Муниципальное образовательное бюджетное учреждение
дополнительного образования детей
Гаврилов - Ямская детско-юношеская спортивная школа
(МОБУ ДОД Гаврилов-Ямская ДЮСШ)

Рассмотрена на заседании
педагогического совета

Протокол № 3 от 05.09.2014

Утверждена
приказом директора МОБУ ДОД
Гаврилов-Ямская ДЮСШ
№ 120 от 05.09.2014

Козлов И.В.

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа **«Легкая атлетика для спортсменов с нарушением зрения»**

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

Возраст обучающихся: 7-20 лет
Срок реализации программы: 12 лет

Разработчик:

Старший тренер-преподаватель
Козлов Игорь Викентьевич

г.Гаврилов-Ям Ярославской области
2014г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная образовательная программа по легкой атлетике для спортсменов с нарушением зрения Гаврилов-Ямской ДЮСШ (далее - ДЮСШ) разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.06.2012 г. № 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»); Законом Российской Федерации о Паралимпийском спорте, нормативными и руководящими документами по реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры.

Данная дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности является модифицированной и разработана для Гаврилов-Ямской ДЮСШ на основе авторской программы по легкой атлетике для организаций и учреждений, занимающихся со спортсменами с нарушением зрения (автор Козлов Игорь Викентьевич), утвержденной Департаментом образования Ярославской области в 2012 году.

Образовательная программа ДЮСШ по легкой атлетике для спортсменов с нарушением зрения предусматривает многолетнюю и целенаправленную подготовку юных спортсменов. Срок её реализации – 12 лет. Программа рассчитана на детей от 7 до 20 лет.

Актуальность программы. Легкой атлетикой занимаются широкие слои населения нашей страны, в том числе и люди с ограниченными возможностями здоровья.

Занятия легкой атлетикой развивают силу, быстроту, выносливость, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Они имеют также большое оздоровительное значение и способствуют достижению совершенства.

Разнообразие легкоатлетических упражнений и возможность варьировать нагрузку в ходьбе, беге, прыжках и метаниях позволяют успешно использовать их в занятиях с детьми разного возраста и пола. Многие из этих упражнений не сложны по технике, просты для обучения и могут выполняться на простейших площадках и местности.

Новизна программы. Данная программа составлена для детей с нарушением зрения для одного из видов легкой атлетики: бега на средние дистанции.

Бег - естественный способ передвижения, наиболее распространенный вид физических упражнений, который входит во многие виды спорта.

Бег влияет на повышение работоспособности всего организма, так как вовлекаются в работу почти все мышечные группы тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, значительно повышается обмен веществ.

Длительный бег с небольшой скоростью имеет гигиеническое значение и является одним из лучших средств оздоровления, закаливания организма занимающихся.

Бег с более высокой скоростью предъявляет повышенные требования к занимающимся, особенно к их сердечно-сосудистой и дыхательной системам и служит отличным средством для развития выносливости.

Бег с очень высокой скоростью включается в тренировку для развития быстроты.

В процессе занятий бегом воспитываются волевые качества, приобретается умение рассчитывать свои силы, преодолевать препятствия, ориентироваться на местности.

Бег - одно из основных средств всестороннего физического развития. Этим и объясняется большой удельный вес бега в тренировках не только легкоатлетов, но и занимающихся другими видами спорта, а также как средство активного отдыха,
оздоровление и сохранение работоспособности.

Из всех видов легкой атлетики бег - наиболее доступное физическое упражнение. В соревнованиях по л/атлетике виды бега и эстафеты занимают ведущее место. Они всегда вызывают большой интерес у зрителей и поэтому являются одним из лучших средств агитации и пропаганды занятий физической культурой.

Цель программы: создание условий для гармоничного физического развития,

разносторонней физической подготовленности и укрепления здоровья обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; отбор талантливых детей для многолетней тренировки с целью достижения высоких спортивных результатов.

Задачи программы:

– обеспечить необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья и профессионального самоопределения занимающихся, всестороннего удовлетворения их образовательных потребностей в области физической культуры и спорта;

– адаптировать к жизни в обществе, социально интегрировать, расширить круг общения занимающихся в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, формирование общей культуры и физической культуры личности, организация содержательного досуга;

– скорректировать отклонения в развитии и здоровье занимающихся, восстановить нарушенные функции, нормализовать двигательную активность и обмен веществ, предупредить развитие атрофии мышц, профилактика контрактур и нарушений опорно-двигательного аппарата, выработка способности самостоятельного передвижения и навыков бытового самообслуживания;

– укреплять здоровье, формировать здоровый образ жизни, улучшать физическое развитие и совершенствовать двигательные способности, увеличивать степень приспособляемости и сопротивляемости организма к факторам внешней среды;

– создать условия для самосовершенствования, познания и творчества, развития интеллектуальных и нравственных способностей, достижения уровня спортивных успехов сообразно способностям.

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

Гаврилов-Ямская ДЮСШ организует работу с занимающимися в течение всего календарного года. В каникулярное время организуется летний спортивно-оздоровительный лагерь.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика занимающихся.

Численный состав занимающихся (по программам) обусловлен видом и тяжестью инвалидности (отклонения в состоянии здоровья), возрастными и половыми особенностями занимающихся, этапом подготовки, видом спорта и другими факторами. Окончательное решение о наполняемости объединения на этапах подготовки, возрасте занимающихся на каждом из них, форме и системе оплаты труда определяется Уставом учреждения по согласованию с вышестоящим органом управления по подчиненности.

При разработке программы по легкой атлетике для слабовидящих детей учитывались трудности, с которыми тренеры-преподаватели сталкиваются при обучении детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья. Для создания равных условий работы тренерам-преподавателям, работающим с детьми и подростками, относящимися к различным нозологическим группам, а также стимулирования их к повышению качества и эффективности учебно-тренировочного процесса, необходимо распределение занимающихся на группы или классы по уровню функциональных ограничений или нарушений, которые мешают им овладевать необходимыми навыками и достигать мастерства.

Ожидаемые результаты и способы их определения. Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются контрольные нормативы по ОФП и СФП, результаты выступления на соревнованиях, выполнение спортивных разрядов и нормативов.

Ожидаемый конечный результат обучения предполагает:

- овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом;
- успешную сдачу контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- подготовку спортсменов высокой квалификации;
- овладение способами и методами психологической саморегуляции и контроля;
- высокий уровень морально-волевых качеств воспитанников.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

1. Распределение спортсменов по функциональным классам

Спортивная классификация спортсменов с нарушением зрения универсальна для всех видов спорта, а применение ее для разных соревнований может засвистеть 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 Bl, 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.

Спортсмены класса B1 принимают участие в соревнованиях в темных очки, во всех легкоатлетических видах программы. Темные очки должны быть одобрены ответственным техническим делегатом соревнований. Если спортсмен не соревнуется, он может их снимать.

Для этого класса разрешается применение акустических сигналов.

Примечание: когда это возможно, в целях обеспечения тишины, не следует в одном расписании объединять проведение видов, в которых разрешено использование акустических сигналов, с другими, проходящими в этот момент, видами.

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

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

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, независимо от того, собираются они быть в них во время соревнований или нет.

При проведении соревнований по легкой атлетике Международной организации спорта слепых (Чемпионаты Европы, Мира, Паралимпийские игры) классы спортсменов имеют свою квалификацию: Bl (T-11 или F-11), B2 (T-12 или F-12), B3 (T-13 или F-13). Буква **T** обозначает соревнования в беговых дисциплинах, буква **F** обозначает соревнования в метаниях и прыжках. Чем меньше число, указывающее класс, тем выше уровень поражения или нарушения функций спортсмена.

2. Структура многолетней подготовки спортсменов с нарушением зрения, специализирующихся в беге на средние дистанции

В группах, тренирующихся по легкой атлетике, занимаются дети в возрасте от 7 до 20 лет.

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

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

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 доступными видами легкой атлетикой 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 легкой атлетики, 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 легкой атлетике, в индивидуальных случаях предусматривает привлечение перспективных спортсменов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России и успешно выступать в международных соревнованиях.

Критерии оценки деятельности учреждения:

1. Освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных учебной программой по легкой атлетике, 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 во всероссийских и международных соревнованиях среди инвалидов.
7. Число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд 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 России успешно выступать в 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 России.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) предусматривает в дополнение к задачам этапа спортивного совершенствования поддержание уровня высоких спортивных результатов и физической подготовленности спортсменов-членов сборных команд России с целю их подготовки к участию в Паралимпийских играх. Чемпионатах мира и Европы. 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 на всероссийских и международных соревнованиях.
4. Уровень физического развития и функционального состояния занимающихся.
5. Число спортсменов, подготовленных в состав сборных команд России.
6. Число спортсменов, завоевавших медали на официальных международных соревнованиях (Паралимпийские игры, Чемпионаты мира, Европы).

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

Рекомендуемый минимальный возраст зачисления в группу для занятий легкой атлетикой 7 лет. В учебно-тренировочные группы могут быть зачислены спортсмены-инвалиды прошедшие подготовку по данному виду не менее одного года. Требования по переводу в группы спортивного совершенствования и группы высшего спортивного мастерства представлены ниже.

На этапы физкультурно-оздоровительной (физкультурно-коррекционной) и начальной подготовки принимаются дети с отклонениями в развитии или состоянии здоровья и инвалиды любого возраста, желающие заниматься адаптивной физической культурой и спортом, при наличии у них рекомендаций специалистов учреждений Государственной службы медико-социальной экспертизы, внесенных в индивидуальную программу реабилитации инвалидов; у детей с отклонениями в развитии или состоянии здоровья -направление или разрешение (допуск) лечащего врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом.

На учебно-тренировочный этап (УТ) подготовки зачисляются спортсмены с нарушением зрения, которые за период не менее одного года прошли необходимую подготовку (выполнение ими требований по общефизической и специальной подготовке) и наличии соответствующих заключений медицинских работников. УТГ 3-4 года обучения формируются из числа спортсменов-инвалидов выполнивших требования контрольно-переводных нормативов и вошедших в состав сборной республики, области.

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

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) формируется из спортсменов - членов сборных команд России, показывающих высокие спортивные результаты, участвующие в Паралимпийских играх, Чемпионатах мира, Европы.

В табл. 1 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 объедении 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

Таблица 1

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	В1	2-4	В1	6	-
		В2	5-10	В2	6	
		В3	8-14	В3	6	
НП	первый год	В1	2-4	В1	6	выполнение нормативов ОФП
		В2	5-9	В2	6	
		В3	8-13	В3	6	
	второй год	В1	2-4	В1	9	
		В2	5-8	В2	9	
		В3	7-12	В3	9	
	третий год	В1	2-4	В1	9	
		В2	5-7	В2	9	
		В3	7-11	В3	9	
УТ	первый год	В1	2-4	В1	12	выполнение нормативов ОФП, СФП
		В2	4-6	В2	12	
		В3	6-9	В3	12	
	второй год	В1	2-4	В1	14	
		В2	4-6	В2	14	
		В3	6-9	В3	14	
	третий год	В1	2-4	В1	16	выполнение нормативов ОФП. СФП, выполнение 1 разряда
		В2	4-6	В2	16	
		В3	6-9	В3	16	
	четвертый год	В1	2-3	В1	18	
		В2	3-5	В2	18	
		В3	5-8	В3	18	
	пятый год	В1	1-2	В1	20	
		В2	2-3	В2	20	
		В3	4-6	В3	20	
СС	первый год	В1	1-2	В1	24	выполнение КМС
		В2	2-3	В2	24	
		В3	4-5	В3	24	
	второй год	В1	1-2	В1	28	
		В2	2-3	В2	28	
		В3	4-5	В3	28	
ВСМ	весь период	В1	1	В1	32	выполнение МС
		В2	2	В2	32	
		В3	2	В3	32	

4. Контрольно-нормативные требования

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

Контрольное испытание необходимо проводить приблизительно в одно и то же время. Это позволит объективно оценить состояние спортсмена. В адаптивном спорте выделяют следующие виды контроля - этапный, текущий и оперативный.

Задача этапного контроля заключается в выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки.

Частота обследований текущего контроля может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикл. Для получения исходной информации в начале подготовительного периода проводится первое тестирование. Следующее контрольное тестирование проходит в конце специально-подготовительного этапа. Его цель - проверка эффективности выполненных в течение первого подготовительного периода нагрузок. Третье тестирование проводится в конце второго специально-подготовительного этапа. После второго и третьего тестирования возможна определенная коррекция тренировочных нагрузок в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива. И последнее тестирование на этапе основных соревнований имеет целью достижение контрольных нормативов во всех тестовых упражнениях, что обеспечивает выполнение целевого спортивного результата на основной дистанции. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма на нагрузку входе отдельных занятий и соревнований.

Педагогический контроль в подготовке спортсменов с нарушением зрения основывается на ряде методических положений. Первое из них - целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству. Это значит, что относительные показатели использования своих возможностей, типичные для спортсменов высших разрядов, должны служить ориентиром для определения нормативных требований к юным спортсменам. Второе методическое положение - установка на соразмерность развития физических качеств, т.е. обеспечение их должного соотношения. Реализация этого положения в контрольных показателях общей и специальной физической подготовленности спортсменов с нарушением зрения состоит в том, что контрольные нормативы, определяющие уровень развития отдельных физических качеств спортсмена, должны находиться в оптимальном соотношении, характерном для данного этапа многолетней тренировки.

В табл. 5-7 представлены нормативы для оценки уровня общей физической подготовленности. Уровень специальной подготовленности оценивается по выполнению спортивных разрядов в соответствие с требованиями этапа подготовки. Таблица норм и условий выполнения и присвоения спортивных разрядов представлены в приложении. В табл. 5 представлены нормативы для зачисления на этап начальной подготовки спортсменов с нарушением зрения. В табл. 6 включены примерные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап. В табл. 7. представлены исходные примерные нормативы для спортсменов с нарушением зрения учебно-тренировочных группах. Перевод на последующие года обучения осуществляется, если прирост результатов будет составлять не менее 10% за учебный год и выполнено не меньше 50% из всех нормативных требований. Если дети по состоянию своих физических возможностей не могут выполнять упражнения, то оно заменяется другим по усмотрению тренера-преподавателя.

Таблица 5

Примерные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки

Классы	Возраст от 10 лет	
	Контрольные упражнения для мальчиков	Контрольные упражнения для девочек
Bl	1. Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине – 6 раз. 2. Прыжок в длину с места – 80см. 3. Бег 30м. 4. Бег 500м без учета времени. 5. Оценка гибкости в баллах*. 6. Проба Ромберга (пяточно-носочная) – 15 с.	1. Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине - 6 раз 2. Прыжок в длину с места - 70см. 3. Бег 30м*. 4. Бег 500м без учета времени. 5. Оценка гибкости в баллах, у 6. Проба Ромберга (пяточно-носочная) - 10 с.
B2	1. Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине – 6 раз. 2. Прыжок в длину с места – 80см. 3. Бег 30м – 5,5 с. 4. Бег 500м без учета времени. 5. Оценка гибкости в баллах*. 6. Метания мяча в цель – 3-4 раза (из 10).	1. Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине – 6 раз. 2. Прыжок в длину с места – 70см. 3. Бег 30м-6,0. 4. Бег 500м без учета времени. 5. Оценка гибкости в баллах*. 6. Метания мяча в цель - 3 раза (из 10).
B3	1. Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине – 10 раз 2. Прыжок в длину с места - 100см 3. Бег 30м – 5,0 с 4. Бег 500м без учета времени 5. Оценка гибкости в баллах* 6. Метания мяча в цель – 5 раза (из 10).	1. Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине – 10 раз 2. Прыжок в длину с места – 90см* 3. Бег 30м – 5,5 с 4. Бег 500м без учета времени 5. Оценка гибкости в баллах* 6. Метания мяча в цель – 4 раза (из 10).

Примечание: * тренер-преподаватель самостоятельно выбирает тест на гибкость и прослеживает динамику развития данного качества

Таблица 6

Примерные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап

Классы	Контрольные упражнения для мальчиков	Контрольные упражнения для девочек
В1	1. Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине - 15 раз. 2. Прыжок в длину с места - 100см. 3. Бег 30м. 4. Бег 800 м - 2,40,0. 5. Оценка гибкости в баллах*. 6. Проба Ромберга (пяточно-носочная) - 20 с.	1. Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине - 15 раз 2. Прыжок в длину с места - 90см* 3. Бег 30м* 4. Бег 800 м - 3,28,0. 5. Оценка гибкости в баллах* 6. Проба Ромберга (пяточно-носочная) – 15 с.
В2	1. Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине - 20 раз. 2. Прыжок в длину с места - 120см. 3. Бег 30м - 5,0 с. 4. Бег 800 м -2,35,0 . 5. Оценка гибкости в баллах*. 6. Метания мяча в цель - 6 раза (из 10).	1. Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине - 20 раз. 2. Прыжок в длину с места - 110 см. 3. Бег 30м - 5.5 с. 4. Бег 800 м-3,22,0. 5. Оценка гибкости в баллах*. 6. Метания мяча в цель - 5 раза (из 10).
В3	1. Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине - 25 раз 2. Прыжок в длину с места - 140см* 3. Бег 30м-4,8 с. 4. Бег 800 м-2,32. 5. Оценка гибкости в баллах** 6. Метания мяча в цель - 8 раза (из 10).	1. Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине - 25 раз 2. Прыжок в длину с места - 130см* 3. Бег 30м - 5,3 с. 4. Бег 800 м-3,15. 5. Оценка гибкости в баллах** 6. Метания мяча в цель - 7 раза (из 10).

Примечание: * тренер-преподаватель самостоятельно выбирает тест на гибкость и прослеживает динамику развития данного качества

Таблица 7

Примерные контрольно-переводные нормативы по годам обучения на учебно-тренировочном этапе

Классы	Контрольные упражнения для юношей	Контрольные упражнения для девушек
В1	1. Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине - 20 раз. 2. Прыжок в длину с места - 105см. 3. Бег 30м. 4. Бег 800 м-2,35,0. 5. Оценка гибкости в баллах*. 6. Проба Ромберга (пяточно-носочная) - 25 с.	1. Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине - 20 раз. 2. Прыжок в длину с места - 95см. 3. Бег 30м. 4. Бег 800 м - .3,25,0 5. Оценка гибкости в баллах*. 6. Проба Ромберга (пяточно-носочная) – 20 с.
В2	1. Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине - 20 раз. 2. Прыжок в длину с места - 125см. 3. Бег 30м -4,8 с. 4. Бег 800 м-2,30,0. 5. Оценка гибкости в баллах*. 6. Ходьба по гимнастической скамейке - 4,0 с.	1. Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине - 20 раз. 2. Прыжок в длину с места - 115 см. 3. Бег 30м - 5,3 с. 4. Бег 800 м-3,15,0. 5. Оценка гибкости в баллах*. 6. Ходьба по гимнастической скамейке - 5,0 с.
З	1. Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине - 25 раз. 2. Прыжок в длину с места - 140см. 3. Бег 30м - 4,5 с. 4. Бег 800 м-2,28,0. 5. Оценка гибкости в баллах*. 6. Ходьба по гимнастической скамейке - 3,5 с.	1. Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине - 25 раз. 2. Прыжок в длину с места - 130см. 3. Бег 30м-5,0 с. 4. Бег 800 м-3,10,0. 5. Оценка гибкости в баллах*. 6. Ходьба по гимнастической скамейке - 4,5 с.

Примечание: * тренер-преподаватель самостоятельно выбирает тест на гибкость и прослеживает динамику развития данного качества

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

1. Учебный план тренировочных занятий по этапам обучения для спортсменов с нарушением зрения в беге на средние дистанции

Подготовка спортсменов с нарушением зрения в ДЮСАШ, спортивных школах иных наименований, спортивных клубах, а также в других спортивных организаций, проводится по учебным планам.

В процессе многолетней тренировки спортсменов-инвалидов чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

1) ориентация уровней нагрузок юных спортсменов с нарушением зрения на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;

2) постепенное увеличение темпов роста нагрузок, от времени выбора спортивной специализации на последующих этапах подготовки, при отсутствии врачебных противопоказаний;

3) соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным и половым особенностям, возможностями организма спортсменов с учетом диагноза, уровню физической подготовленности занимающихся;

При построении отдельных тренировочных занятий легкоатлетов с нарушением зрения в микроциклах необходимо учитывать следующие особенности. При подборе средств нельзя использовать упражнения, вызывающие негативную реакцию со стороны работы зрительного анализатора, упражнения статического характера, с поднятием тяжестей и натуживанием, упражнения с низким изголовьем, глубокие наклоны, стойки на голове, резкие движения в шейном отделе позвоночника, упражнения с сотрясением тела.

Для спортсменов группы В1 подбор возможных спортивных нагрузок может быть органичен общесоматическим состоянием и тренированностью организма. При указанной патологии глаз могут быть доступны аэробные, анаэробные, динамические, статические нагрузки, упражнения с сотрясением тела.

На этапе начальной подготовки основное внимание тренера должно быть направлено на создание у каждого занимающегося фундамента общей физической подготовки и на развитие физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости, выносливости, координации. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и подвижные игры. Соотношение ОФП и СФП находится в пределах 90/10% на первом году обучения и 85/15% на втором.

На этапах начальной спортивной специализации и углубленной тренировки в избранном виде спорта соотношение парциальных объемов тренировочной работы и акцент на преимущественное использование тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность спортсменов с нарушением зрения. Общая физическая подготовка на первых двух годах обучения в учебно-тренировочных группах занимает 60-70% и направлена на развитие основных физических качеств и формирование разнообразных двигательных умений и навыков. В 3-й и 4-й годы обучения в учебно-тренировочных группах содержание ОФП в большей мере приближается по своему воздействию к избранному виду спорта и составляет 50%. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специальных физических качеств и совершенствование спортивной техники видов легкой атлетики.

В группах спортивного совершенствования тренировочные занятия в годичном цикле направлены на совершенствование техники и подержание высокой работоспособности спортсменов с нарушением зрения.

В табл. 2 представлено соотношение средств физической и технической подготовки по годам обучения для спортсменов с нарушением зрения.

Таблица 2

Соотношение средств физической и подготовки по годам обучения для спортсменов с нарушением зрения в беге на средние дистанции (%)

Средства подготовки	Этапы подготовки										
	НП			УТ					СС		ВСМ
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	
ОФП	90	85	80	70	60	50	40	40	20	20	20
СФП	10	15	20	30	40	50	60	60	80	80	80

Таблица 3

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов с нарушением зрения в беге на средние дистанции (количество стартов)

Виды соревнова-ний	Этапы подготовки										
	НП			УТ				СС			ВСМ
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	
контрольные	3	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8
отборочные	1	2	2	6	6	6	6	6	6	6	6
основ-				2	2	2	4	4	4	6	8
главные						2	2	2	4	4	4

В табл. 4 представлен примерный учебный план для спортсменов с нарушением зрения на год. При составлении учебного плана учитывался режим учебно-тренировочной работы с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях учреждения и дополнительные 6 недель для занятий в спортивно-оздоровительном лагере, восстановленном соре или по индивидуальным планам занимающихся на период активного отдыха.

Таблица 4

Примерный учебно-тренировочный план спортивной и внетренировочной деятельности в часах спортсменов с нарушением зрения в беге на средние дистанции

Раздел подготовки	НП			УТ					СС		ВСМ
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	
1. Теорети-ческая подготовка	6	6	6	6	6	10	10	10	14	14	20
2. ОФП	214	330	330	370	380	374	340	378	228	268	306
3.СФП	50	74	74	180	274	372	510	568	910	1066	1220
4.Контроль ноперевод-ные экзамены	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5. Участие в соревнова-ниях	4	8	8	14	14	16	20	20	22	24	26
6.Восстано-вительные меропри-тия	30	42	42	46	46	52	48	56	62	72	80

7.Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8
Общее количество часов	312	468	468	624	728	832	936	1040	1248	1456	1664

2. Характеристика годичного цикла подготовки спортсменов с нарушением зрения в беге на средние дистанции

В годичном тренировочном цикле легкоатлетов с нарушением зрения, так как и у здоровых спортсменов четко просматриваются три периода - подготовительный, соревновательный и переходный. В зависимости от календаря соревнований, годичный цикл может быть одноцикловый или двухцикловый.

Наиболее длительным периодом является подготовительный, состоящий из двух этапов - общеподготовительного и специально-подготовительного, общая задача которых заключается в развитии спортивной формы легкоатлетов с нарушением зрения. Особенностью данного этапа является то, что построение микроциклов в мезоцикле проходит по следующей схеме: на общеподготовительном этапе - 2-3 недели рабочие, неделя восстановительная, на специально-подготовительном этапе 1-2 недели рабочие, неделя восстановительная. У спортсменов с нарушением зрения рабочих недель меньше на одну, чем у здоровых спортсменов.

Общеподготовительный этап включает в себя два мезоцикла со своими определенными задачами:

а) втягивающий общеподготовительный - постепенное увеличение объемов средств общефизической подготовки;

б) базовый общеподготовительный - развитие силы, скоростных качеств, выносливости средствами общефизической подготовки.

Основными средствами подготовки, используемыми в указанных мезоциклах, являются неспецифические упражнения общефункционального воздействия. До 75% времени тренировочного воздействия уделяется развитию аэробных механизмов спортсменов с нарушением зрения.

Вместе с тем, в базовом мезоцикле находят применение и специализированные тренировки, занимающие более трети общего времени, затраченного на тренировку.

Специально-подготовительный этап состоит из следующих мезоциклов:

а) базовый специализированный, основные задачи которого заключаются в следующем:

- перенос тренированности с общефизических упражнений на специализированные;
- развитие силовой выносливости;

б) восстановительный мезоцикл, основными задачами которого являются:

* восстановление физической и психической работоспособности,
* профилактика нарушений здоровья, лечение возможных травм;

в) специально-подготовительный мезоцикл, основные задачи которого таковы:

* повышение уровня специальной подготовленности,
* поддержание необходимого уровня функциональной подготовленности средствами ОФП и СФП

Основные признаки мезоцикла: невысокий темп бега, постепенный рост объемов работы по сравнению с предыдущим мезоциклом; средства ОФП занимают до 40% от общего, затраченного на тренировку времени; в конце мезацикла около 60% тренировочного времени уделяется специальной подготовке при значительном увеличении тренировочных нагрузок аэробно-анаэробной и анаэробной алактатной направленности;

г) контрольно-подготовительный мезоцикл (3-4 недели) имеет следующие задачи:

* определение уровня подготовленности;
* дальнейшее развитие специальной выносливости;
* дальнейшее совершенствование техники бега.

Характерные признаки мезоцикла: объемы тренировок в беге достигают максимума ко времени тренировочного воздействия; активно используются специальные тренировки гликолитической направленности; интенсивность тренировочных занятий достигает максимума в годичном цикле подготовки.

Необходимо отметить, что с завершением контрольно-подготовительного мезоцикла заканчиваются два подготовительных цикла, первый из которых включает в себя время от вводного общеподготовительного до момента начала восстановительного мезоцикла, второй - с начала восстановительного до окончания контрольно-подготовительного мезоцикла, входящего в соревновательный (основной) период.

Соревновательный этап. На соревновательном этапе решаются следующие задачи:

- достижение наивысшей спортивной формы к главным стартам сезона;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

Характерные признаки этапа заключаются в том, что интенсивные анаэробные нагрузки реализуются, главным образом, в соревнованиях; нагрузки аэробной направленности используются в период восстановления между стартами.

Переходный период. Задачи переходного периода заключаются в постепенном снижении уровня спортивной тренированности, профилактике психофизического утомления. Основное время тренировок спортсмены с нарушением зрения уделяют нагрузкам аэробной направленности средствами ОФП.

Основное содержание тренировочной работы в мезоциклах составляют микроциклы, в основе которых заложена семидневная схема. В зависимости от целей и задач мезоциклов меняется количество тренировочных дней и тренировок, дней отдыха, интенсивность отдельных занятий в микроцикле. Объемы тренировочных нагрузок в недельных микроциклах в зависимости от задач имеют значительные колебания не только во времени тренировочных занятий, но и в средствах ОФП и СФП. При двухцикловом планировании переходный период сокращается или проводится в начале следующего общеподготовительного этапа.

3. Медико-биологический контроль

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и уровня функциональной подготовленности. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на спортсмена. Содержание медико-биологического контроля имеет свои особенности в зависимости от специфики спортивной деятельности.

Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 Декабря 2007 Года № 329-ФЗ, в статье 39. «Медицинское обеспечение физической культуры и спорта» предусматривает, что медицинское обеспечение лиц, занимающихся физической культурой и спортом, включает в себя:

1) систематический контроль за состоянием здоровья этих лиц;
2) оценку адекватности физических нагрузок этих лиц состоянию их здоровья;
3) профилактику и лечение заболеваний этих лиц и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
4) восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Врачебный контроль за спортсменами осуществляется силами врачей в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки спортсменов с нарушением зрения.
Существуют следующие виды медицинского обследования - углубленное, этапное, текущее и оперативное.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 2 раза в год (в начале и в конце учебного года). Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

Этапное обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. При этом ставится задача - оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок. Дополнительные осмотры спортсменов с нарушением зрения приурочиваются к концу мезоцикла. Они обязательно включают функциональные пробы сердечнососудистой системы и инструментальные методы исследования. В этапном врачебном обследовании большое значение придается определению динамики специальной тренированности. Особенно это относится к этапу спортивного совершенствования. Динамические наблюдения проводятся в одинаковых условиях. Этому требованию удовлетворяет методика повторных нагрузок. При их использовании соблюдается ряд методических требований: нагрузки должны быть специфичными для данного вида спорта; каждая из повторных нагрузок выполняется с максимальной интенсивностью, а между нагрузками регистрируются медико-биологические показатели; точно учитываются интенсивность и продолжительность выполнения нагрузки сопоставляются педагогические критерии и медико-биологические показатели. Повторные нагрузки для определения специальной тренированности сохраняются идентичными на различных этапах годичного цикла.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель - выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.). Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, адаптацию к дополнительной нагрузке. Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

При офтальмологическом обследовании спортсменов с нарушением зрения с целью годности к физическим нагрузкам определяют:

* остроту зрения монокулярно и бинокулярно без коррекции и с оптимальной коррекцией;
* рефракцию (в пограничных случаях атропиновой циклоплегии);
* состояние бинокулярного зрения с помощью цветотеста;
* состояние защитного аппарата, сред и глазного дна.

При показаниях проводят дополнительное исследование поля зрения, биомикроскопию, ультразвуковую биометрию, тонометрию. При обследовании спортсмена с близорукостью особое внимание обращают на осмотр периферии глазного дна: наличие выраженного ретиношизиса, решетчатой дистрофии и особенно непигментированных разрывов сетчатки являющимся противопоказанием ко всем видам спорта, связанных с сотрясением тела и физическим перенапряжением.

Занятия легкой атлетикой показаны спортсменам классов ИБСА Bl, В2, В3, представленных выше.

Противопоказания к занятиям легкой атлетикой спортсменами с нарушением зрения:

- лихорадящие состояния, острые инфекционные заболевания;

- сердечно-сосудистые заболевания: ишемическая болезнь сердца, стенокардия напряжения и покоя, инфаркт миокарда, аневризма сердца и аорты, миокардиты любой этиологии, нарушения ритма сердца и проводимости, синусовая тахикардия с ЧСС более 100 ударов в минуту, гипертоническая болезнь II, III стадий;
- легочная недостаточность (при уменьшении ЖЕЛ на 50% и более от должного); -угроза кровотечений (кавернозный туберкулез, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки с наклонностью к кровотечениям);
- заболевания крови (в том числе - анемии);
- нервно-мышечные заболевания (миопатии, миостения);
- рассеянный склероз;
- злокачественные новообразования;
- желчнокаменная и мочекаменная болезнь с частыми приступами, хроническая почечная недостаточность;
- хронический гепатит любой этиологии;
- близорукость высокой степени с изменениями на глазном дне, состояние после отслойки сетчатки, глаукома любой степени;
- сахарный диабет тяжелой формы, осложненный ретинопатией, миелопатией, полиневритами;
- эпилепсия;
- остеохондроз позвоночника, осложненный грыжами дисков, спондилолистезом, миелопатией, болевым синдромом, вертебробазилярной недостаточностью; -психические заболевания (шизофрения, депрессивно-маниакальные состояния и пр.).

Людям с нарушением зрения, которым противопоказаны занятия легкой атлетикой, рекомендуется заниматься лечебной физической культурой.

4. Восстановительные мероприятия

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

1) оптимальное чередование тренировочных и соревновательных нагрузок:
2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки. Из психологических средств используются такие средства как внушение, специальные дыхательные упражнения, беседы.

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся:

1. специализированное питание, фармакологические средства;
2. распорядок дня;
3. спортивный массаж (ручной и вибрационный);
   гидропроцедуры (ванны, разнообразные души и парная баня);
4. электросветотерапия;
5. баротерапия;
6. кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для спортсменов с нарушения зрения и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует умело использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-60 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена-инвалида на сборах обусловливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена-инвалида в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов-инвалидов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма потребления воды и поваренной соли.

Между тренировками и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления организма спортсмена с нарушением зрения. В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства.

5. Психологическая подготовка

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

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

В процессе подготовки на этапах многолетнего совершенствования для эффективной социально-психологической реабилитации и адаптации к тренировочным нагрузкам возможно использование средств, для нормализации психических состояний которые не требуют специальной психологической подготовки от тренера и могут включаться в учебно-тренировочный процесс (системы аутогенных воздействий и т.п.). В особо сложных случаях рекомендуется совместная работа тренера и психолога.

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

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

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

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность перед стартом, характеризующаяся уверенностью в своих силах, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех. Особая роль в руководстве деятельностью спортсмена в этом случае принадлежит тренеру.

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

6. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка направлена на осмысление сути спортивной деятельности, связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение высоких спортивных результатов.

В паралимпийских видах спорта теоретическая подготовка имеет существенно большее значение, чем в обычном спорте.

Теоретическая подготовка паралимпийцев имеет самое прямое отношение к формированию мотиваций спортсменов, его волевой и специальной психологической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, развитию физических способностей. Будучи тесно связанной с другими компонентами спортивного мастерства, она включает в себя два важных раздела: теоретическое образование и развитие интеллектуальных способностей.

В содержание теоретического образования входит совокупность разнообразных знаний, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности, это:

- знания мировоззренческого, мотивационного и этического характера, то есть знания, которые формируют верный взгляд на мир в целом, позволяют осмыслить сущность спортивной деятельности; общественный и личностный смысл спорта вообще и спортивных высших достижений в частности;
- знания, способствующие воспитанию устойчивых мотивов и правил поведения;
- знания, составляющие научный базис подготовки спортсмена (принципы и закономерности спортивной подготовки, естественнонаучные и гуманитарные основы спортивной деятельности и т.п.);
- спортивно-прикладные знания, включающие сведения о правилах спортивных соревнований, спортивной технике и тактике избранного вида спорта, критериях их эффективности и путях освоения, средствах и методах физической и психологической подготовки, методике построения тренировки, внетренировочных факторах спортивной подготовки, требованиях к организации общего режима жизни и питания, о восстановительных мероприятиях, правилах контроля и самоконтроля, материально технических условиях занятий спортом и т.д.

Для спортсменов, участвующих в паралимпийском движении, перечисленные компоненты теоретической подготовки должны быть дополнены такими разделами, как:

- знание медицинского характера (об общей и частной патологии, особенно о своих проблемах, о медицинских методах контроля и коррекции своего состояния, основных фармакологических препаратах, совмещающихся с тренировочными нагрузками, и т.п.);
- знания о медицинской и спортивно-функциональной классификации инвалидов в своем виде спорта, порядке и правилах переосвидетельствования, допинг-контроля и др.;
- знания о международных спортивных организациях инвалидов, - выдающихся достижениях и рекордах паралимпийцев;
- знания юридического плана (стандартные правила обеспечения равных возможностей для инвалидов, законодательные акты о спорте инвалидов и др.).

Комплекс перечисленных знаний составляет предмет теоретического образования и самообразования спортсмена. Передача и усвоение знаний в процессе теоретических занятий происходят в тех же формах, какие характерны для умственного образования (лекции, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы).

Кадровое обеспечение программы

Учебно-тренировочные занятия по данной образовательной программе проводят тренеры, соответствующие квалификационным требованиям по должности тренер-преподаватель.

Материально-техническое обеспечение программы

- спортивный зал
- оборудование и спортивный инвентарь:
  - гимнастические скамейки,
  - гимнастическая стенка,
  - мячи набивные,
  - скакалки,
  - маты гимнастические,
  - обручи,
  - палки гимнастические,
  - мостик гимнастический подкидной,
  - копья легкоатлетические,
  - ядра легкоатлетические,
  - стартовые колодки,
  - эспандеры разные,
  - коврики гимнастические,
  - комплект гантелей и гирь,
  - комплект для прыжков в высоту.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М: Медицина, 1988.
3. Закон Российской Федерации «О Паралимпийском спорте»
4. Козлов И.В. Изучение эффективности программы физического воспитания слабовидящих школьников: Автореф. дисс. канд. пед. наук. – Ярославль, 2007.
5. Легкая атлетика: Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М. Советский спорт, 2005.
6. Нормативные и руководящие документы по реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта / авт. сост. Л.П. Абрамова.- М. Советский спорт, 2005.
7. Опыт работы детско-юношеских спортивных школ и физкультурно-спортивных клубов инвалидов и лиц с отклонениями в развитии / авт. сост. Н.А. Сладкова.- М. Советский спорт, 2003
8. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

9. Платонов В.Н. Нагрузка в спортивной тренировке /В.Н. Платонов/ Современная система спортивной подготовки спортсменов.- М.: САМ.-1995
10. Российская Федерация. Законы. Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации.- М. 1999.
11. Типовое положений об образовательном учреждении дополнительного образования детей от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685.
12. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник в 2т.Т2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов/ Под общей ред. проф. С.П. Евсеева.- М. Советский спорт, 2007.
13. 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.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Примерный годовой тематический план учебно-тренировочных занятий для группы начальной подготовки по легкой атлетике первого года обучения (нагрузка 6 часов в неделю)

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов
	1. Теоретическая подготовка	
1.1	Вводное занятие. Места занятий, оборудование, инвентарь. Техника безопасности на занятиях	1
1.2	Физическая культура и спорт в России. Обзор развития голбола	1
1.3	Личная и общественная гигиена	1
1.4	Краткие сведения о строении тела человека и функциях организма	1
1.5	Влияние систематических занятий физкультурой и спортом на организм занимающегося	1
1.6	Понятие о врачебном контроле, самоконтроле	1
	Итого часов:	**6**
	2. Практическая подготовка	
	1.Общая физическая подготовка	
1.1	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, в том числе • гимнастические упражнения	29
1.2	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координационных и скоростных способностей	29
1.3	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силовой выносливости	29
1.4	Спортивные игры (футбол, мини-футбол, русская лапта, н/теннис, баскетбол)	29
1.5	Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости	29
1.6	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты	30
1.7	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости:	40
	• равномерный бег	15
	• попеременный и повторный бег	15
	• бег в гору, по песку, с преодолением препятствий	5
	• упражнения на велосипедах, роликовых коньках	5
	Итого часов ОФП:	**214**
	2.Специальная физическая подготовка	
2.1	Специальные упражнения на ориентирование в пространстве без зрительного контроля	2
2.2	Специальные упражнения для развитие ловкости	2
2.3	Специальные упражнения для развития гибкости	2
2.4	Специальные упражнения для развития скорости (быстроты)	3
2.5	Специальные упражнения для развития силы (скоростно-силовых качеств)	2
2.6	Специальные упражнения для развития выносливости	3
	Итого часов СФП:	**50**
	3. Контрольные нормативы и соревнования	
3.1	Приём контрольных нормативов	4
3.2	Участие в соревнованиях	4
	Итого часов:	**12**
	Восстановительные мероприятия	
		30
	Итого часов:	**30**
	5. Углубленное медицинское обследование	**4**
	Всего за год:	**312**

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Примерный годовой тематический план учебно-тренировочных занятий для группы начальной подготовки по легкой атлетике второго года обучения (нагрузка 9 часов в неделю)

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов
	3. Теоретическая подготовка	
1.1	Вводное занятие. Места занятий, оборудование, инвентарь. Техника безопасности на занятиях	1
1.2	Физическая культура и спорт в России. Обзор развития голбола	1
1.3	Личная и общественная гигиена	1
1.4	Краткие сведения о строении тела человека и функциях организма	1
1.5	Влияние систематических занятий физкультурой и спортом на организм занимающегося	1
1.6	Понятие о врачебном контроле, самоконтроле	1
	Итого часов:	**6**
	4. Практическая подготовка	
	1.Общая физическая подготовка	
1.1	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, в том числе • гимнастические упражнения	30
1.2	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координационных и скоростных способностей	30
1.3	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силовой выносливости	30
1.4	Спортивные игры (футбол, мини-футбол, русская лапта, н/теннис, баскетбол)	30
1.5	Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости	30
1.6	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты	30
1.7	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости:	150
	• равномерный бег	38
	• попеременный и повторный бег	38
	• бег в гору, по песку, с преодолением препятствий	37
	• упражнения на велосипедах, роликовых коньках	37
	Итого часов ОФП:	**330**
	2.Специальная физическая подготовка	
2.1	Специальные упражнения на ориентирование в пространстве без зрительного контроля	12
2.2	Специальные упражнения для развитие ловкости	12
2.3	Специальные упражнения для развития гибкости	12
2.4	Специальные упражнения для развития скорости (быстроты)	13
2.5	Специальные упражнения для развития силы (скоростно-силовых качеств)	12
2.6	Специальные упражнения для развития выносливости	13
	Итого часов СФП:	**74**
	3. Контрольные нормативы и соревнования	
3.1	Приём контрольных нормативов	4
3.2	Участие в соревнованиях	8
	Итого часов:	**12**
	Восстановительные мероприятия	
		42
	Итого часов:	**42**
	5. Углубленное медицинское обследование	**4**
	Всего за год:	**468**

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Примерный годовой тематический план учебно-тренировочных занятий для группы начальной подготовки по легкой атлетике 3-го года обучения (нагрузка 9 часов в неделю)

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов
	5. Теоретическая подготовка	
1.1	Вводное занятие. Места занятий, оборудование, инвентарь. Техника безопасности на занятиях	1
1.2	Физическая культура и спорт в России. Обзор развития голбола	1
1.3	Личная и общественная гигиена	1
1.4	Краткие сведения о строении тела человека и функциях организма	1
1.5	Влияние систематических занятий физкультурой и спортом на организм занимающегося	1
1.6	Понятие о врачебном контроле, самоконтроле	1
	Итого часов:	**6**
	6. Практическая подготовка	
	1.Общая физическая подготовка	
1.1	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, в том числе • гимнастические упражнения	30
1.2	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координационных и скоростных способностей	30
1.3	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силовой выносливости	30
1.4	Спортивные игры (футбол, мини-футбол, русская лапта, н/теннис, баскетбол)	30
1.5	Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости	30
1.6	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты	30
1.7	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости:	150
	• равномерный бег	38
	• попеременный и повторный бег	38
	• бег в гору, по песку, с преодолением препятствий	37
	• упражнения на велосипедах, роликовых коньках	37
	Итого часов ОФП:	**330**
	2.Специальная физическая подготовка	
2.1	Специальные упражнения на ориентирование в пространстве без зрительного контроля	12
2.2	Специальные упражнения для развитие ловкости	12
2.3	Специальные упражнения для развития гибкости	12
2.4	Специальные упражнения для развития скорости (быстроты)	13
2.5	Специальные упражнения для развития силы (скоростно-силовых качеств)	12
2.6	Специальные упражнения для развития выносливости	13
	Итого часов СФП:	**74**
	3. Контрольные нормативы и соревнования	
3.1	Приём контрольных нормативов	4
3.2	Участие в соревнованиях	8
	Итого часов:	**12**
	Восстановительные мероприятия	
		42
	Итого часов:	**42**
	5. Углубленное медицинское обследование	**4**
	Всего за год:	**468**

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Примерный годовой тематический план учебно-тренировочных занятий
Для учебно-тренировочной группы первого года обучения
(нагрузка 12 часов в неделю)

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов
	7. Теоретическая подготовка	
1.1	Вводное занятие. Места занятий, оборудование, инвентарь. Техника безопасности на занятиях	1
1.2	Физическая культура и спорт в России. Обзор развития голбола	1
1.3	Личная и общественная гигиена	1
1.4	Краткие сведения о строении тела человека и функциях организма	1
1.5	Влияние систематических занятий физкультурой и спортом на организм занимающегося	1
1.6	Понятие о врачебном контроле, самоконтроле	1
	Итого часов:	**6**
	8. Практическая подготовка	
	1.Общая физическая подготовка	
1.1	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, в том числе • гимнастические упражнения	35
1.2	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координационных и скоростных способностей	35
1.3	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силовой выносливости	35
1.4	Спортивные игры (футбол, мини-футбол, русская лапта, н/теннис, баскетбол)	35
1.5	Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости	35
1.6	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты	35
1.7	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости:	160
	• равномерный бег	40
	• попеременный и повторный бег	40
	• бег в гору, по песку, с преодолением препятствий	40
	• упражнения на велосипедах, роликовых коньках	40
	Итого часов ОФП:	**370**
	2.Специальная физическая подготовка	
2.1	Специальные упражнения на ориентирование в пространстве без зрительного контроля	30
2.2	Специальные упражнения для развитие ловкости	30
2.3	Специальные упражнения для развития гибкости	30
2.4	Специальные упражнения для развития скорости (быстроты)	30
2.5	Специальные упражнения для развития силы (скоростно-силовых качеств)	30
2.6	Специальные упражнения для развития выносливости	30
	Итого часов СФП:	**180**
	3. Контрольные нормативы и соревнования	
3.1	Приём контрольных нормативов	4
3.2	Участие в соревнованиях	14
	Итого часов:	**18**
	Восстановительные мероприятия	
		46
	Итого часов:	**46**
	5. Углубленное медицинское обследование	**4**
	Всего за год:	**624**

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Примерный годовой тематический план учебно-тренировочных занятий
Для учебно-тренировочной группы второго года обучения
(нагрузка 14 часов в неделю)

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов
	9. Теоретическая подготовка	
1.1	Вводное занятие. Места занятий, оборудование, инвентарь. Техника безопасности на занятиях	1
1.2	Физическая культура и спорт в России. Обзор развития голбола	1
1.3	Личная и общественная гигиена	1
1.4	Краткие сведения о строении тела человека и функциях организма	1
1.5	Влияние систематических занятий физкультурой и спортом на организм занимающегося	1
1.6	Понятие о врачебном контроле, самоконтроле	1
	Итого часов:	**6**
	10. Практическая подготовка	
	1.Общая физическая подготовка	
1.1	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, в том числе • гимнастические упражнения	35
1.2	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координационных и скоростных способностей	40
1.3	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силовой выносливости	40
1.4	Спортивные игры (футбол, мини-футбол, русская лапта, н/теннис, баскетбол)	35
1.5	Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости	35
1.6	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты	35
1.7	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости:	160
	• равномерный бег	40
	• попеременный и повторный бег	40
	• бег в гору, по песку, с преодолением препятствий	40
	• упражнения на велосипедах, роликовых коньках	40
	Итого часов ОФП:	**380**
	2.Специальная физическая подготовка	
2.1	Специальные упражнения на ориентирование в пространстве без зрительного контроля	45
2.2	Специальные упражнения для развитие ловкости	45
2.3	Специальные упражнения для развития гибкости	45
2.4	Специальные упражнения для развития скорости (быстроты)	45
2.5	Специальные упражнения для развития силы (скоростно-силовых качеств)	45
2.6	Специальные упражнения для развития выносливости	49
	Итого часов СФП:	**274**
	3. Контрольные нормативы и соревнования	
3.1	Приём контрольных нормативов	4
3.2	Участие в соревнованиях	14
	Итого часов:	**18**
	Восстановительные мероприятия	
		46
	Итого часов:	**46**
	5. Углубленное медицинское обследование	**4**
	Всего за год:	**728**

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Примерный годовой тематический план учебно-тренировочных занятий
Для учебно-тренировочной группы третьего года обучения
(нагрузка 16 часов в неделю)

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов
	11. Теоретическая подготовка	
1.1	Вводное занятие. Места занятий, оборудование, инвентарь. Техника безопасности на занятиях	1
1.2	Физическая культура и спорт в России. Обзор развития голбола	1
1.3	Личная и общественная гигиена	2
1.4	Краткие сведения о строении тела человека и функциях организма	2
1.5	Влияние систематических занятий физкультурой и спортом на организм занимающегося	2
1.6	Понятие о врачебном контроле, самоконтроле	2
	Итого часов:	**10**
	12. Практическая подготовка	
	1.Общая физическая подготовка	
1.1	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, в том числе • гимнастические упражнения	35
1.2	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координационных и скоростных способностей	34
1.3	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силовой выносливости	40
1.4	Спортивные игры (футбол, мини-футбол, русская лапта, н/теннис, баскетбол)	35
1.5	Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости	35
1.6	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты	35
1.7	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости:	160
	• равномерный бег	40
	• попеременный и повторный бег	40
	• бег в гору, по песку, с преодолением препятствий	40
	• упражнения на велосипедах, роликовых коньках	40
	Итого часов ОФП:	**374**
	2.Специальная физическая подготовка	
2.1	Специальные упражнения на ориентирование в пространстве без зрительного контроля	61
2.2	Специальные упражнения для развитие ловкости	61
2.3	Специальные упражнения для развития гибкости	61
2.4	Специальные упражнения для развития скорости (быстроты)	61
2.5	Специальные упражнения для развития силы (скоростно-силовых качеств)	61
2.6	Специальные упражнения для развития выносливости	67
	Итого часов СФП:	**372**
	3. Контрольные нормативы и соревнования	
3.1	Приём контрольных нормативов	4
3.2	Участие в соревнованиях	16
	Итого часов:	**20**
	Восстановительные мероприятия	
		52
	Итого часов:	**52**
	5. Углубленное медицинское обследование	**4**
	Всего за год:	**832**

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Примерный годовой тематический план учебно-тренировочных занятий
Для учебно-тренировочной группы четвертого года обучения
(нагрузка 18 часов в неделю)

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов
	13. Теоретическая подготовка	
1.1	Вводное занятие. Места занятий, оборудование, инвентарь. Техника безопасности на занятиях	1
1.2	Физическая культура и спорт в России. Обзор развития голбола	1
1.3	Личная и общественная гигиена	2
1.4	Краткие сведения о строении тела человека и функциях организма	2
1.5	Влияние систематических занятий физкультурой и спортом на организм занимающегося	2
1.6	Понятие о врачебном контроле, самоконтроле	2
	Итого часов:	**10**
	14. Практическая подготовка	
	1.Общая физическая подготовка	
1.1	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, в том числе • гимнастические упражнения	35
1.2	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координационных и скоростных способностей	34
1.3	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силовой выносливости	38
1.4	Спортивные игры (футбол, мини-футбол, русская лапта, н/теннис, баскетбол)	35
1.5	Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости	35
1.6	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты	35
1.7	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости:	128
	• равномерный бег	32
	• попеременный и повторный бег	32
	• бег в гору, по песку, с преодолением препятствий	32
	• упражнения на велосипедах, роликовых коньках	32
	Итого часов ОФП:	**340**
	2.Специальная физическая подготовка	
2.1	Специальные упражнения на ориентирование в пространстве без зрительного контроля	86
2.2	Специальные упражнения для развитие ловкости	86
2.3	Специальные упражнения для развития гибкости	86
2.4	Специальные упражнения для развития скорости (быстроты)	84
2.5	Специальные упражнения для развития силы (скоростно-силовых качеств)	84
2.6	Специальные упражнения для развития выносливости	84
	Итого часов СФП:	**510**
	3. Контрольные нормативы и соревнования	
3.1	Приём контрольных нормативов	4
3.2	Участие в соревнованиях	20
	Итого часов:	**24**
	Восстановительные мероприятия	
		48
	Итого часов:	**48**
	5. Углубленное медицинское обследование	**4**
	Всего за год:	**936**

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

Примерный годовой тематический план учебно-тренировочных занятий
Для учебно-тренировочной группы пятого года обучения
(нагрузка 20 часов в неделю)

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов
	15. Теоретическая подготовка	
1.1	Вводное занятие. Места занятий, оборудование, инвентарь. Техника безопасности на занятиях	1
1.2	Физическая культура и спорт в России. Обзор развития голбола	1
1.3	Личная и общественная гигиена	2
1.4	Краткие сведения о строении тела человека и функциях организма	2
1.5	Влияние систематических занятий физкультурой и спортом на организм занимающегося	2
1.6	Понятие о врачебном контроле, самоконтроле	2
	Итого часов:	**10**
	16. Практическая подготовка	
	1.Общая физическая подготовка	
1.1	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, в том числе • гимнастические упражнения	41
1.2	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координационных и скоростных способностей	40
1.3	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силовой выносливости	44
1.4	Спортивные игры (футбол, мини-футбол, русская лапта, н/теннис, баскетбол)	41
1.5	Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости	41
1.6	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты	43
1.7	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости:	128
	• равномерный бег	32
	• попеременный и повторный бег	32
	• бег в гору, по песку, с преодолением препятствий	32
	• упражнения на велосипедах, роликовых коньках	32
	Итого часов ОФП:	**378**
	2.Специальная физическая подготовка	
2.1	Специальные упражнения на ориентирование в пространстве без зрительного контроля	95
2.2	Специальные упражнения для развитие ловкости	95
2.3	Специальные упражнения для развития гибкости	95
2.4	Специальные упражнения для развития скорости (быстроты)	95
2.5	Специальные упражнения для развития силы (скоростно-силовых качеств)	95
2.6	Специальные упражнения для развития выносливости	93
	Итого часов СФП:	**568**
	3. Контрольные нормативы и соревнования	
3.1	Приём контрольных нормативов	4
3.2	Участие в соревнованиях	20
	Итого часов:	**24**
	Восстановительные мероприятия	
		56
	Итого часов:	**56**
	5. Углубленное медицинское обследование	**4**
	Всего за год:	**1040**

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

Примерный годовой тематический план учебно-тренировочных занятий
Для группы спортивного совершенствования первого года обучения
(нагрузка 24 часа в неделю)

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов
	17. Теоретическая подготовка	
1.1	Вводное занятие. Места занятий, оборудование, инвентарь. Техника безопасности на занятиях	3
1.2	Физическая культура и спорт в России. Обзор развития голбола	3
1.3	Личная и общественная гигиена	2
1.4	Краткие сведения о строении тела человека и функциях организма	2
1.5	Влияние систематических занятий физкультурой и спортом на организм занимающегося	2
1.6	Понятие о врачебном контроле, самоконтроле	2
	Итого часов:	**14**
	18. Практическая подготовка	
	1.Общая физическая подготовка	
1.1	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, в том числе • гимнастические упражнения	16
1.2	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координационных и скоростных способностей	19
1.3	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силовой выносливости	19
1.4	Спортивные игры (футбол, мини-футбол, русская лапта, н/теннис, баскетбол)	16
1.5	Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости	16
1.6	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты	18
1.7	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости:	128
	• равномерный бег	32
	• попеременный и повторный бег	32
	• бег в гору, по песку, с преодолением препятствий	32
	• упражнения на велосипедах, роликовых коньках	32
	Итого часов ОФП:	**228**
	2.Специальная физическая подготовка	
2.1	Специальные упражнения на ориентирование в пространстве без зрительного контроля	151
2.2	Специальные упражнения для развитие ловкости	151
2.3	Специальные упражнения для развития гибкости	151
2.4	Специальные упражнения для развития скорости (быстроты)	151
2.5	Специальные упражнения для развития силы (скоростно-силовых качеств)	151
2.6	Специальные упражнения для развития выносливости	155
	Итого часов СФП:	**910**
	3. Контрольные нормативы и соревнования	
3.1	Приём контрольных нормативов	4
3.2	Участие в соревнованиях	22
	Итого часов:	**26**
	Восстановительные мероприятия	
		62
	Итого часов:	**62**
	5. Углубленное медицинское обследование	**8**
	Всего за год:	**1248**

ПРИЛОЖЕНИЕ 10

Примерный годовой тематический план учебно-тренировочных занятий
Для группы спортивного совершенствования второго года обучения
(нагрузка 28 часов в неделю)

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов
	19. Теоретическая подготовка	
1.1	Вводное занятие. Места занятий, оборудование, инвентарь. Техника безопасности на занятиях	3
1.2	Физическая культура и спорт в России. Обзор развития голбола	3
1.3	Личная и общественная гигиена	2
1.4	Краткие сведения о строении тела человека и функциях организма	2
1.5	Влияние систематических занятий физкультурой и спортом на организм занимающегося	2
1.6	Понятие о врачебном контроле, самоконтроле	2
	Итого часов:	**14**
	20. Практическая подготовка	
	1.Общая физическая подготовка	
1.1	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, в том числе • гимнастические упражнения	25
1.2	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координационных и скоростных способностей	25
1.3	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силовой выносливости	25
1.4	Спортивные игры (футбол, мини-футбол, русская лапта, н/теннис, баскетбол)	25
1.5	Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости	20
1.6	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты	20
1.7	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости:	128
	• равномерный бег	32
	• попеременный и повторный бег	32
	• бег в гору, по песку, с преодолением препятствий	32
	• упражнения на велосипедах, роликовых коньках	32
	Итого часов ОФП:	**268**
	2.Специальная физическая подготовка	
2.1	Специальные упражнения на ориентирование в пространстве без зрительного контроля	177
2.2	Специальные упражнения для развитие ловкости	177
2.3	Специальные упражнения для развития гибкости	177
2.4	Специальные упражнения для развития скорости (быстроты)	177
2.5	Специальные упражнения для развития силы (скоростно-силовых качеств)	177
2.6	Специальные упражнения для развития выносливости	177
	Итого часов СФП:	**1066**
	3. Контрольные нормативы и соревнования	
3.1	Приём контрольных нормативов	4
3.2	Участие в соревнованиях	24
	Итого часов:	**26**
	Восстановительные мероприятия	
		72
	Итого часов:	**72**
	5. Углубленное медицинское обследование	**8**
	Всего за год:	**1456**

ПРИЛОЖЕНИЕ 11

Примерный годовой тематический план учебно-тренировочных занятий
Для группы высшего спортивного мастерства
(нагрузка 28 часов в неделю)

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов
	21. Теоретическая подготовка	
1.1	Вводное занятие. Места занятий, оборудование, инвентарь. Техника безопасности на занятиях	3
1.2	Физическая культура и спорт в России. Обзор развития голбола	3
1.3	Личная и общественная гигиена	3
1.4	Краткие сведения о строении тела человека и функциях организма	3
1.5	Влияние систематических занятий физкультурой и спортом на организм занимающегося	3
1.6	Понятие о врачебном контроле, самоконтроле	5
	Итого часов:	**20**
	22. Практическая подготовка	
	1.Общая физическая подготовка	
1.1	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, в том числе • гимнастические упражнения	31
1.2	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координационных и скоростных способностей	31
1.3	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силовой выносливости	31
1.4	Спортивные игры (футбол, мини-футбол, русская лапта, н/теннис, баскетбол)	31
1.5	Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости	31
1.6	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты	31
1.7	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости:	128
	• равномерный бег	32
	• попеременный и повторный бег	32
	• бег в гору, по песку, с преодолением препятствий	32
	• упражнения на велосипедах, роликовых коньках	32
	Итого часов ОФП:	**306**
	2.Специальная физическая подготовка	
2.1	Специальные упражнения на ориентирование в пространстве без зрительного контроля	203
2.2	Специальные упражнения для развитие ловкости	203
2.3	Специальные упражнения для развития гибкости	203
2.4	Специальные упражнения для развития скорости (быстроты)	203
2.5	Специальные упражнения для развития силы (скоростно-силовых качеств)	203
2.6	Специальные упражнения для развития выносливости	205
	Итого часов СФП:	**1220**
	3. Контрольные нормативы и соревнования	
3.1	Приём контрольных нормативов	4
3.2	Участие в соревнованиях	26
	Итого часов:	**28**
	Восстановительные мероприятия	
		80
	Итого часов:	**80**
	5. Углубленное медицинское обследование	**8**
	Всего за год:	**1664**