

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Гаврилов - Ямская детско-юношеская спортивная школа
(Гаврилов-Ямская ДЮСШ)

Рассмотрена на заседании
педагогического совета

Протокол № 02 от 25.05.2022

Утверждена
приказом директора
Гаврилов-Ямской ДЮСШ
№ 75 о/д от 09.06.2022г.



Козлов И.В.

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«ГОЛБОЛ»

(для этапов подготовки: спортивно-оздоровительного, начального,
учебно-тренировочного, спортивного совершенствования)

Разработчик:

Старший тренер-преподаватель
Козлов Игорь Викентьевич

г.Гаврилов-Ям Ярославской области
2022 год

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Гаврилов - Ямская детско-юношеская спортивная школа
(Гаврилов-Ямская ДЮСШ)

Рассмотрена на заседании
педагогического совета

Протокол № 02 от 25.05.2022

Утверждена
приказом директора
Гаврилов-Ямской ДЮСШ
№ 75 о/д от 09.06.2022г.

_____ Козлов И.В.

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«ГОЛБОЛ»

(для этапов подготовки: спортивно-оздоровительного, начального,
учебно-тренировочного, спортивного совершенствования)

Разработчик:

Старший тренер-преподаватель
Козлов Игорь Викентьевич

г.Гаврилов-Ям Ярославской области
2022 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа по виду спорта «Голбол» для Гаврилов-Ямской ДЮСШ, разработана на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта с учетом Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «Спорт слепых» и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Минспорта РФ от 27 января 2014 г. № 31), а также нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ).
3. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р).
4. Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".
6. Федеральные стандарты спортивной подготовки по спорту слепых.
7. Санитарные правила к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28.
8. Устав муниципального учреждения дополнительного образования детей «Гаврилов-Ямская детско-юношеская спортивная школа».

Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности

Голбол - летний Паралимпийский вид спорта, исключительно для спортсменов с нарушениями зрения. Каждый спортсмен должен носить светонепроницаемые маски. Матч состоит из двух таймов по 12 минут. Задача игры - забросить мяч в ворота соперников. Игроки другой команды могут блокировать мяч своим телом. Мяч во время передвижения по полю издает звуки, что позволяет спортсменам ориентироваться на него. В связи с этим, в зале для проведения соревнований должна быть полная тишина.

Организация учебно-тренировочного процесса в Гаврилов-Ямской ДЮСШ осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения юными спортсменами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития. Программа составлена с учётом необходимости реализации прав и обязанностей спортсменов.

Программа учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и основополагающие принципы спортивной подготовки, результаты научных исследований и передовой спортивной практики. Программа соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних граждан создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством клубной деятельности по интересам.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

В процессе занятий голболом со спортсменами с нарушением зрения тренер-преподаватель решает следующие *задачи*:

1. Общие: укрепление здоровья, повышение работоспособности организма, формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие и совершенствование двигательных качеств; формирование навыков здорового образа жизни и устойчивого желания и осознанного отношения к выполнению физических упражнений.
2. Специфические: создание условий для самосовершенствования; достижение уровня спортивного мастерства в зависимости от индивидуальных возможностей спортсменов-инвалидов; освоение техники упражнений; приобретение теоретических и практических знаний по голболу.
3. Коррекционные: коррекция вторичных нарушений физического развития и психомоторики, развитие функций статического и динамического равновесия, развития навыков ориентирования на слух, улучшение подвижности в суставах, повышение психоэмоционального тонуса.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Распределение спортсменов по функциональным классам

Спортивная классификация спортсменов с нарушением зрения универсальна для всех видов спорта, а применение ее для разных соревнований может засвидетельствовать от вида спорта. Классификация учитывает состояние двух основных зрительных функций органа зрения: остроты зрения и периферических границ поля зрения. Спортсмены, которые имеют остроту зрения выше 0,1 и периферические границы поля зрения шире 20 градусов от точки фиксации, не допускаются к международным соревнованиям инвалидов по зрению.

К соревнованиям допускаются спортсмены классов B1, B2, B3, Международной организации спорта слепых (ИБСА) представленных ниже.

Класс B1: от отсутствия светоощущения в каждом глазу до его наличия, но при этом неспособность различить очертания руки на любом расстоянии или в любом направлении.

Класс **B2**: от способности различить очертания руки до остроты зрения 2/60 и/или поля зрения менее 5 градусов.

Класс **B3**: от остроты зрения свыше 2/60 до 6/60 и/или поля зрения более 5 градусов и менее 20 градусов.

Классификация осуществляется по обоим глазам, но с наилучшей коррекцией. Все спортсмены, пользующиеся контактными или коррекционными линзами, должны их иметь при прохождении классификации.

Структура многолетней подготовки спортсменов с нарушением зрения

В группах, тренирующихся голболом, занимаются дети в возрасте от 5 до 18 лет.

Организационная структура многолетней подготовки спортсменов с нарушением зрения занимающихся в учреждениях, разделяются на следующие этапы:

- 1) физкультурно-оздоровительный (физкультурно-коррекционный) с элементами голбола, который может длиться весь период занятий в учреждении;
- 2) начальной подготовки с продолжительностью до 5 лет;
- 3) учебно-тренировочный с продолжительностью до 5 лет;
- 4) спортивного совершенствования с продолжительностью 2 года.

Каждому этапу соответствуют следующие задачи и критерии оценки деятельности учреждений.

Физкультурно-оздоровительный (физкультурно-коррекционный) этап с элементами спорта (ФО) предполагает привлечение максимально возможного числа детей с нарушением зрения к систематическим занятиям для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств.

Критерии оценки деятельности учреждения, осуществляющего деятельность по адаптивной физической культуре и спорту (АФКиС):

1. Стабильность состава занимающихся, посещаемость ими занятий.
2. Динамика индивидуальных показателей, характеризующих состояние органов и систем, нарушения которых являются причинами инвалидности, а также сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, общее состояние организма и уровень функциональных возможностей индивида.
3. Динамика индивидуальных показателей физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких) и основных физических качеств занимающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности).
4. Уровень освоения навыков гигиены, самоконтроля, бытового самообслуживания, общения с окружающими; способности к самостоятельному передвижению.

Этап начальной подготовки (НП) предусматривает в дополнение к задачам первого этапа начало спортивной специализации занимающихся. Критерии оценки деятельности учреждения:

1. Стабильность состава занимающихся.
2. Динамика улучшения индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и коррекция вторичных отклонений.
3. Динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств занимающихся.
4. Уровень освоения основ техники голбола, навыков гигиены и самоконтроля, умение ориентироваться в окружающей среде и незнакомой обстановке, способность контактировать с незнакомым тренером.

Учебно-тренировочный этап (УТ) предусматривает, в дополнение к задачам первого и второго этапов, повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и требований программ по голболу, в индивидуальных случаях предусматривает привлечение перспективных спортсменов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд региона и России и успешно выступать в международных соревнованиях.

Критерии оценки деятельности учреждения:

1. Освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных учебной программой по голболу, выполнение спортсменом-инвалидом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки.
2. Освоение теоретических разделов учебной программы.
3. Динамика улучшения индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и коррекция вторичных отклонений.
4. Динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств занимающихся и навыков социальной адаптации.
5. Динамика спортивно-технических показателей.
6. Стабильность результатов выступления в региональных, всероссийских и международных соревнованиях среди инвалидов.
7. Число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд региона и России среди инвалидов.

Этап спортивного совершенствования (СС) предполагает развитие спорта высших достижений, привлечение перспективных спортсменов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих в составе сборных команд региона и России, и успешно выступать во всероссийских и международных соревнованиях.

Критерии оценки деятельности учреждения:

1. Выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки.
2. Положительная динамика спортивно-технических показателей.
3. Стабильность высоких результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях.
4. Уровень физического развития и функционального состояния занимающихся.
5. Число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд региона и России.

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

Рекомендуемый минимальный возраст зачисления в группу для занятий голболом 5 лет.

На этапы физкультурно-оздоровительной (физкультурно-коррекционной) и начальной подготовки принимаются дети с отклонениями в развитии или состоянии здоровья и инвалиды, желающие заниматься адаптивной физической культурой и спортом, имеющие разрешение (допуск) врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом.

На учебно-тренировочный этап (УТ) подготовки зачисляются спортсмены с нарушением зрения, которые не менее одного года прошли необходимую подготовку в группах НП (выполнение ими требований по общефизической и специальной подготовке) и наличии соответствующих заключений медицинских работников. УТГ 3-5 года обучения формируются из числа выполнивших требования контрольно-переводных нормативов.

Этап спортивного совершенствования (СС) формируется из спортсменов, выполнивших 1 спортивный разряд и спортивный разряд кандидата в мастера спорта по спорту слепых, или вошедших в состав сборной региона или сборной команды России.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и отсутствием медицинских показаний.

В таблице приводятся рекомендуемые режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке для специальных (коррекционных) образовательных учреждений, ДЮСАШ, детско-юношеских Паралимпийских школ, центра Паралимпийской подготовки, спортивных клубов инвалидов, а также для отделений и групп адаптивного и паралимпийского спорта детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, центров спортивной подготовки, иных специализированных спортивных учреждений и организаций физической культуры и спорта, туризма, образования и социального развития, проводящих физкультурно-спортивную работу с инвалидами и действующих в любой организационно-правовой форме.

При объединении в одну группу спортсменов, имеющих разные по тяжести поражения (классы), минимальное число учащихся в группах должно соответствовать следующим нормам:

- в физкультурно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки - не более 6 человек;
- в остальных группах - не более 4 человек.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Наименование этапа	Год обучения	Минимальное и максимальное количество учащихся в группе		Максимальное количество часов в неделю		Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
		класс	кол-во	класс	кол-во	
СОГ	весь период	В 1	2-4	В1	6	-
		В 2	5-10	В2	6	
		В 3	8-14	В3	6	
НП	первый год	В 1	2-4	В1	6	выполнение нормативов ОФП
		В 2	5-9	В2	6	
		В 3	8-13	В3	6	
	второй год	В 1	2-4	В1	9	
		В 2	5-8	В2	9	
		В 3	7-12	В3	9	
	третий и последующие годы	В 1	2-4	В1	9	
		В 2	5-7	В2	9	
		В 3	7-11	В3	9	
УТ	первый год	В 1	2-4	В1	10	выполнение нормативов ОФП, СФП
		В 2	4-6	В2	10	
		В 3	6-9	В3	10	
	второй год	В 1	2-4	В1	14	
		В 2	4-6	В2	14	
		В 3	5-8	В3	14	
	третий год	В 1	2-4	В1	14	выполнение нормативов ОФП, СФП
		В 2	4-6	В2	14	
		В 3	6-9	В3	14	
	четвертый год	В 1	1-3	В1	14	
		В 2	3-5	В2	14	
		В 3	4-7	В3	14	
	пятый год	В 1	1-2	В1	14	
		В 2	2-4	В2	14	
		В 3	4-6	В3	14	
СС	первый год	В 1	1-2	В1	16	выполнение 1 разряда или выполнение КМС или вошедшие в состав сборной региона
		В 2	2-3	В2	16	
		В 3	2-4	В3	16	
	второй и последующие годы	В 1	1-2	В1	16	
		В 2	2-3	В2	16	
		В 3	2-4	В3	16	

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Планирование учебно-тренировочного процесса

Планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется на:

- весь период обучения (перспективный план);
- учебный год (годовой план);
- каждый месяц (рабочий месячный план);
- каждое занятие (план-конспект).

В школе должны быть:

- расписание учебно-тренировочных занятий;
- календарный план спортивно-массовых мероприятий;
- индивидуальный план подготовки игроков на этапе СС.

Перспективное планирование – это программа подготовки команды и отдельных игроков на несколько лет. В перспективном плане для команды или отдельных игроков предусматривается достижение определённых результатов (место в соревнованиях), овладение новыми системами игры, подготовка резервов и комплектование команды и т.п.

Перспективный план учебно-тренировочной работы включает в себя годовые планы на каждый год обучения, логически связанные между собой. Перспективный план предусматривает постепенное повышение сложности решаемых задач и увеличение объёма и интенсивности учебно-тренировочного процесса.

Годичное планирование осуществляется по периодам, содержание и чередование которых определяются закономерностями становления спортивной формы.

Годовой план для каждой учебной группы составляется исходя из круглогодичности подготовки, в соответствии с данной программой, наполняемостью групп и режимов учебно-тренировочной работы. При планировании учебно-тренировочных нагрузок учитывается режим учёбы (в каникулы количество занятий увеличивается, главным образом за счёт игр), закономерности периодизации спортивной тренировки, значимость которых постепенно повышается, особенно начиная с 5-6 года обучения.

Годовые планы конкретизируются в месячных, на основании месячных составляются план-конспекты каждого занятия.

Учёт учебно-тренировочной работы каждой группы ведётся тренером в специальном журнале.

Учебный материал по теоретической и общей физической подготовке планируется тренером самостоятельно, сообразуясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности учащихся. Степень подготовленности по ОФП и СФП (спец. физ. подготовке) определяется сдачей контрольных нормативов (в каждой группе).

Учебный материал по СФП распределён по возрастным периодам с учётом периодов наибольшего благоприятствования в развитии отдельных качеств.

Учебный материал по технической и тактической подготовке распределён отдельно для каждого года обучения.

Периодизация и задачи на этапах подготовки

Построение тренировочного процесса связано с циклами школьного учебного года. Поэтому необходимо учитывать периоды учёбы и каникулярного времени. Тренировки юных гольболистов проводятся круглогодично и разделяются на три периода:

Подготовительный период

Начинается за 4,5 – 5,5 месяцев для младшего возраста, и 2,5 – 3 месяца для старшего возраста до начала соревнований. Делится на 3 этапа: общей, специальной и предсоревновательной подготовки.

Основная задача этапа общей подготовки – создание прочного фундамента физической подготовки для достижения в последующем высокой работоспособности организма, комплектование команды, психологическая и теоретическая подготовка. При этом на

физическую подготовку отводится до 50% времени, а на изучение и становление техники 30 – 35%. Меньший удельный вес занимает тактическая подготовка 20 – 25% общего времени.

Средства: общеразвивающие упражнения без снарядов и на снарядах, упражнения с предметами, акробатика, ходьба на лыжах, бег, прыжки, упражнения с отягощением, упражнения в отдельных игровых приёмах и несложных тактических действиях.

Подготовительный период является важнейшим этапом тренировки. Он должен быть достаточно продолжительным, с тем, чтобы у спортсменов образовалась соответствующая база для общей и специальной тренированности.

В этом периоде занятия должны проходить в форме игр, где акцент необходимо делать на физическую подготовку, развитие общей выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости. Используются подвижные игры, спортивные игры эстафеты.

Основная задача этапа специальной подготовки – усиление внимания к воспитанию специальных двигательных качеств и навыков. Тактическая подготовка занимает доминирующее положение, большое значение приобретает подбор состава команды.

Средства: общеразвивающие упражнения, упражнения для развития специальных двигательных качеств, упражнения в технике и тактике игры.

Основная задача этапа предсоревновательной подготовки – состоит в становлении спортивной формы и сыгранности игроков.

Средства: тактические схемы игры в защите и нападении, учебные игры и товарищеские встречи, построение тренировки по микроциклам и циклам близким к соревновательным. Уменьшается объём и увеличивается интенсивность нагрузки.

Подготовительный период является важнейшим этапом тренировки. Он должен быть достаточно продолжительным, с тем, чтобы у спортсменов образовалась соответствующая база для становления спортивной формы.

Соревновательный период

Это период календарных соревнований. Продолжается весьма длительное время до 6-7 месяцев. Поэтому важно определить количество тренировочных занятий в неделю, их содержание, объём и интенсивность нагрузки. Количество занятий между отдельными встречами обычно не превышает 3-4 раза в неделю.

Задачи: сохранение спортивной формы, дальнейшее улучшение физической подготовленности, совершенствование в технике игровых приёмов, тактических действиях и волевых качествах. Приобретение игрового опыта и совершенствования игрового мышления.

Средства: упражнения в специальной физической подготовке, упражнения в технике и тактике, упражнения в беге и прыжках, различные игры, прогулки, плавание, гребля, товарищеские и календарные встречи (соревнования).

В первой половине соревновательного периода объём нагрузки сохраняется. В дальнейшем он постепенно сокращается, а интенсивность сначала растёт, а затем примерно во 2/3 периода уменьшается.

В соревновательном периоде не следует вносить коренные изменения в технику выполнения отдельных приёмов и тактику игры. Большое внимание нужно уделять психологическому состоянию занимающихся.

Переходный период

Начинается после окончания соревнований.

Основные задачи: постепенное снижение нагрузки и переход к активному отдыху.

Средства: переключение на другой вид спорта (футбол, волейбол, хоккей на полу и т.д.), восстановительные и медицинские мероприятия. Необходимо отметить, что пути повышения игровых навыков детей с проблемами в развитии следует искать не столько в увеличении объёмов тренировочных нагрузок, сколько в повышении объёма специфических средств подготовки, в повышении требований к качеству выполнения упражнений, а также к системе восстановительных мероприятий.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап СО	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап СС
	Весь период	До двух лет	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет	Весь период
Общая физическая подготовка (%)	13 – 17	13 – 17	13 – 17	13 – 17	13 – 17	13 – 17
Специальная физическая подготовка (%)	4 – 6	4 – 6	4 – 6	9 – 11	9 – 11	18 – 23
Техническая подготовка (%)	35 – 45	35 – 45	35 – 45	26 – 34	18 – 23	9 – 11
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	9 – 11	9 – 11	9 – 11	9 – 11	9 – 11	16 – 24
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	22 – 28	22 – 28	22 – 28	26 – 34	31 – 39	24 – 31
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	4 – 6	4 – 6	4 – 6	5 – 8	5 – 8	5 – 8

Перспективный учебный план-график
(для всех этапов обучения)
(примерный тематический материал)

№	Разделы	СОГ	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ 1	УТГ 2	УТГ 3	УТГ 4	УТГ 5	СС-1	СС-2	СС-3
1	Теоретическая подготовка	8	6	9	11	15	12	11	13	16	19	16	13
2	Практические занятия ОФП СФП	289 222 21	187 150 13	269 202 21	267 200 21	345 224 34	451 249 55	499 274 61	589 294 80	626 281 90	667 267 104	762 266 124	811 243 142
3	Техническая, тактическая, психологическая подготовка	46	24	46	46	87	147	164	215	255	171 125	182 190	222 204
4	Соревноват. подготовка	4	5	20	20	26	19	15	16	18	21+ отд. пл.	27+ отд. пл.	30+ отд. пл.
5	Контрольные нормативы	5	6	8	8	16	22	30	30	32	34	35	36
6	Медицинское обследование	6	4	6	6	9	11	12	20	25	27	31	32
7	Восстановит. мероприятия					5	5	5	8	11	12	13	14
8	Инструкторская и судейская практика								(19)	(16)	20	20	20
	ИТОГО:	312	208	312	312	416	520	572	676	728	780	884	936

Практикой и специальными исследованиями установлено, что оптимальным отрезком времени, в течение которого возможен прирост спортивных результатов, является календарный год. Годичное планирование имеет свою специфическую структуру, которая должна (в лучшем варианте) совпасть с фазами развития спортивной формы. Исходя из этого, в учебно-тренировочном процессе выделяют три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Если в течение года проводится несколько крупных соревнований, то предусматривается два и более цикла.

Календарь спортивных игр чаще всего распространяется на два спортивных сезона, поэтому в годичном планировании предусматривается два цикла: осенне-зимний и весенне-летний.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Теоретические занятия для всех групп

Путь к физическому совершенству лежит через знания. Поэтому теоретической подготовке учащихся на занятиях уделяется большое внимание. Учебным планом предусматривается обучение теоретическим основам физической культуры и спорта с первого года занятий.

Приобретение знаний позволяет правильно оценить социальную значимость физической культуры и спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдению гигиенического режима, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

№	Перечень тем	СОГ	НП		УТГ			СС		
			1	2-3	1-2	3-4	5	1	2	3
1	Физическая культура и спорт в России			+	+	+	+	+	+	+
2	Обзор развития вида спорта	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Личная и общественная гигиена	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Краткие сведения о строении тела человека и функциях организма	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Влияние систематических занятий физкультурой и спортом на организм занимающегося	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Понятие о врачебном контроле, самоконтроле		+	+	+	+	+	+	+	+
7	Понятие о спортивной тренировке. Место занятий, оборудование, инвентарь				+	+	+	+	+	+
8	Спортивные соревнования. Правила игры, судейство				+	+	+	+	+	+
9	Места занятий, оборудование, инвентарь. Техника безопасности на занятиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+

В предлагаемых разработках приводится примерный перечень тем для занятий с лицами, имеющими нарушения интеллекта:

1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие физической культуры как части культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовки к труду и практической деятельности.

2. Обзор развития вида спорта (голбол).

Возникновение голбола в России. Первый Чемпионат России. Характеристика голбола на современном этапе в России и за рубежом. Участие российских голболистов на Чемпионатах мира, Европы и Паралимпийских Играх. Ярославские спортсмены-голболисты.

3. Личная и общественная гигиена.

Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена.

Режим дня и питания. Питание и его значение, понятие о калориях и энергозатратах.

Закаливание и его сущность, использование сил природы для закаливания (солнце, воздух, вода).

4. Краткие сведения о строении человека и функциях организма.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Органы пищеварения. Обмен веществ.

5. Влияние систематических занятий физкультурой и спортом на организм занимающихся.

Значение влияния физических упражнений на организм человека. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

6. Понятие о врачебном контроле.

Значение врачебного и самоконтроля. Содержание самоконтроля. Дневник самоконтроля.

Понятие о травмах, особенности спортивного травматизма при занятиях гольфом. Оказание первой помощи. Причины травм и их профилактика.

Спортивный массаж. Общее понятие, его значение. Основные приёмы. Массаж до и после тренировки. Противопоказания к массажу.

7. Понятие о спортивной тренировке.

Тренировка – процесс формирования навыков и расширение функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме, закономерности формирования двигательных навыков, утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика. Общая и специальная физическая подготовка, понятие и значение. Средства подготовки различных возрастных групп.

8. Спортивные соревнования.

Правила проведения спортивных соревнований. Правила поведения участников соревнований. Правила судейства: заявки, судьи, оформление хода и результатов соревнований, обслуживание соревнований, информация о ходе соревнований.

9. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Гольфовая площадка для проведения занятий и соревнований по гольфу и требования к его состоянию.

Инвентарь (ворота, мячи и т.п.) и его назначение.

Спортивная одежда гольфиста: обувь, одежда, перчатки, защитный инвентарь и т.п. Уход за одеждой, оборудованием и инвентарём.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Техника безопасности на занятиях гольфом

Общие требования безопасности к занятиям по гольфу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности и не имеющие противопоказаний к занятиям в ДЮСШ.

При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по гольфу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу спортивного зала.

Занятия по гольфу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы.

В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Требования безопасности перед началом занятий:

- Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на спортивной площадке.

Требования безопасности во время занятий:

- Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

- Строго выполнять правила проведения игры.
 - При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
 - Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.
- Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководителю школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности по окончании занятий:

- Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- Тщательно проветрить спортивный зал.
- Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Этапный норматив	Этап спортивно- оздоровитель- ный	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства	
	весь период	до года	свыше года	до года	свыше года	до года	свыше года
Количество часов в неделю	6	6	9	10	12-14	16	16
Количество тренировок в неделю	3-4	3-4	3-5	3-5	4-7	4-7	4-7
Общее количество часов в год	312	312	468	520	624-728	832	832
Общее количество тренировок в год	156-208	156-208	156-260	260	312-416	364-468	364-468

Требования к знаниям по этапам обучения теоретической подготовки.

При подборе конкретного учебного материала по указанным темам следует учитывать специфику контингента инвалидов и вид адаптивного спорта, которым они занимаются. В процессе теоретических занятий необходимо выбирать соответствующие дефекту методы и средства обучения, изменять количество часов, отведенных на учебную тему с учётом специфики восприятия и усвоения учащимися. При этом должно достигаться 50% усвоение программного материала.

Теоретические сведения рекомендуется давать в начале и повторять в конце тренировки. Продолжительность их должна быть не более 10-15 мин. Если программный материал рассчитан на большее время, то его лучше сообщать в конце занятий.

Тренер – преподаватель должен логически связать материал теоретических занятий с практическими. Во время бесед применяются различные наглядные пособия: учебные фильмы, фотографии, макеты, показ практических действий.

Эффективны просмотры и разборы тренировочных занятий.

Оценка результативной деятельности тренера – преподавателя по работе с детьми – инвалидами является положительной, если в конце учебного года дети могут показать прирост знаний в теоретических тестах относительно начала учебного года. Для определения подготовленности учащихся можно использовать опросы, тесты.

По итогам проведённой работы за учебный год необходимо сделать анализ о каждой группе в целом и каждом занимающемся.

Практический материал подготовки по ОФП, СФП, ТТП.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение детьми основами физкультуры слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знание и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Тренеру необходимо, решая задачи физического воспитания, ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретения опыта общения.

Воспитанников необходимо обучать творческому применению полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Общая физическая подготовка (ОФП).

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

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

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

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

Уровень физической подготовленности детей всех возрастов, начиная с групп СОГ, идёт по 8 параметрам:

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

8. Бросок набивного мяча из положения сидя.

Специальная физическая подготовка (СФП).

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

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

В процессе воспитания ловкости используются различные приёмы и упражнения:

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

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

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

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

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

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

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

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

Скорость (быстрота). Голболист должен выполнять всё быстро.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Для воспитания силовых способностей используются следующие упражнения:

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

Для развития скоростно-силовых качеств:

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

Необходимо отметить, что во время тренировочных занятий, направленных на воспитание силы, нередко возникают травмы. Наиболее типичные – растяжения мышц или связок.

Чтобы избежать травм, необходимо соблюдать следующие требования:

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

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

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

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

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

Технико-тактическая подготовка (ТТП).

Техника голбола – это совокупность способов выполнения специальных приёмов, необходимых для ведения игры. Техника обусловлена главным образом максимальным проявлением физических способностей в условиях дефицита времени.

Техническая подготовка включает в себя: технику игры в нападении и в защите (индивидуальные и командные действия); технику владения мячом.

Обучение двигательным действиям.

При обучении двигательным действиям необходимо решать ряд задач:

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

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

Игрок должен обладать рядом специальных качеств: смелостью, психологической устойчивостью, отличным зрением, реакцией и др.

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

Техника владения мячом.

Наиболее важным разделом в обучении голболистов является техника владения мячом.

Основное требование, которое должен научиться соблюдать голболист при владении мячом – это умение контролировать без зрительного контроля.

Обучить техническим приёмам необходимо сначала на месте и в медленном темпе, по мере освоения быстроты выполнения упражнений повышается их сложность.

Морально – волевая и психическая подготовка

В занятиях с детьми младшего возраста в центре внимания преподавателя находятся вопросы воспитания коллективизма игровых действий и правильного поведения в игре. Хорошим воспитательным средством является привлечение ребят к выполнению ролей капитана, судьи, тренера. Развитию воли и трудолюбия помогает использование домашних заданий. Развитию воли и трудолюбия помогает использование домашних заданий.

В работе с детьми особое значение имеют похвала и поощрение. Насколько возможно, похвалу нужно адресовать всему коллективу и только в редких случаях отдельным игрокам так как постоянное восхваление может вызвать зазнайство, пренебрежительное отношение к товарищам по команде.

Вопросы воспитания коллективизма в игре сохраняют своё значение и при занятиях с детьми среднего возраста, где требование к коллективности действий ещё более повышается. Для обеспечения единого и глубокого воспитательного воздействия на детей создаётся прочная связь между спортивной секцией, семьёй и школой.

Особое значение приобретает индивидуальный подход к занимающимся.

Участие в соревнованиях нужно использовать для воспитания моральных качеств: скромности, ответственности перед командой, корректного отношения к противнику и др. Неуравновешенность подростков вынуждает с особым вниманием следить за моментами, где возможны срывы в поведении: грубость, противопоставление себя коллективу, недисциплинированность. Подростки высоко ценят свой авторитет среди товарищей. Поэтому тренеру прежде всего нужно создать такой коллектив, который мог бы оказывать на каждого занимающегося серьёзное воспитательное воздействие. Нужно, как указывал А.С. Макаренко, «вызывать у мальчиков и девочек гордость не только своими личными успехами, а главным образом успехами команды или организации; нужно умерить всякую хвастливость, воспитывать уважение к силе противника, обращать внимание на организованность, тренировку, дисциплину в команде; нужно, наконец, добиться спокойного отношения к удачам и неудачам».

К юношам и девушкам старшего возраста предъявляются более высокие требования. Теперь в распоряжении преподавателя находится весь арсенал средств и методов воспитательного воздействия. Повседневная, терпеливая воспитательная работа обязательно должна основываться на знании особенностей возрастного развития и личности каждого ученика.

Внимание преподавателя, прежде всего, должно быть направлено на воспитание у занимающихся сильной воли, трудолюбия, критического отношения к своему поведению и стремления к устранению своих недостатков.

Воспитывая честность в спортивной борьбе, тренер не должен пропускать ни одного случая грубости, неспортивного поведения. Необходимо также бороться против стихийности в игре, которая ведёт к закреплению многих ошибочных навыков, порождает индивидуализм, зазнайство и эгоизм.

В воспитательном отношении большую пользу приносят установки на игру и последующие разборы игр. Нужно подчёркивать заслуги всего коллектива и анализировать игру каждого занимающегося. Здоровая товарищеская критика может стать лекарством против многих «болезней».

Полезны так же беседы преподавателей и врача о тренировке и гигиене спортивного режима. Большое воспитательное значение имеют встречи с выдающимися спортсменами, просмотр спортивных кинофильмов, совместные посещения соревнований взрослых спортсменов, культпоходы в кино и в театр.

В повседневном тренировочном процессе данный вид подготовки (психическая подготовка) как бы включен в другие виды подготовки (физическую, техническую, тактическую), хотя имеет свои цели и задачи.

Данные виды подготовки помогают создавать такое психическое состояние, которое способствует с одной стороны наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Задачи: формирование и дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях:

- проявление воли к победе, выдержке, смелости и решительности в игровых действиях;
- преодоление боязни, неуверенности.

Содержание конкретных средств и методов воздействия разделяются: по цели воздействия; по содержанию, по сфере воздействия. Они бывают мобилизирующие, корректирующие, релаксирующие.

Психическая подготовка осуществляется на всём протяжении многолетней подготовки, на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях.

Практикой и специальными исследованиями установлено, что оптимальным отрезком времени, в течение которого возможен прирост спортивных результатов, является календарный год.

Если в течение года проводится несколько крупных соревнований, то предусматривается 2 и больше.

Календарь спортивных игр чаще всего распространяется на 2 спортивных сезона, поэтому в годичном планировании предусматриваться 2 цикла: осенне-зимний и весенне-летний. В этом случае в течение года будут 2 подготовительных периода, 2 соревновательных и 1 переходный (таб. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 в приложении).

Воспитательная работа

Длительность тренировочного процесса, большой объём и высокая интенсивность тренировочных занятий, частые стрессовые ситуации, связанные с участием в соревнованиях, - все эти факторы предъявляют высокие требования к физическому и психическому состоянию спортсмена. Иногда их воздействие оказывается непосильным для спортсмена и тогда неизбежно снижение спортивных результатов или успеваемости в школе, а иногда и обоих этих показателей, особенно у детей с нарушением интеллекта. Подобные нежелательные явления не только отрицательно сказываются на спортивных успехах воспитанников, но в значительной мере могут осложнить их будущее. Вот почему так важно значение целенаправленной и систематической воспитательной работы в специализированной спортивной школе, которая окажет благотворное влияние и на спортивные достижения, и на дальнейший жизненный путь спортсменов.

Планирование воспитательной работы. Эффективность воспитательной работы во многом зависит от чёткости её планирования, от умения тренера ставить на каждом этапе педагогического процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов.

Основным документом планирования является общешкольный план работы, который разрабатывается завучем и утверждается директором специализированной спортивной школы. Общешкольный план составляется сроком на один год и включает работу по следующим основным направлениям:

1. Трудовое воспитание.
2. Нравственное воспитание.
3. Эстетическое воспитание.

Помимо этого, в план включаются разделы: культурно-массовая работа, индивидуальная работа, связь с общеобразовательной школой, работа с родителями, связь с командой мастеров.

Во избежание дублирования отдельных педагогических воздействий или совпадения сроков намеченных мероприятий необходимо скоординировать план воспитательной работы спортивной школы с аналогичным планом общеобразовательной школы (коррекционной школы).

В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на *массовые* (с участием всех учебных групп школы), *групповые* (с участием одной или нескольких групп) и *индивидуальные* (рассчитанные на отдельных учащихся).

Ниже приводится перечень форм воспитательной работы, которые можно использовать при составлении плана.

Трудовое воспитание: организация самообслуживания (дежурство юных спортсменов во время тренировочных занятий, подготовка и ремонт оборудования и инвентаря, подготовка и уборка мест тренировочных занятий, изготовление и оформление стендов и т.д.), экскурсии на производственные предприятия и т.д.

Нравственное воспитание: беседы на этические и спортивно-этические темы, диспуты, читательские конференции, встречи с известными спортсменами, торжественный приём и выпуск воспитанников спортивной школы, проведение торжественных собраний, празднование «Дней рождения», посещение театров, музеев, выставок, встречи с деятелями

литературы и искусства, походы в кино, экскурсии, турпоходы, посещение спортивно-массовых мероприятий и соревнований по различным видам спорта и др.

Учитывая недостаток свободного времени юных спортсменов необходимо вести поиск наиболее эффективной организации и использования форм воспитательной работы.

Одними из наиболее эффективных являются *комплексные* формы, которые сочетают в себе элементы всех основных направлений воспитательного процесса. Данные формы предполагают активное участие юных спортсменов в организации, подготовке и проведении планируемых мероприятий. В свою очередь, тренер осуществляет ненавязчивый контроль за ходом выполнения намеченных мероприятий, оказывая при необходимости действенную помощь.

Подобная организация воспитательного процесса возможна лишь при наличии дружного, сплочённого коллектива тренеров и воспитанников, где успехи и неудачи каждого члена становятся достоянием и объектом внимания остальных, а общее дело – личной заботой каждого. Активная поддержка со стороны родителей и общеобразовательной /коррекционной/ школы позволит более плодотворно решать насущные воспитательные проблемы.

В плане воспитательной работы необходимо рационально сочетать массовые формы работы с работой в командах и индивидуальной работой. Оптимальный срок проведения массовых мероприятий – один раз в 2-3 месяца. Использование групповых форм зависит от возраста юных спортсменов, их образовательного и культурного уровня, графика учебно-тренировочных и школьных занятий.

Постоянное изменение воспитательных задач, совершенствование условий воспитания, расширение потребностей коллектива предъявляют требования к структуре плана, предполагая его перестройку в соответствии с изменениями перечисленных факторов.

Особое внимание в плане воспитательной работы необходимо уделять работе в спортивно-оздоровительных лагерях, на учебно-тренировочных сборах и во время выезда команды на соревнования в другие города, поскольку условия жизнедеятельности команды (одной или нескольких) имеют свои специфические особенности, которые, прежде всего, характеризуются отсутствием привычных в обычных условиях факторов воздействия, а именно: семьи, школы, друзей и знакомых. В связи с этим тренер становится главным и единственным руководителем воспитательного процесса, что накладывает на него очень серьёзную ответственность. Данные условия имеют и другие, не менее важные особенности. Так, в период сборов у юных спортсменов появляется больше, чем во время учебного года, свободного времени, и если целенаправленно его не организовать, то очень скоро обнаружатся нежелательные явления, порождённые скукой, - карты, курение, конфликтные ситуации и другие проявления недисциплинированности. Поэтому перед выездом на учебно-тренировочный сбор или в спортивно – оздоровительный лагерь тренеру необходимо продумать программу воспитательной работы с учётом целевого назначения сборов, их продолжительности, условий и места проведения, состава участников.

Во время участия в соревновании воспитательная работа направлена, прежде всего на обеспечение устойчивого психического состояния спортсменов, снятие эмоционального перевозбуждения, поддержание дружеских взаимоотношений, обеспечивающих высокую сплочённость коллектива.

Целенаправленное и конкретное планирование воспитательных воздействий позволит тренеру предусмотреть возможность проявления нежелательных явлений и наметить действенные меры их предотвращения.

План воспитательной работы тренера только в том случае окажет действенную помощь в воспитании юных спортсменов, если будет основан на реальном знании всех сторон жизни воспитанников, их интересов, уровня образования и способностей, особенностей характера, семейного положения, ведущих мотивов деятельности, т.е. другими словами, в основе

планирования воспитательной работы лежит систематическая и целенаправленная работа по изучению личности воспитанников на каждом этапе педагогического процесса.

Использование специальных методов общей педагогики, олигофренопедагогики, педагогической и социальной психологии для изучения групповых и индивидуальных показателей значительно повысит достоверность и объективность информации, полученной в результате наблюдений и бесед. Проведение подобных обследований группы в течение длительного периода позволит проследить динамику изменения показателей и своевременно скорректировать воспитательную работу в команде.

На основании общешкольного плана воспитательной работы каждый тренер составляет план работы с группой. Форма, по которой составляется план и его основные разделы, соответствует общешкольному плану, однако он должен быть ещё более конкретным по содержанию планируемой работы, учитывая особенности данного коллектива. Поскольку коллектив одной группы (команды) более мобилен в своём развитии, чем коллектив школы в целом, целесообразно планировать воспитательную работу в нём на длительный период. Наиболее оптимальный срок планирования – 3-4 месяца. Такой период работы позволит тренеру ставить более конкретные воспитательные задачи, намечая объективные сроки их решения с учётом реальных возможностей группы.

Медицинское обеспечение и восстановительные мероприятия.

Медицинское обеспечение включает в себя:

- работу ПМПК;
- углубленное врачебное обследование и текущий контроль за здоровьем;
- медико-педагогический контроль за функциональным состоянием организма спортсмена, режимом тренировок, и переносимостью тренировочных нагрузок;
- организацию рационального питания;
- систему комплексных мер по восстановлению и повышению работоспособности;
- медико-санитарное обеспечение учебно-тренировочных занятий (УТЗ) и соревнований;
- текущий санитарный контроль за местами и условиями проведения УТЗ и соревнований;
- врачебные консультации по вопросам физической культуры и адаптивного спорта;
- рекомендации для занятий видами адаптивного спорта;
- отбор и допуск к УТЗ и соревнованиям;
- рекомендации по восстановительным мероприятиям;
- проведение занятий по обучению первой доврачебной помощи, само- и взаимопомощи, профилактики травматизма, само- и взаимоконтролю, само- и взаимостраховке;
- оценку оздоровительного воздействия физических занятий и анализ эффективности реабилитационных мероприятий занимающихся адаптивным спортом;
- пропаганда ЗОЖ.

Медицинский персонал в тесном контакте с тренерами осуществляет медико-педагогический контроль за учащимися в период тренировочных занятий, отдыха и соревнований. Результаты врачебных наблюдений используются тренерами для коррекции индивидуальных и групповых планов подготовки спортсменов, на каждого учащегося заполняется врачебно-контрольная карточка установленного образца, которая хранится в личном деле учащегося.

Оценка состояния здоровья и уровня развития спортивной работоспособности производится на основе врачебного контроля, педагогических наблюдений на занятиях и соревнованиях и денных специального тестирования, проводимого не реже одного раза в месяц с одновременным анализом объёма и характера выполненной тренировочной нагрузки. Данные по этим показателям заполняются в индивидуальной карте юного спортсмена.

Одной из актуальных проблем в построении тренировочного процесса является повышение функциональных возможностей организма спортсменов и спортивной

работоспособности. При этом восстановление – неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем тренировка.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция организма на процедуры и связь их с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия такие, как вибрационный массаж отдельных мышечных групп, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (парная баня, сауна) в дни с общей физической подготовкой.

Использование этих средств зависит от характера и величины тренировочных нагрузок, этапа тренировки, состояния здоровья спортсмена, уровня его подготовленности и индивидуальных особенностей.

В дни больших нагрузок даётся меньшее количество средств восстановления, чем в дни отдыха, так как считается, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

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

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

1. Непродолжительный (3-5 мин.) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж на утомлённые группы мышц.
2. Водные душевые процедуры, душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 мин.).
3. Ультрафиолетовое облучение (по схеме).
4. Отдых на кушетках, креслах (8-10 мин.).
5. Обед.
6. Послеобеденный сон (1,5-2 часа).

В настоящее время теоретическими разработками и опытом практического применения средства восстановления принято делить на четыре основные группы:

1. Естественные и гигиенические.
2. Педагогические.
3. Медико-биологические.
4. Психологические.

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

Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Теоретические разработки и опыт практического применения позволили выявить комплекс восстановительных средств и методов, приемлемых в подготовке спортсменов. Эти средства и методы подразделяются на:

Педагогические средства восстановления – путём рационального планирования тренировочного процесса, индивидуализация плана тренировки, рационального сочетания нагрузки и отдыха в микро-мезо - и макроциклах. В структуру тренировочного процесса

вводятся специальные восстановительные циклы, для профилактического отдыха, индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятия.

В ходе занятия и после них вводятся специальные упражнения для активного отдыха и расслабления. В этом отношении чрезвычайно важно совершенно чётко планировать нагрузки с различной степенью интенсивности. Следует иметь ввиду, что чёткое планирование нагрузок с низкой степенью интенсивности также важно, как и планирование нагрузок с высокой или средней степенями интенсивности, так как применение нагрузок с низкой степенью интенсивности способствует восстановлению израсходованных сил.

Психологические средства восстановления чрезвычайно важны, ибо снижение уровня нервно-психической напряжённости и психическое утомление в период напряжённых тренировок и особенно соревнований создаёт фон для лучшего течения восстановления физиологических систем и работоспособности. К приёмам регуляции психического состояния следует отнести: внушение, сон – отдых, аутогенную тренировку, комфортабельные условия быта с введением отвлекающих факторов.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, витаминизацию, использование некоторых растительных и фармакологических средств, массаж и использование спортивных растирок, гидропроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, бальнеологию.

При планировании использования восстановительных средств необходимо иметь ввиду, что течение процессов восстановления обусловлено объёмом и интенсивностью тренировочных нагрузок, их характером, условием эмоционального напряжения. Выбор восстановительных средств должен быть специфическим и строго индивидуализированным в соответствии с возрастом, уровнем тренированности и рядом других факторов. Ниже приводятся некоторые рекомендации по применению восстановительных средств медико-биологического характера.

Водные процедуры: душ используется после каждой тренировки в течение 5-10 минут, наиболее благоприятное положение – сидя, ноги вытянуты, поочерёдно подставляя под душ спину, плечи с руками, ноги. Под душем спортсмен может выполнять несложные приёмы самомассажа групп мышц рук, плечевого пояса, спины, груди и ног.

Ванна: применяется за 30 минут до сна. Температура воды +35 - +39 градусов. В воду добавляют восстановительные экстракты. На обычную ванну можно добавить столовую ложку хвойного экстракта (лучше кристаллического). Время пребывания в ванне 10 – 15 минут.

Финская суховоздушная баня (сауна): рекомендуется один раз в неделю в конце тренировочного цикла, лучше перед днём отдыха. Продолжительность пребывания в парной 15-20 минут, три-четыре захода по 5 минут каждый, между заходами отдых.

Гидромассаж: температура воды в ванне +35-+39 градусов, напор струи подбирается индивидуально. Начинать массаж необходимо с ног, спины и рук, спортсмен переворачивается на спину и в той же последовательности завершается массаж.

Спортивный массаж: применяется на всех этапах подготовки. Простейший массаж рекомендуется выполнять тот час после тренировки во время приёма душа.

Витаминизация питания, восстановительные напитки, фармакологические средства способствуют повышению работоспособности спортсменов. Восстановительные напитки рекомендуется принимать утром, в течение тренировки и после неё. Фармакологические средства применяются по назначению врача и под его наблюдением.

Инструкторская практика

Учебно-тренировочные группы 1 – 2 года обучения.

1. С помощью тренера научить составлять комплекс утренней гигиенической гимнастики.
2. Судейство внутришкольных соревнований.

Учебно-тренировочные группы 3 – 5 года обучения.

1. Проведение занятий по совершенствованию общей физической и специальной подготовки.
2. Практика судейства: помощник секретаря на внутришкольных соревнованиях.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

Содержание программного материала учебно-тренировочного процесса состоит из 2-х основных частей: базовой и дифференцированной (вариативной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможны адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Дифференцированная (вариативная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, особенностей работы школ.

Предлагается индивидуальный подход к выполнению учебных нормативов, допускается возможность различных вариантов оценки результатов учащихся, с учётом прироста в их двигательной и технической подготовленности.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям гольфом и участия в соревнованиях осуществляется медицинским работником — врачом ДЮСШ.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от врача.

Учащиеся тренировочного этапа 2 раза в год проходят медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется на основании уровня физической подготовленности в соответствии с возрастом.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная и итоговая аттестация

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся – участие в соревнованиях.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

1. определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
2. определение технической подготовленности.
3. уровень спортивного мастерства.
4. участие в спортивных соревнованиях

Методические указания по организации промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (согласно графика).

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с графиком проведения аттестации. Учащиеся тренировочного этапа кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в спортивно-оздоровительную группу.

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, ДЮСШ, др. официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

Ниже в таблицах представлены комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.

Уровень физической подготовленности учащихся 7 – 10 лет

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
				мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	8,5 и в.	8,3-7,2	6,6 и н.	8,6 и в.	8,5-7,4	6,8 и н.
			8	8,1	8,0-7,0	6,4	8,3	8,2-7,2	6,6
			9	7,8	7,7-6,7	6,1	8,0	7,9-7,0	6,3
			10	7,6	7,5-6,6	6,1	7,6	7,5-6,6	6,2
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	7	12,2 и в.	11,8-11,3	10,9 и н.	12,7 и в.	12,3-11,6	11,2 и н.
			8	11,4	11,0-10,5	10, 1	12,2	11,7-11,1	10,7
			9	11,2	10,9-10,3	9,8	11,8	11,3-10,7	10,3
			10	10,9	10,5-10,0	9,6	11,4	11,0-10,5	10,1
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	7	100 и н.	115-135	155 и в.	85 и н.	110-130	150 и в.
			8	110	125-145	165	90	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-150	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	600 и н.	650-900	1000 и в.	400 и н.	500-700	800 и в.
			8	650	700-950	1050 и в.	450 и н.	550-750	850 и в.
			9	700	750-1000	1100 и в.	500 и н.	600-800	900 и в.
			10	750	850-1050	1150 и в.	550 и н.	650-850	950 и в.
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	7	1 и н.	3-5	9 и в.	2 и ниже	6-9	12,5 и в.
			8	1 и н.	3-5	7,5 и в.	2 и ниже	5-8	11,5 и в.
			9	1 и н.	3-5	7,5 и в.	2 и ниже	6-9	13,0 и в.
			10	2 и н.	4-6	8 и в.	3 и ниже	7-10	14,0 и в.
6	Силовые	Подтягивание на выс. перекладине, кол-во раз (м); на низкой перекладине из вися лёжа кол-во раз (д)	7	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше
			8	1	2-3	4 и выше	3 и ниже	6-10	14 и выше
			9	1	3-4	5 и выше	3 и ниже	7-11	16 и выше
			10	1	3-4	5 и выше	4 и ниже	8-13	18 и выше

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
				мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	7,3 и выше	7,1-6,5	6,0 и ниже	7,4 и выше	7,3-6,7	6,1 и ниже
			12	7,0	6,8-6,4	5,9	7,2	7,0-6,4	6,0
			13	6,9	6,6-6,2	5,8	7,3	7,2-6,5	6,0
			14	6,8	6,5-6,1	5,7	7,1	6,9-6,4	5,9
			15	6,5	6,3-5,9	5,5	7,0	6,8-6,3	5,9
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м,с	11	10,7 и выше	10,3-9,8	9,5 и ниже	11,1 и выше	10,7-10,3	9,9 и ниже
			12	10,3	10,0-9,6	9,3	11,0	10,6-10,1	9,8
			13	10,3	10,0-9,6	9,3	11,0	10,5-10,0	9,7
			14	10,0	9,7-9,3	9,0	10,9	10,4-10,0	9,6
			15	9,6	9,4-8,0	8,7	10,7	10,3-9,6	9,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	800 и ниже	900-1000	1200 и выше	600 и ниже	750-900	1000 и выше
			12	850	1000-1000	1250	650	800-950	1050
			13	900	1050-1150	1300	700	950-1000	1100
			14	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			15	900	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м); на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (д)	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17
			15	3	7-8	10	5	12-13	16

Уровень физической подготовленности учащихся 16 лет и старше

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16-17 18-20	6,2 и ниже 6,1	6,1-5,8 6,0-5,7	5,4 и выше 5,3	7,1 и ниже 7,1	6,9-6,3 6,9-6,3	5,8 и выше 5,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16-17 18-20	9,2 и ниже 9,1	9,0-8,6 8,9-8,5	8,3 и выше 8,2	10,7 и ниже 10,6	10,3-9,7 10,3-9,7	9,4 и выше 9,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16-17 18-20	180и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16-17 18-20	1000и ниж 1100	1200-1300 1300-1400	1400 и выше 1500	800 и ниже 900	950-1200 1050-1300	1200 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см	16-17 18-20	4 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м); на низкой перекладине, из виса лёжа, кол0во раз (д)	16-17 18-20	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Литература:

1. Аветисов Э.С. др. Занятия физической культурой при близорукости /Под ред. Э.С. Аветисов, Ю.И. Курпан, Е.И. Ливадо. – М.: ФиС, 1980.
2. Березина Т.Г., Ратуш А.М., О связи близорукости с патологией нервной системы у детей // Офтальмологический журнал. – 1984. - № 7.
3. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М: Медицина, 1988.
4. Дети с глубоким нарушением зрения. / Под редакцией М.И. Земцовой, А.И. Каплан, М.С. Певзнер. – М.: Просвещение. – 1967.
5. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Морзова О.В., Солодков А.С, Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов: Учебное пособие / Под ред. С.П. Евсеева и А.С. Солодкова. СПб., 1996.
6. Закон Российской Федерации «О Паралимпийском спорте»
7. Зациорский В.М. (ред.) Спортивная метрология. - М.: Физкультура и спорт. - 1982.
8. Земцова М.И. Пути компенсации слепоты. – М.: 1956.
9. Козлов И.В. Изучение эффективности программы физического воспитания слабовидящих школьников: Автореф. дисс. канд. пед. наук. – Ярославль, 2007.
10. Литвак А.Г. Психология слепых и слабовидящих. СПб: РГПУ им. А.И. Герцена. – 1998.
11. Нормативные и руководящие документы по реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта / авт. сост. Л.П. Абрамова.- М. Советский спорт, 2005.
12. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
13. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: ФиС, 1986.
14. Российская Федерация. Законы. Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации.- М. 1999.
15. Типовое положений об образовательном учреждении дополнительного образования детей от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685.
16. Ферфильфайн И.Л., Горгиладзе Т.У., Боброва Н.Ф., Алифанова Т.Г. Медицинская реабилитация учащихся школ слепых и слабовидящих. – Днепропетровск, 1990.
17. Физическая реабилитация и спорт инвалидов: нормативные правовые документы, механизмы реализации, практический опыт, рекомендации / авт. сост.А.В. Царик.- 3-е издание.- М. Советский спорт, 2004.
18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта». 2000 г.
19. Шапкова Л.В. «Средства адаптивной физической культуры» (Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии). М. 2001 г.

Видеоматериалы

1. Введение в голбол. КСРК, 6 мин., 2012;
2. Запись игр чемпионатов и первенств России по голболу.

Интернет-ресурсы:

Паралимпийский комитет России;
Федерация спорта слепых.

Приложение 1

Годовой план-график тренировочных занятий. Группы СОГ.

Таблица №1

Разделы и содержание	Осенне-зимний цикл						Весенне-летний цикл						Перех. период	Итого часов:
	Периоды													
	Подготовит.			Соревноват.			Подготовит.			Соревноват.				
	Этап													
	Общ физ подг	Спец подг	Пред сорев подг				Общ физ подг	Спец подг	Пред сорев подг					
	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Июль	август	сентябрь		
1.Теоретич. подготовка	1	1		1		1	1	1				2	8	
2.Практич. занятия: ОФП СФП ТТП													289	
	21	18	17	15	17	18	18	14	20	24	22	18	222	
		3	3	3	3	3	3	3					21	
	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	46	
3.Участие в соревнован.			2					2					4	
4.Контролл. испытания				1				2				2	5	
5.Медицин. обследован.				2				2				2	6	
ВСЕГО ЧАСОВ:	26	26	26	26	24	26	26	28	24	28	26	26	312	

Занятия с детьми младшего возраста должны отличаться особым разнообразием материала и формы работы. Этого можно достичь решением на занятии не одной, а 2 – 3-х различных задач. Важно, чтобы используемые упражнения носили комплексный характер и включали в себя несколько различных движений. При обучении техники и тактики нужно подбирать упражнения с конкретной игровой обстановкой, иначе они будут непонятны детям и не вызовут у них интереса.

Приложение 2

Годовой план-график тренировочных занятий. Группы НП - 1

Таблица №2

Разделы и содержание	Осенне-зимний период						Весенне-летний период						Переходный период	Итого часов:
	Периоды													
	Подготовительный			Соревновательный			Подготовительный			Соревноват.				
	Этап													
	Общ. физ. подг.	Спец. подг.	Пред сорев подг.				Общ. физ. подг.	Спец. подг.	Пред сорев подг.					
	Ок-тябрь	Но-ябрь	Де-кабрь	Ян-варь	Фев-раль	Март	Ап-рель	Май	Июнь	Июль	Ав-густ	Сен-тябрь		
1.Теорет. подготовка	2	2										2	6	
2.Практические занятия:													187	
ОФП	11	13	13	13	13	13	12	13	12	12	13	12	150	
СФП	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	13	
ТТП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	
3.Участие в соревнованиях			2						2	1			5	
4.Контрольн. испыт.			2						1	1	1	1	6	
5.Медиц. обследован.					2	2							4	
ВСЕГО ЧАСОВ:	16	18	18	18	18	18	16	16	18	17	17	16	208	

В обучении детей 1 года обучения на главное место выходят разнообразные подвижные игры. Посредством их осуществляется обучение в технике и тактике спортивной игры. В этих играх совершается последовательный переход от некомандных игр к играм с разделением на команды. Чтобы облегчить усвоение изучаемого материала, вначале используются игры, в которых дети не вступают в непосредственную борьбу друг с другом. Далее от игр, приближённых к изучаемой игре, переходят к упрощённым её вариантам – игра в уменьшенных составах, с разделением поля на зоны и т.д. Использование игр на одном занятии может достигать 50 – 60% учебного времени.

Приложение 3

Годовой план-график тренировочных занятий. Группы НП – 2 и последующие.

Таблица №3

Разделы содержание	и	Осенне-зимний цикл					Весенне-летний цикл					Пере- ход- ный	Итого часов:	
		Периоды												
		Подготовительный		Соревновательный			Подготовительный		Соревновательный					
		Этап												
		Общ физ. подг.	Спец. подг.	Пред- сорев подг.				Общ физ. подг.	Спец. подг.	Пред- сорев подг.				
		Ок- тябрь	Но- ябрь	Де- кабрь	Ян- варь	Фев- раль	Март	Ап- рель	Май	Июнь	Июль	Август		Сен- тябрь
1.Теоретическая подготовка		1	1		1		1	1		1	2	2	11	
2.Практич.занятия: ОФП		21	187	11	11	11	18	18	14	20	20	20	18	267
СФП			3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	200
ТТП		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	21
														46
3.Участие в соревн.				8	4	6			2					20
4.Контрольн. испыт.					1				2		3		2	8
5.Медицин.обследов.					2				2				2	6
ВСЕГО ЧАСОВ:		26	26	26	26	24	26	26	28	24	28	26	26	312

Занятия с детьми 7 – 9 лет в голболе имеют целью заинтересовать игрой и подготовить к последующей специализации. В это время осуществляется общее ознакомление с содержанием и правилами игры, прививаются некоторые элементарные необходимые навыки. Важно больше показывать, чем объяснять. Особенно полезно преподавателю самому включаться в игру, показывая образцы правильной техники и тактики.

Приложение 4

Таблица №4

Годовой план-график тренировочных занятий. Группы УТГ – 1.

Разделы и содержание	Осенне-зимний цикл						Весенне-летний цикл					Переходный период	Итого часов:
	Периоды												
	Подготовительный			Соревновательный			Подготовительный		Соревноват.				
	Этап												
	Общ. физ подг.	Спец. подг.	Пред-соревн подг.				Общ. физ подг.	Спец подг.	Пред-соревн. Подг.				
	Ок-тябрь	Но-ябрь	Де-кабрь	Ян-варь	Фев-раль	Март	Ап-рель	Май	Июнь	Июль	Ав-густ	Сен-тябрь	
1.Теорет.подготовка	3	1	3	1	1	1		2	1		1	1	15
2.Практ.занятия:													345
ОФП	20	20	13	19	11	22	23	20	18	20	16	22	214
СФП	4	3	4	3		4	7	3	4	4	3	3	34
ТТП	13	8	8	8		5	7	3	12	10	6	5	87
3.Участие в соревн.			6		20								26
4.Контрольн.испытания				4				4			4	4	16
5.Медицин.обследован.	3		3							3			9
6.Восстанов. меропр-я						3					2		5
ВСЕГО ЧАСОВ:	37	32	37	35	32	35	37	32	35	37	32	35	416

В работе с детьми 10-12 летнего возраста главный упор делается на овладение техникой и индивидуальными тактическими действиями. Основным средством подготовки по-прежнему остаются игры. Наряду с практическим овладением техникой и тактикой в 10-12 летнем возрасте полезно начинать систематическое изучение правил и теории игры. В занятиях с детьми очень важно уделять серьёзное внимание развитию ориентировки без зрительного контроля. Специальные упражнения, развивающие этот навык, выполняются как в основной, так и в подготовительной части урока.

Приложение 5

Годовой план-график тренировочных занятий. Группы УТГ – 2.

Таблица №5

Разделы и содержание	Осенне-зимний цикл						Весенне-летний цикл						Переходный период	Итого часов:
	Периоды													
	Подготовительный			Соревновательный			Подготовительный			Соревноват.				
	Этап													
	Общ. физ. подг.	Спец. подг.	Пред. сорев. Подг.				Общ. физ. подг.	Спец. подг.	Пред сорев. подг.					
	Ок-тябрь	Но-ябрь	Де-кабрь	Ян-варь	Фев-раль	Март	Ап-рель	Май	Июнь	Июль	Ав-густ			
1.Теорет.подготов.	1	1	3	2		2					1	2	12	
2.Практ.занятия:														
ОФП	25	26	22	4	9	7	20	20	20	20	20	26	417	
СФП	4	4	6	3	3	3	6	6	3	6	4	3	51	
ТТП	9	8	12	12	12	12	11	15	17	20	10	9	147	
3.Участие в сорев.				19	19	19							57	
4.Контр.испытания	2	1	1				3	3			4	3	17	
5.Медицин.обслед	6										5		11	
6.Восстан.меропр.			2				3					1	6	
ВСЕГО ЧАСОВ:	47	40	46	40	44	43	43	44	40	46	44	44	520	

Основным средством подготовки по-прежнему остаются игры, приспособленные к возрастным особенностям занимающихся. В большинстве случаев ошибки при обучении детей техническим приёмам бывают общими. Устраняются они повторным объяснением, упрощением выполнения, расчленения движения. В исправлении ошибок важна наглядность. Поэтому надо показывать детям и правильное и неправильное выполнение приёма и дать им такие задания, при которых они вовремя могли видеть результат своих действий. Ошибки, возникающие из-за слабой физической подготовки устраняются индивидуально.

Приложение 6

Таблица №6

Годовой план-график тренировочных занятий. Группы УТГ – 3.

Разделы и содержание	Осенне-зимний цикл						Весенне-летний цикл					Переходный период	Итого: часов
	Периоды												
	Подготовительный			Соревновательный			Подготовительный			Соревноват.			
	Этап												
	Общ физ. подг.	Спец подг.	Пред сорев. подг.				Общ. физ. подг.	Спец. подг.	Пред-сорев. подг.				
	Ок-тябрь	Но-ябрь	Де-кабрь	Ян-варь	Фев-раль	Март	Ап-рель	Май	Июнь	Июль	Ав-густ	Сен-тябрь	
1.Теорет. подг-ка	1	1	1	1	1	2		1	2			1	11
2.Практ. занятия													499
ОФП	23	25	23	19	25	15	22	20	17	20	36	29	274
СФП	3	3	8	3	2	3	8	10	10	10		1	61
ТТП	13	14	10	20	15	20	12	10	12	12	12	13	164
3.Участие в соревн.				5	5	5							15
4.Контр. испытания	3	4	3			3	3	4	4	3		3	30
5.Медиц. контроль	5	1					1	1	1	1	1	1	12
6.Восстан. мероп-я			3					2					5
ВСЕГО ЧАСОВ:	48	48	48	48	48	48	46	48	46	46	50	48	572

Для занятий с подростками 13-15 лет характерна значительно большая глубина технико-тактической подготовки. Главная задача учебно-тренировочной работы состоит в уточнении и совершенствовании основных элементов игровой деятельности, приобретении навыков индивидуальных и групповых действий в наиболее часто повторяющихся игровых ситуациях. В этом возрасте важно завершить изучение технических приёмов и устранить имеющиеся ошибки.

Помня об интересе подростков к овладению сложными приёмами, преподаватель должен подбирать упражнения так, чтобы изучение сложных и более простых приёмов объединялись. Больше всего это замечание относится к изучению защитных действий, которыми ребята интересуются в гораздо меньшей мере.

Приложение 7

Таблица №7

Годовой план-график тренировочных занятий. Группы УТГ – 4.

Разделы и содержание	Осенне-зимний цикл						Весенне-летний цикл					Переходный период	Итого: часов
	Периоды												
	Подготовительный			Соревновательный			Подготовительный			Соревноват.			
	Этап												
	Общ. физ. подг.	Спец. подг.	Пред-сорев. период				Общ. физ. подг.	Спец. подг.	Пред-сорев. подг.				
	Ок-тябрь	Но-ябрь	Де-кабрь	Ян-варь	Фев-ралб	Март	Ап-рель	Май	Июнь	Июль	Ав-густ	Сен-тябрь	
1.Теор. подг-ка	2	2	1	1	1	2		1	2			1	13
2.Практ. занятия:													589
ОФП	25	27	25	19	21	16	27	22	23	26	32	31	294
СФП	5	5	8	5	4	5	8	8	8	8	5	11	80
ТТП	17	18	15	25	19	24	17	18	18	18	17	9	215
3.Участие в соревн.				5	5	5					1		16
4.Контр. испытания	3	4	3			3	3	4	4	3		3	30
5.Медицин.обследов.	5	1	1	1	4	1	1	1	1	2	1	1	20
6.Восстановит.меропр.			3	2		1		2					8
7.Инструкторская и судейская практика													(19)
ВСЕГО ЧАСОВ:	57	57	57	57	54	57	56	56	56	57	56	56	676

В работе с группами УТ – 4года обучения шире используются двусторонние игры с неполными и полными составами команд. Важное значение при этом имеет руководство действиями играющих, осуществляемое предварительной постановкой задач, введением дополнительных условий, остановками игры объяснением ошибок. Для облегчения усвоения материала в урок включается изучение не более одного-двух технических приемов, и чередуются упражнения эмоционального характера. Такой характер занятий менее утомителен и позволяет сохранять быстроту движений, что очень важно для правильного формирования стереотипа игровой деятельности.

Приложение 8

Годовой план-график тренировочных занятий. Группы УТГ – 5.

Таблица №8

Разделы и содержание	Осенне-зимний цикл						Весенне-летний цикл						Переходный период	Итого часов:
	Периоды													
	Подготовительный			Соревновательный			Подготовительный			Соревноват.				
	Этап													
	Общ физ. подг.	Спец. физ. подг.	Пред-сорев. подг.				Общ. физ. подг.	Спец. подг.	Пред-сорев. подг.					
	Ок-тябрь	Но-ябрь	Де-кабрь	Ян-варь	Фев-ралб	Март	Ап-рель	Май	Июнь	Июль	Ав-густ	Сен-тябрь		
1.Теорет.подготовка	2	2	1	1	1	2		1	2	2	1	1	16	
2.Практич.занятия:													626	
ОФП	25	26	25	19	22	17	26	21	19	20	30	31	281	
СФП	6	6	9	6	5	6	9	9	9	9	6	10	90	
ТТП	21	22	19	25	21	25	21	22	22	22	21	14	255	
3.Участие в соревн-ях				5	5	5				2	1		18	
4.Контрольн.испыт-я	3	4	3	1	1	3	3	4	4	3		3	32	
5.Медицин.обследован.	5	2	2	1	3	1	1	3	3	2	1	1	32	
6.Восстан.мероприятия			3	2	2	1		2	1				11	
7.Инструкторская и судейская практика													(16)	
ВСЕГО ЧАСОВ:	62	62	62	60	60	60	60	62	60	60	60	60	728	

Обучая тактическим схемам игры, тренер должен применять варианты, основанные на простейшем взаимодействии игроков, что отвечает стремлению детей в постоянной активности игре. До 12-14 лет ещё должен преобладать универсализм в игровой подготовке. К специализации на отдельных игровых местах следует переходить позже, когда будет достигнута достаточная разносторонность игровых умений.

Приложение 9

Таблица № 9

Годовой план-график тренировочных занятий. Группы СС – 1.

Разделы содержание	и	Осенне-зимний цикл					Весенне-летний цикл					Пере- ход- ный пери- од	Итого часов:		
		Период													
		Подготовительный		Соревновательный			Подготовительный		Соревноват.						
		Этап													
		Общ. физ подг.	Спец. подг.	Пред- сорев. подг.				Общ. физ. подг.	Спец. подг.	Пред- сорев. подг.					
		Ок- тябрь	Но- ябрь	Де- кабрь	Ян- варь	Фев- раль	Март	Ап- рель	Май	Июнь	Июль			Ав- густ	Сен- тябрь
1.Теорет.подготовка		1	1	3	2		2		1				2	12	
2.Практ.занятия:		16	11	3	31	30	30	22	15	15	41	37	16	667	
ОФП		10	10	10	8	8	8	8	9	9	8	8	8	267	
СФП		26	26	26				21	21	26			25	104	
Техническая под-ка		10	10	10	15	15	15	5	5	5	15	15	5	171	
Тактическая под-ка														125	
3.Участие в соревнов.		По отдельному плану 12+(60)											12		
4.Контр. испытания		2	4	4	4			4	4	4		4	4	34	
5.Медицин.обследов.		3	4	4				4	4	4			4	27	
6.Восстанов.меропр-я				2	2	2	2		2	2				12	
7.Судейская практика			2	3	3	3	3		3	3				20	
ВСЕГО ЧАСОВ:		68	68	65	65	65	61	64	64	68	64	64	64	780	

Методика работы с юношами и девушками старшего возраста 16-18 лет заметно отличается от методики работы со взрослыми. Важнейшей задачей является: умение сочетать достижение высокого совершенства в выполнении всех технических приёмов и овладение тактикой командной игры. Техническое мастерство растёт только с приобретением умения эффективно применять изученные приёмы в игре.

Приложение 10

Таблица №10

Годовой план-график тренировочных занятий. Группы СС – 2.

Разделы содержание	и	Осенне-зимний цикл					Весенне-летний цикл					Пере- ход- ный период	Итого часов:		
		Периоды													
		Подготовительный		Соревновательный			Подготовительный		Соревноват.						
		Этап													
		Общ. физ. подг.	Спец. подг.	Пред- сорев. подг.				Общ. физ. подг.	Спец. подг.	Пред- сорев. подг.					
		Ок- тябрь	Но- ябрь	Де- кабрь	Ян- варь	Фев- раль	Март	Ап- рель	Май	Июнь	Июль			Ав- густ	Сен- тябрь
1.Теорет.подготовка		1	1	3	2	1	2	1	1	1	1		2	16	
2.Практич.занятия:														762	
ОФП		20	21	4	23	29	27	23	19	21	30	31	18	266	
СФП		10	10	10	15	15	14	5	5	5	12	13	10	124	
Техническая под-ка		25	25	25	5	5	5	20	20	20	6	5	23	184	
Тактическая под-ка		15	13	18	16	14	13	17	17	18	14	19	14	188	
3.Участие в соревн.		По отдельному плану 27+(60)												27	
4.Контр.испытания		2	2	4	4		3	4	4	4		4	4	35	
5.Медицин.обследов.		3	2	3	2	3	3	3	3	3	3		3	31	
6.Восстанов.мероп-я				2	2	2	2	1	2	1	1			13	
7.Судейская прак-ка			2	3	3	3	3		3	3				20	
ВСЕГО ЧАСОВ:		76	76	72	72	72	72	74	74	76	74	72	74	884	

Совершенствование технико-тактической подготовки в старшей группе целесообразно в условиях, максимально приближённых к игровым (используемые упражнения, как правило, должны представлять собой отдельные фрагменты игры, а не случайное сочетание различных приёмов). Особое значение приобретает индивидуальный подход к занимающимся.

Приложение 11

Годовой план-график тренировочных занятий. Группы СС – 3.

Таблица №11

Разделы и содержание	Осенне-зимний цикл						Весенне-летний цикл					Пере-ход-ный период	Итого часов:	
	Периоды													
	Подготовительный			Соревновательный			Подготовительный			Соревноват.				
	Этап													
	Общ. физ. подг.	Спец. подг.	Пред-сорев. подг.				Общ. физ. подг.	Спец. подг.	Пред-сорев. подг.					
	Ок-тябрь	Но-ябрь	Де-кабрь	Ян-варь	Фев-раль	Март	Ап-рель	Май	Июнь	Июль	Ав-густ	Сен-тябрь		
1.Теорет.подготовка	1	1	2	2		1	1	1		2	1	1	13	
2.Практич.занятия:													811	
ОФП	18	23	13	15	23	14	30	16	19	26	31	15	243	
СФП	11	11	14	13	13	14	11	12	9	10	12	12	142	
Технич. подготовка	20	20	20	12	14	14	10	10	20	12	12	20	184	
Тактич. подготовка	21	19	14	22	17	22	19	22	21	22	22	21	242	
3.Участи в соревн.	По отдельному плану												(10)	
4.Контр.испытания	2	2	4	4	2	2	4	4	4		4	4	36	
5.Медицин.обследов.	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	32	
6.Восстан.мероприятия		2	2		2	2		2	2		2		14	
7.Судейская практика			3	3	3	3		3	3	2			20	
ВСЕГО ЧАСОВ:	81	81	76	76	76	76	78	78	81	78	78	77	936	

Хорошее владение техникой позволяет значительно повысить требования к тактически правильному ведению игры. Центр тяжести теперь переносится на командные действия. Используемые тактические схемы необходимо полностью согласовывать с уровнем технической подготовки занимающихся. Основное внимание уделяется развитию творческой инициативы, гибкости тактической мысли, приобретению умения свободно пользоваться основными тактическими системами. В связи с этим, особую роль играет повышение количества и трудности соревнований, углубление знания теории и методики игры.

