением правильно координировать свои действия, т. е. быстро находить наилучшую зависимость между формой, характером и временем выполнения отдельных частей двигательного действия.

В процессе спортивной учебной тренировки ловкость проявляется во всех новых учебно-тренировочных упражнениях.

Упражнения для воспитания координационных способностей:

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;

- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений;

- из стойки на коленях, руки опущены, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с ракеткой и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.;

— падение по диагонали - вперед-вправо, вперед-влево вначале на повышенную опору из 3-4 матов, затем опору снижать и выполнять с ракеткой в руках;

— кувырки вперед, назад, в стороны;

— кувырок вперед - прыжок вверх или «кенгуру», или другой кувырок вперед; кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед.

Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад;

— «колесо» вправо, влево;

— прыжок вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;

— различные прыжки на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку, со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;

— ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360° и т.п.;

— бросок мяча в цель с резко различных расстояний;

— всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами, в разных сочетаниях, с различными вращениями;

— прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

Для проведения занятий по ОФП часто используется метод круговой учебной тренировки.

Ниже приведены варианты построения круговой учебной тренировки:

Вариант №» 1

1. Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.
2. Прыжки «кенгуру».
3. Из положения лежа на животе - руки вверх, прогнуться.
4. Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище.
5. Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.
6. Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.
7. Отжимания от пола.
8. Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.
9. Из положения лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1 кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение.

Вариант №» 2

1. Упор присев, упор лежа, упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.
2. Впрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге).

3. Прыжки вверх с высоким подниманием колен.
4. Прыжки из стороны в сторону.
5. Одновременные подъемы ног и туловища из положения лежа на животе.
6. Вращение ног в положении лежа на спине.
7. Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекладине или гимнастической стенке).
8. Отталкивания от стены двумя руками.
9. Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке.

Вариант № 3

1. Прыжки в стороны с имитацией ударов справа и слева с лета.
2. Бег лицом вперед на 5 м с возвращением обратно спиной вперед.
3. Бег лицом вперед на 4-5 м с последующим выпрыгиванием вверх.
4. Бег приставными шагами правым-левым боком на 3-4 м.
5. Бег «скрестным шагом».
6. Прыжки в полуприседе.
7. Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на животе.
8. Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на спине.
9. Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток.

3.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Ведущим методическим принципом при проведении СФП является *принцип динамического соответствия*, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки обучающегося, а также их рациональное соотношение.

Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания учебной тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных учебных тренировок должен приближаться к 40-50 %.

Ниже приведены особенности и упражнения, которые применяются в процессе специальной физической подготовки:

1. Упражнения для развития прыжковой ловкости - скакалка, растяжка, рывки в сторону, прыжки вперед и назад с места.
2. Упражнения для развития силы - гири, утяжелители при беге.
3. Упражнения для развития выносливости — занятия с использованием велотренажера, занятия на беговой дорожке, полоса препятствий (бег по зигзагу, прыжок в высоту, прыжок в длину).
4. Упражнения для развития гибкости - растяжки, элементы фитнес аэробики.
5. Упражнения для развития внимания и быстроты реакции - тренировки у стола.

В СФП включаются силовые, прыжковые и беговые упражнения, а также упражнения из технической подготовки, бег и ходьбу во всех их разновидностях.

Ниже предлагается комплекс упражнений:

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

Кроме этого упражнения, в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера.

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат бегунов и скороходов, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений во время бега.

Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей соревновательному упражнению, и должна сопровождаться развитием гибкости - важным фактором, обеспечивающим рост спортивного мастерства. Подвижности в суставах и эластичности мышц нижних конечностей - именно их развитию - уделяется основное внимание.

Основными принципами специальной физической подготовки являются:

- комплексное развитие физических качеств двигательной деятельности, при котором одно качество не должно развиваться в ущерб другому;
- высокая степень развития силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации, что способствует успешному проявлению комплекса этих качеств в оптимальных условиях;
- последовательность развития качеств: от выносливости к силе и скорости, от скорости и силы к специфической деятельности. Силовые упражнения выполняются с прыжковыми и беговыми упражнениями, упражнениями на гибкость и расслабление. Беговые упражнения свыше 60 м должны выполняться в конце учебной тренировки;
- трансформация абсолютной и относительной силы в специальную при учебной тренировке со стандартными и облегченными снарядами;
- систематическое применение упражнений на расслабление для снятия напряженности и гипертонических явлений;
- постоянный контроль за своим самочувствием.

3.3. Психологическая подготовка

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

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

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

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

В процессе психологической подготовки у обучающихся должны формироваться следующие качества:

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

3.4. Инструкторская и судейская практика

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

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На третьем году подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства обучающихся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

Приобретение навыков судейства начинается с судейства соревнований внутри группы, затем внутри школы, и только потом уже на турнирах более высокого ранга.

3.5. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых учебных тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу обучающегося. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы учебно-тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде мало интенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке обучающихся, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Преподавательские средства. Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью учебно-тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

- «компенсаторные» упражнения - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце учебно-тренировочного занятия, между учебно-тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- Учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после учебных тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства. Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных учебных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая учебная тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства. В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления:

- рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры и т.д.

Врачебный контроль

Основная форма врачебного контроля - врачебные обследования.

Проводятся первичные, повторные и дополнительные обследования.

Первичные врачебные обследования проводятся перед началом регулярных учебных тренировок. После осмотра врач обращает внимание тренера на отклонения в состоянии здоровья, физическом развитии, функциональном состоянии и дает необходимые рекомендации.

Повторные (ежегодные) врачебные обследования позволяют судить о правильности проведения учебно-тренировочного процесса.

Дополнительные врачебные обследования проводятся перед сорев-

нованиями, после перенесенных заболеваний и травм.

Врачебные обследования проходят не реже одного раза в 6 месяцев. В начале и конце спортивного сезона обучающиеся проходят углубленное медицинское обследование, которое, с одной стороны, позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, а с другой стороны, позволяет проследить за динамикой различных показателей в процессе многолетней подготовки. График проведения врачебного обследования составляется тренером-преподавателем совместно с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Не рекомендуется проводить врачебные обследования после напряженной учебной тренировки, тяжелого трудового дня. Желательно, чтобы врачебные обследования начинались в утренние часы или через 3-4 часа после работы или приема пищи. Не следует обследоваться после бессонницы, впервые 1-2 дня менструации.

Формой врачебного контроля является диспансеризация - система врачебных мероприятий, которая включает в себя диспансерные, углубленные медицинские обследования, этапные комплексные и текущие обследования. Диспансерные и углубленные медицинские обследования проводятся 1-2 раза в год в кабинетах врачей различных специализаций (терапевт, хирург, отоларинголог и др.) как в состоянии покоя, так и после выполнения стандартной нагрузки (велозергометр, тредбан и др.).

Этапные обследования используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Обучающихся обследуются 3-4 раза в год. Особое внимание обращается на изучение организма обучающихся непосредственно в процессе учебной тренировки и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

Текущее обследование проводят на различных этапах учебной тренировки (перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения учебно-тренировочных нагрузок.

После окончания врачебного или диспансерного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя:

- оценку физического развития;
- состояния здоровья;
- функционального состояния и физической подготовленности обследуемого;
- рекомендации по режиму и методике занятий физической культурой и спортом;

- показания и противопоказания;
- допуск к занятиям и соревнованиям;
- лечебные и профилактические назначения;
- направления на повторное обследование к врачам по специальностям.

3.6. Требования техники безопасности

Настоящие правила обязательны для всех лиц, проводящих и принимающих участие в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях.

Соблюдение правил безопасности является надёжной гарантией от несчастных случаев, обеспечивает установленный порядок во время занятий, способствует достижению высоких результатов.

Ответственность за организацию учебно-тренировочного процесса, подготовку места учебной тренировки возлагается на лиц, уполномоченных организовывать и проводить данные мероприятия или занятия.

Ответственность за порядок во время учебно-тренировочного процесса, за соблюдением мер безопасности во время учебной тренировки возлагается на тренера-преподавателя.

Лица, допущенные к самостоятельным занятиям по индивидуальному графику, несут личную ответственность за соблюдение настоящих правил.

Все обучающиеся и тренеры-преподаватели должны неукоснительно соблюдать правила безопасности и требовать этого от других участников учебно-тренировочного процесса.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются только лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности и правилам поведения. Во время учебно-тренировочных занятий категорически запрещается:

- ✓ пользоваться спортивным инвентарем без разрешения тренера-преподавателя;
- ✓ начинать учебную тренировку без разрешения тренера-преподавателя;
- ✓ находиться на учебной тренировке в нетрезвом состоянии.

При плохом самочувствии, получении травмы необходимо прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя.

При несчастном случае, происшедшем во время учебной тренировки, следует немедленно оказать пострадавшему медицинскую помощь, при необходимости вызвать врача, поставить в известность администрацию Учреждения.

Обучающиеся, не выполняющие требования техники безопасности, игнорирующие замечания тренера-преподавателя, подлежат немедленному удалению с учебной тренировки.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку учебно-тренировочных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Влияние физических качеств на результативность

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния
<i>Армрестлинг</i>	
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координация	2
<i>Легкая атлетика</i>	
Быстрота	1
Сила	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координация	2
<i>Плавание</i>	
Быстрота	1
Сила	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	3
<i>Шахи</i>	
Быстрота	1
Сила	1
Быстрота	2
Сила	1
Быстрота	2

4.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «спорт слепых»

Армрестлинг				
№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	без учета времени	
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	-	6
4.	Подтягивание в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
Легкая атлетика - бег				
№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Бег 60 м	с	Без учета времени	
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	количество раз	не менее	
3.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не более	
4.	Бег 60 м	с	без учета времени	
Легкая атлетика - метания				
№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Бе на 30 м	с	без учета времени	
2.	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (в координации)	количество раз	не менее	
3.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не более	
4.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее	
			1	
Плавание				
№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Бег на 800 м	мин, с	Не более	
2.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	6	7
3.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее	
4.	Жим гантелей (4кг) в положении лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	8
Шапки				
№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки

1.	Бег на 30 м	с	без учета времени
2.	Прыжок вверх с места (в координации)	количество раз	не менее 1
3.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее 1

4.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации) по виду спорта «спорт слепых»

Армрестлинг

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7	8
2.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине или сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			11	6
3.	Сгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			5	10
4.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			3	-
5.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 1 минуту	количество раз	не менее	
			4	-
6.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее	
			12	
7.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			12	

Легкая атлетика - бег

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
5.	Бег 800 м	мин, с	не более	
			4,0	4,40
6.	Бег 300 м	с	не более	
			62	70
7.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			160	180
8.	Бег 60 м	с	не более	
			10,0	11,0

Легкая атлетика - метания

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Бег на 60 м	с	без учета времени	
2.	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди	с, см	не менее	
			7,80	6,00
3.	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			10,00	7,50
4.	Сгибание-разгибание рук в висе на	количество	не менее	

	перекладине	раз	3	2
5.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			180	150
Плавание				
№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Плавание 100 м	мин, с	Без учета времени	
2.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			15	
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			60	50
4.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 15 кг	количество раз	не менее	
			14	10
Шашки				
№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Бег 400 м	мин	не более	
			8	
2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			120	
3.	Сгибание-разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			6	
4.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа за 1 минуту	количество раз	не менее	
			4	
5.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее	
			6	
6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			15	

4.4 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт слепых»

Армрестлинг				
№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Бег 60 м	с	не более	
			11	12
2.	Сгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			10	-
3.	Лазанье по канату без помощи ног, 4 м, не менее двух раз подряд	мин, с	не менее	
			без учета времени	-
4.	Кистевая динамометрия	кг, г	не менее	
			50% от массы лица, проходящего спортивную подготовку	30% от массы лица, проходящего спортивную подготовку
5.	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	кг, г	не менее	
			все штанги 80% от массы лица,	все штанги 40% от массы лица,

			проходящего спортивную подготовку	проходящего спортивную подготовку
6.	Подъем туловища, лежа на спине, ноги согнуты	количество раз	не менее	
			25	20
7.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее	
			25	10
8.	Вис на двух руках на перекладине (угол 90° между плечом и предплечьем)	с	не менее	
			-	15

Легкая атлетика - бег

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			3,0	4,00
2.	Бег 5000 м	мин, с	не более	
			17,15	-
3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			-	13,10
4.	Бег 300 м	с	не более	
			49	53
5.	Бег 600 м	мин, с	не более	
			1,52	2,10
6.	Бег 60 м	с	не более	
			9,0	9,8

Легкая атлетика - метания

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Жим штанги двумя руками из положения лежа	кг	не менее	
			65	
2.	Подъем штанги на грудь	кг	не менее	
			60	25
3.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее	
			80% от веса лица, проходящих спортивную подготовку	
4.	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			8,0	-
5.	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			12,00	-
6.	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			-	7,00
7.	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			-	11,00
8.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			200	190

Плавание

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Плавание любым стилем		оценка техники выполнения	

2.	Плавание любым стилем	мин, с	норма, соответствующая присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд»	норма, соответствующая присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд»
3.	Плавание вольным стилем 800м	мин, с	без учета времени	
4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
5.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 20 кг	количество раз	90	
6.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 25 кг	количество раз	не менее	18
7.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	-
			-	15
			не менее	90
Шаики				
№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Бег 60 м	с	не более	
2.	Бег 1500 м	мин, с	13	
3.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	без учета времени	
4.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее	
5.	Прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника в положении лежа на животе за 90 с	количество раз	12	
6.	Челночный бег 10х9 м	с	не менее	
			5	
			20	
			не более	
			55	

4.5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт слепых»

Армрестлинг				
№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
9.	Бег 60 м	с	не более	
10.	Сгибание –разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине	количество раз	11	12
11.	Сгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
12.	Лазанье по канату без помощи ног, 4 м, не менее двух раз подряд	количество раз	25	15
13.	Кистевая динамометрия	кг, г	не менее	15
			15	-
			не менее	
			2	-
			не менее	

			65% от массы лица, проходящего спортивную подготовку	40% от массы лица, проходящего спортивную подготовку
14.	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	кг, г	не менее все штанги 100% от массы лица, проходящего спортивную подготовку	не менее все штанги 60% от массы лица, проходящего спортивную подготовку
15.	Подъем туловища, лежа на спине, ноги согнуты	количество раз	не менее 25	не менее 10
16.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа за 1 минуту	количество раз	не менее 18	не менее 10
17.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 1 минуту	количество раз	не менее 15	не менее 8
18.	Вис на двух руках на перекладине (угол 90° между плечом и предплечьем)	с	не менее -	не менее 15

Легкая атлетика - бег

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
7.	Бег 1000 м	мин, с	не более 2,55	не более 3,30
8.	Бег 5000 м	мин, с	не более 17,15	не более -
9.	Бег 3000 м	мин, с	не более -	не более 12,40
10.	Бег 300 м	с	не более 46	не более 50
11.	Бег 600 м	мин, с	не более 1,45	не более 1,55
12.	Бег 60 м	с	не более 8,2	не более 9,3

Легкая атлетика - метания

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Жим штанги двумя руками из положения лежа	кг	не менее 105	не менее 70
2.	Подъем штанги на грудь	кг	не менее 95	не менее 50
3.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее 110	не менее 90
4.	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее 9,5	не менее -
5.	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее 14,50	не менее -
6.	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее -	не менее 8,50
7.	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее -	не менее 12,50
8.	Прыжок в длину с места	см	не менее	не менее

			230	200
Плавание				
№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Плавание любым стилем	оценка техники выполнения		
2.	Плавание любым стилем	мин, с	норма, соответствующая присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд»	норма, соответствующая присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд»
3.	Плавание вольным стилем 800м	мин, с	без учета времени	
4.	Прыжок в длину с места	см	не менее 90	
5.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 20 кг	количество раз	не менее 18 -	
6.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 25 кг	количество раз	не менее - 15	
7.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее 20	
Шапки				
№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Бег 60 м	с	не более 13	
2.	Бег 1500 м	мин, с	без учета времени	
3.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 12	
4.	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее 5	
5.	Прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника в положении лежа на животе за 90 с	количество раз	не менее 20	
6.	Челночный бег 10х9 м	с	не более 55	

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1 Список литературных источников

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», приказ Министерства России от 03 октября № 795.
2. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных спортсменов М., 1986. – 191с
3. Настольная книга тренера. Озолин Н.Г.- М.: Астрель, 2003.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / — М., 1985.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки — М., 1997.
6. Волков В.М., "Восстановительные процессы в спорте". - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 129 с.
7. Волков Н.И. Биохимия мышечной деятельности / Н.И. Волков, М., 2008.64 с.
8. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ/ Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. - М.: 1995
9. Годик М.А., "Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок". - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
10. Дмитриев А.А., "Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений". – М, 2002 – с45-46.
11. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. Т Минск. Высшая школа, 1980г.
12. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие/ под ред. Л.В. Шапковой. – М., 2003 – с147-225

5.2. Список Интернет-ресурсов

1. <http://www.minsport.gov.ru>
2. <http://www.rusada.ru>
3. <https://paralymp.ru/sport/sports/>
4. [ФСС \(fss.org.ru\)](http://fss.org.ru)

6. ПЛАН СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурно-массовых и спортивных мероприятий формируется, на основе единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ярославской области.

План-календарь спортивных мероприятий составляется на календарный год, рассматривается на заседании учебно-тренингового совета и утверждается директором спортивной школы. В календаре отражены учебно-тренинговые мероприятия, чемпионаты, первенства, международные соревнования и фестивали, в которых планируется выступление или участие обучающихся «спорта слепых».