|  |
| --- |
| Муниципальное автономное учреждение  «Спортивная школа «Вымпел»  (МАУ «СШ «Вымпел») |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании тренерского совета  МАУ «Спортивная школа «Вымпел»  Протокол № 3 от 01.03.2023 | Утверждено приказом  МАУ «Спортивная школа «Вымпел»  № 54 от 01.03.2023 |

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки**

**по виду спорта «спорт слепых», дисциплина – лёгкая атлетика**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых»,*

*утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 №1331*

*в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки*

*по виду спорта «спорт слепых»,*

*утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 №1100*

|  |  |
| --- | --- |
| *Этап спортивной подготовки* | *Продолжительность этапов (в годах)* |
| Этап начальной подготовки | не ограничивается |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | не ограничивается |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается |

г. Мегион, 2023 год

|  |  |
| --- | --- |
| Разработчики | |
| *Инструктор-методист отдела ФСО*  *МАУ «Спортивная школа «Вымпел»* | Мотунова Алена Сергеевна |
|  |  |
| *Заместитель директора по спортивной подготовке МАУ «Спортивная школа «Вымпел»* | Ниязова Зульфия Наильевна |
|  |  |
| *Тренер-преподаватель МАУ «Спортивная школа «Вымпел»* | Мулявина Евгения Викторовна |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ОГЛАВЛЕНИЕ | | |
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | | 4 |
| I. | Общие положения | 5 |
| II. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 5 |
| 2.1. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки | 5 |
| 2.2. | Классы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт слепых» | 6 |
| 2.3. | Сроки, объемы, виды (формы) обучения | 7 |
| 2.4. | Годовой учебно-тренировочный план | 9 |
| 2.5. | Календарный план воспитательной работы | 10 |
| 2.6. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 13 |
| 2.7. | Планы инструкторской и судейской практики | 14 |
| 2.8. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 17 |
| III. | Система контроля | 18 |
| IV. | Рабочая программа по виду спорта «спорт слепых» (лёгкая атлетика) | 26 |
| 4.1. | Программный материал для практических занятий на этапах спортивной подготовки | 26 |
| 4.2. | Учебно-тематический план | 36 |
| V. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 41 |
| VI | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 42 |
| ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | | 48 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Легкая атлетика по популярности является одним из самых массовых видов спорта. Различными видами легкой атлетики занимается огромное количество любителей и профессионалов. Популярность данного вида спорта объясняется тем, что он не требует дорогостоящего оборудования, специальных сооружений для своей организации. Часто легкая атлетика рассматривается в качестве наиболее часто используемого бега в оздоровительных целях. Он формирует здоровый образ жизни, способствует организации активного досуга, развитию общей культуры человека, приобщает население к природе и ее благотворному воздействию на людей.

Как вид спорта легкая атлетика включает различные виды соревнований, характеризующиеся специальной техникой выполнения двигательных действий, а также

требующих особых снарядов и оборудования.

В содержание легкой атлетики включены виды спорта, которые входят в программу Олимпийских и Сурдлимпийских игр. В то же время существуют и легкоатлетические виды, которые не являются олимпийскими, но по которым проводятся различные виды соревнований.

Ходьба и бег трусцой как виды физической активности являются непосредственным атрибутом требований к обязательному двигательному режиму, обеспечивающему сохранение и развитие двигательных качеств, общее укрепление организма и повышение работоспособности человека. Поскольку физическую нагрузку при ходьбе и беге регулировать совсем нетрудно, эти виды физической культуры доступны людям различного возраста.

Основополагающие принципы спортивной тренировки распространяются и на подготовку детей и подростков с нарушением зрения. Однако методики адаптивной физической культуры имеют существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психологической сферы ребенка. Именно эти базовые положения, касающиеся медико-физиологических и психологических особенностей детей с нарушением зрения, специально-методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют подходы к построению и содержанию тренировочного процесса.

1. **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивная дисциплина – лёгкая атлетика, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 года №1100 (далее – ФССП).

Программа составлена в соответствии с:

Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным законом от 04 декабря 2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

приказом Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

приказом Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. №1100;

примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденной приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 г. №1331.

Программа обеспечивает обучающимся с нарушением зрения в соответствии с индивидуальными особенностями развития качественный учебно-тренировочный процесс, направленный на достижение высокого спортивного результата, формирует осознанную добровольную мотивацию к достижению спортивного результата, сохранению собственного здоровья, социально-значимой деятельности. Программа учитывает специфику спортивной подготовки инвалидов и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства, преемственность в решении задач, укрепления здоровья спортсменов, повышение функциональных возможностей, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятий спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

**II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки**

Продолжительность этапов спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» (дисциплина «лёгкая атлетика») и составляет:

на этапе начальной подготовки – не ограничивается;

на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – не ограничивается; на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;

на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки[[1]](#footnote-1)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Функциональные группы | Наполняемость (человек) |
| Для спортивных дисциплин «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика – метания», «легкая атлетика – прыжки» | | | | |
| Этап начальной подготовки | не ограничивается | 9 | В3 | 5 |
| В2 | 4 |
| В1 | 2 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | не ограничивается | 11 | В3 | 3 |
| В2 | 2 |
| В1 | 2 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | В3 | 3 |
| В2 | 1 |
| В1 | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | В3 | 2 |
| В2 | 1 |
| В1 | 1 |

**2.2. Классы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт слепых»**

Таблица 2 - Классы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт слепых»[[2]](#footnote-2)

|  |  |
| --- | --- |
| Спортивный класс | Степень ограничения функциональных возможностей |
| B1 | Полная потеря зрения |
| B2 | Тяжелое нарушение зрения |
| B3 | Выраженное нарушение зрения |
| «J1» | Полная потеря зрения |
| «J2» | Тяжелое и (или) выраженное нарушение зрения |

Класс В1 (J1) - Отсутствие светопроекции, или при наличии светопроекции, неспособность определить тень руки на любом расстоянии и в любом направлении.

Класс В2 (J2) - От способности определить тень руки на любом расстоянии, до остроты зрения ниже 2/60 (0.03), или при концентрическом сужении поля зрения до 5 градусов.

Класс В3 - От остроты зрения выше 2/60, но ниже 6/60 (0.03-0.1), и/или при концентрическом сужении поля зрения более 5 градусов, но менее 20 градусов.

**2.3. Сроки, объемы, виды (формы) обучения**

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

учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные;

учебно-тренировочные мероприятия;

спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;

иные виды (формы) обучения.

Таблица 3 – Учебно-тренировочные мероприятия[[3]](#footnote-3)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |

Таблица 4 – Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки[[4]](#footnote-4)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | | До года | Свыше года |
| Для спортивных дисциплин «лёгкая атлетика – бег на короткие дистанции», «лёгкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции», «лёгкая атлетика – метания», «лёгкая атлетика – прыжки» | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 3-6 | | 4-6 | 6-12 | 12-16 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| Общее количество часов в год | 156-312 | | 208-312 | 312-624 | 624-832 | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |

Таблица 5 – Объем соревновательной деятельности[[5]](#footnote-5)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Для спортивных дисциплин «лёгкая атлетика – бег на короткие дистанции», «лёгкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции», «лёгкая атлетика – метания», «лёгкая атлетика – прыжки» | | | | |
| Контрольные | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Отборочные | - | 3 | 4 | 4 |
| Основные | - | 2 | 3 | 3 |

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и [правилам](http://ivo.garant.ru/document/redirect/71671862/1000) вида спорта;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение [общероссийских антидопинговых правил](http://ivo.garant.ru/document/redirect/401507914/1000) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командирующей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа – Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

Таблица 6 - Годовой учебно-тренировочный план

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лёгкая атлетика» | | | | | | | |
| №п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| 3-6 | 4-6 | 6-12 | 12-16 | 16 | 20-22 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 97 | 124 | 163 | 325 | 348 | 365 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 47 | 63 | 107 | 211 | 296 | 415 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 0 | 0 | 4 | 12 | 34 | 52 |
| 4. | Техническая подготовка | 5 | 7 | 10 | 12 | 47 | 63 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 2 | 4 | 7 | 18 | 34 | 31 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 0 | 0 | 4 | 12 | 16 | 20 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3 | 4 | 7 | 14 | 24 | 42 |
| 8. | Интегральная подготовка | 2 | 6 | 10 | 20 | 33 | 52 |
| Общее количество часов в год | | 156 | 208 | 312 | 624 | 832 | 1040 |

**2.5. Календарный план воспитательной работы**

Неотъемлемой частью образовательного процесса является воспитательная работа. Главной целью воспитательной работы на всех уровнях спортивной подготовки является содействие формированию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, создание условий для самореализации.

Задачи воспитательной работы:

формирование у обучающихся гражданско-патриотического сознания, духовно-нравственных ценностей;

формирование поведения: умений, навыков;

создание условий для развития детей в области спорта, их физических, интеллектуальных и творческих способностей;

создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Методы воспитательной работы:

указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики и др. на учебно-тренировочных занятиях;

обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований;

проведение бесед дискуссионного характера;

положительный личный пример тренера-преподавателя;

организация четкого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера;

организованная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение обучающихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий;

общественные поручения как формирование разностороннего опыта общественной работы по самоуправлению и таких качеств, как ответственность за порученное дело и долг перед товарищами;

выполнение режима дня;

методы поощрения и наказания (осуждения).

Таблица 7 - Календарный план воспитательной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| **1.** | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:  -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;  -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;  -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;  -формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:  -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;  -составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  -формирование навыков наставничества;  -формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательным процессам;  -формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| **2.** | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:  -формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  -подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:  -формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). |  |
| **3.** | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися. | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  -физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  -тематических физкультурно-спортивных праздниках. | В течение года |
| **4.** | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:  -формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  -развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  -правомерное поведение болельщиков;  -расширение общего кругозора спортсменов. | В течение года |

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред. от 28.02.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязана:

реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

знакомить обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Таблица 8 – План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | Профилактическая работа среди лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей), направленная на формирование культуры нулевой терпимости к допингу, актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. | в течение учебно-тренировочного года по плану МО |  |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы:  «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»  «Права и обязанности спортсменов» | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга  Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |
| Онлайн обучение «Антидопинг» | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА  Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net  Основной поток - январь |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Семинары и малогрупповые лекции на темы:  «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»  «Права и обязанности спортсменов» | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга  Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |
| Онлайн обучение «Антидопинг» | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА  Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net  Основной поток – январь |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Семинары и малогрупповые лекции на темы:  "Виды нарушений антидопинговых правил"  "Проверка лекарственных средств"  "Процедура допинг контроля" | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга  Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн обучение «Антидопинг» | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА  Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net  Основной поток - январь |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |

**2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач МАУ «Спортивная школа «Вымпел» является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В группах начальной подготовки с обучающимися проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные занятия обучающиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Таблица 9 – Планы инструкторской и судейской практики

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Задачи** | **Виды практических заданий** | **Сроки проведения** |
| **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | | |
| 1 | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией | В течение года |
| Изучение правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| Изучение обязанностей и прав участников соревнований.  Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей | В течение года |
| Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований | В течение года |
| 2 | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта | Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов | В течение года |
| Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |
| 3 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях. | В течение года |
| Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | | |
| 1 | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией | В течение года |
| Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| Изучение обязанностей и прав участников соревнований | В течение года |
| 2 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде | В течение года |
| Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
| 3 | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам | Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов | В течение года |
| Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов | В течение года |
| Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |
| **Этап высшего спортивного мастерства** | | | |
| 1 | Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии | В течение года |
| Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
| 2 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО | В течение года |
| Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта | В течение года |
| 3 | Проведение учебно-тренировочного занятия | Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена | В течение года |
| Совершенствование технической подготовки | В течение года |
| Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |

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

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов в «СШ «Вымпел» осуществляет медицинское учреждение, в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине по видами спорта.

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам совместно с медицинским работником-специалистом, при строгом соблюдении антидопинговых правил.

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями обучающихся, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса.

Таблица 10 – Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Мероприятие** | **Содержание** |
| **Для групп НП** | | |
| 1. | Упражнение на растяжение. Разминка. Массаж. Психорегуляция мобилизующей направленности. | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. |
| 2. | Развитие физических качеств с учетом специфики отклонения в здоровье, физическая и техническая подготовка. Восстановление функционального состояния организма и работоспособности. Рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание. | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме. |
| 3. | Организация углубленных медицинских обследований спортсменов входящих в состав сборных команд ХМАО – Югры | Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД» согласно  Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н |
| **Для групп УТ (СС), ССМ, ВСМ** | | |
| 1. | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения. | Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Психорегуляция мобилизующей направленности |
| 2. | Организация углубленных медицинских обследований спортсменов входящих в состав сборных команд ХМАО – Югры | Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД» согласно  Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н |
| 3. | Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований  спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений | Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности |
| 5. | Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований  спортсменов | Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности. |
| 6. | Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм | Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий:  - оказание первично, в том числе |
| 7. | Восстановление спортсменов | Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки. |
| 8. | Фармакологическое обеспечение и применение специализированных  продуктов питания при подготовке спортсменов | Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ. |
| 9. | Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов | Осуществляется по следующим направлениям:  -организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний;  -контроль рационов питания;  -контроль соблюдения антидопинговых правил;  -консультативный прием с тренерами и спортсменами. |
| 10. | Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд  Российской Федерации. | Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности. |

**III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

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

**На этапе начальной подготовки:**

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

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

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

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья;

прохождение физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной дисциплиной вида спорта «спорт слепых»;

формирование разносторонней общей и в специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорт слепых»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья;

прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья;

прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорт слепых»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья;

прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

Таблица 11 – Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт слепых»**[[6]](#footnote-6)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| мужчины | женщины |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции» | | | | |
| 1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 3 | |
| 2. | Бег на 600 м | мин, с | без учета времени | |
| 3. | Прыжок в длину с места (в координации) | количество раз | не менее | |
| 1 | |
| 4. | Бег на 60 м | с | без учета времени | |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – метания» | | | | |
| 1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 3 | |
| 2. | Прыжок в длину с места (в координации) | количество раз | не менее | |
| 1 | |
| 3. | Бег на 60 м | с | без учета времени | |
| 4. | Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди | м, см | в координации | |
| Для спортивных дисциплин «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – прыжки» | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | с | без учета  времени | - |
| 2. | Бег на 150 м | с | без учета времени | - |
| 3. | Бег на 100 м | с | - | без учета времени |
| 4. | Прыжок в длину с места (в координации) | количество раз | не менее | |
| 1 | |
| 5. | Бег на 30м | с | без учета времени | |

Таблица 12 **– Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт слепых»**[[7]](#footnote-7)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| мужчины | | женщины |
| Для спортивных дисциплин «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – прыжки» (класс «В1») | | | | | |
|  | Бег на 30 м с ходу | с | не более | | |
| 4,8 | 5,4 | |
| 2. | Бег на 60 м | с | не более | | |
| 9,3 | 13,0 | |
| 3. | Бег на 150 м | с | не более | | |
| 23,5 | 35,0 | |
| 4. | Бег на 300 м | мин, с | не более | | |
| 1.00 | 1.10 | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 180 | 150 | |
| Для спортивных дисциплин «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – прыжки» (класс «В2», «В3») | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | | |
| 5,6 | 6,5 | |
| 2. | Бег на 30 м с ходу | с | не более | | |
| 4,5 | 5,2 | |
| 3. | Бег на 60 м | с | не более | | |
| 9,0 | 10,5 | |
| 4. | Бег на 150 м | с | не более | | |
| 22,8 | 32,0 | |
| 5. | Бег на 300 м | мин, с | не более | | |
| 0.50 | 1.10 | |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 210 | 150 | |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции» (класс «В1») | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | с | не более | | |
| 10,2 | 12,0 | |
| 2. | Бег на 300 м | мин, с | не более | | |
| 1.05 | 1.13 | |
| 3. | Бег на 800 м | мин, с | не более | | |
| 4.00 | 4.30 | |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 140 | | |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции» (класс «В2», «В3») | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м | с | не более | | |
| 10,0 | 11,0 | |
| 2. | Бег на 300 м | мин, с | не более | | |
| 1.02 | 1.10 | |
| 3. | Бег на 800 м | мин, с | не более | | |
| 4.00 | 4.40 | |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 160 | 180 | |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – метания» (класс «В1») | | | | | |
| 1. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | |
| 2 | | |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 160 | 150 | |
| 3. | Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди | м, см | не менее | | |
| 7,50 | 5,80 | |
| 4. | Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу | м, см | не менее | | |
| 9,50 | 7 | |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – метания» (класс «В2», «В3») | | | | | |
| 1. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | |
| 3 | 2 | |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 180 | 150 | |
| 3. | Бег на 60 м | с | без учета времени | | |
| 4. | Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди | м, см | не менее | | |
| 7,80 | 6,00 | |
| 5. | Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу | м, см | не менее | | |
| 10,00 | 7,50 | |
| Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика – метание», «легкая атлетика – прыжки» | | | | | |
| 1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Не устанавливается | | | |
| 2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», первый спортивный разряд» | | | |

Таблица 13 **– Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт слепых»[[8]](#footnote-8)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| мужчины | | женщины |
| Для спортивных дисциплин «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – прыжки» (класс «В1») | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | | |
| 4,8 | 5,4 | |
| 2. | Бег на 60 м | с | не более | | |
| 8,2 | 9,5 | |
| 3. | Бег на 150 м | с | не более | | |
| 20,0 | 23,5 | |
| 4. | Бег на 300 м | с | не более | | |
| 50,0 | 55,0 | |
| 5. | Бег на 30 м с ходу | с | не более | | |
| 4,3 | 4,7 | |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 225 | 180 | |
| Для спортивных дисциплин «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – прыжки» (класс «В2», «В3») | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | | |
| 4,5 | 5,2 | |
| 2. | Бег на 60 м | с | не более | | |
| 8,0 | 9,3 | |
| 3. | Бег на 150 м | с | не более | | |
| 19,0 | 23,0 | |
| 4. | Бег на 300 м | с | не более | | |
| 41,2 | 53,0 | |
| 5. | Бег на 30 м с ходу | с | не более | | |
| 3,7 | 4,3 | |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 210 | 180 | |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции» (класс «В1») | | | | | |
| 1. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | |
| 3.10 | 4.00 | |
| 2. | Бег на 5000 м | мин, с | не более | | |
| 18.30 | - | |
| 3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | | |
| - | 13.30 | |
| 4. | Бег на 300 м | с | не более | | |
| 50,0 | 55,0 | |
| 5. | Бег на 600 м | мин, с | не более | | |
| 1.55 | 2.15 | |
| 6. | Бег на 60 м | с | не более | | |
| 9,0 | 10,0 | |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции» (класс «В2», «В3») | | | | | |
| 1. | Бег на 5000 м | мин, с | не более | | |
| 17.15 | - | |
| 2. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | | |
| - | 13.10 | |
| 3. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | |
| 3.00 | 4.00 | |
| 4. | Бег на 600 м | мин, с | не более | | |
| 1.52 | 2.10 | |
| 5. | Бег на 300 м | с | не более | | |
| 49,0 | 53,0 | |
| 6. | Бег на 60 м | с | не более | | |
| 9,0 | 9,8 | |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – метания» (класс «В1») | | | | | |
| 1. | Жим штанги двумя руками из положения лежа | кг | не менее | | |
| 65 | 40 | |
| 2. | Подъем штанги на грудь | кг | не менее | | |
| 60 | 25 | |
| 3. | Приседание со штангой на плечах, весом не менее 80% от веса обучающегося | количество раз | не менее | | |
| 1 | | |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 200 | 190 | |
| 5. | Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди | м, см | не менее | | |
| 8,00 | - | |
| 6. | Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу | м, см | не менее | | |
| 12,00 | - | |
| 7. | Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди | м, см | не менее | | |
| - | 6,50 | |
| 8. | Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу | м, см | не менее | | |
| - | 10,00 | |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – метания» (класс «В2», «В3») | | | | | |
| 1. | Жим штанги двумя руками из положения лежа | кг | не менее | | |
| 65 | 40 | |
| 2. | Подъем штанги на грудь | кг | не менее | | |
| 60 | 25 | |
| 3. | Приседание со штангой на плечах, весом не менее 80% от веса тела обучающегося | количество раз | не менее | | |
| 1 | | |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 200 | 190 | |
| 5. | Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди | м, см | не менее | | |
| 8,0 | - | |
| 6. | Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу | м, см | не менее | | |
| 12,0 | - | |
| 7. | Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди | м, см | не менее | | |
| - | 7,00 | |
| 8. | Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу | м, см | не менее | | |
| - | 11,00 | |
| Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 1. | Для спортивных дисциплин «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика – метание», «легкая атлетика – прыжки» | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

Таблица 14 **– Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт слепых»**[[9]](#footnote-9)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| мужчины | женщины | |
| Для спортивных дисциплин «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – прыжки» (класс «В1») | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | | |
| 4,6 | | 5,2 |
| 2. | Бег на 60 м | с | не более | | |
| 7,9 | | 9,0 |
| 3. | Бег на 150 м | с | не более | | |
| 18,5 | | 23,0 |
| 4. | Бег на 300 м | с | не более | | |
| 47,5 | | 53,0 |
| 5. | Бег на 30 м с ходу | с | не более | | |
| 3,5 | | 4,3 |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 245 | | 195 |
| Для спортивных дисциплин «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – прыжки» (класс «В2», «В3») | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | с | не более | | |
| 4,2 | | 5,2 |
| 2. | Бег на 60 м | с | не более | | |
| 7,7 | | 8,9 |
| 3. | Бег на 150 м | с | не более | | |
| 18,0 | | 23,0 |
| 4. | Бег на 300 м | с | не более | | |
| 41,2 | | 51,5 |
| 5. | Бег на 30 м с ходу | с | не более | | |
| 3,6 | | 4,0 |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 255 | | 210 |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции» (класс «В1») | | | | | |
| 1. | Бег на 5000 м | мин, с | не более | | |
| 17.45 | | - |
| 2. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | | |
| - | | 13.00 |
| 3. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | |
| 3.05 | | 3.40 |
| 4. | Бег на 600 м | с | не более | | |
| 1.50 | | 2.00 |
| 5. | Бег на 300 м | с | не более | | |
| 50,0 | | 52,0 |
| 6. | Бег на 60 м | с | не более | | |
| 9,0 | | 10,0 |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – метания» (класс «В1») | | | | | |
| 1. | Жим штанги двумя руками из положения лежа | кг | не менее | | |
| 90 | | 60 |
| 2. | Подъем штанги на грудь | кг | не менее | | |
| 80 | | 45 |
| 3. | Приседание со штангой на плечах | количество раз | не менее | | |
| 100 | | 85 |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 210 | | 190 |
| 5. | Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди | м, см | не менее | | |
| 9,00 | | - |
| 6. | Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу | м, см | не менее | | |
| 13,50 | | - |
| 7. | Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди | м, см | не менее | | |
| - | | 8,00 |
| 8. | Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу | м, см | не менее | | |
| - | | 11,50 |
| Для спортивной дисциплины «легкая атлетика – метания» (класс «В2», «В3») | | | | | |
| 1. | Жим штанги двумя руками из положения лежа | кг | не менее | | |
| 105 | | 70 |
| 2. | Подъем штанги на грудь | кг | не менее | | |
| 95 | | 50 |
| 3. | Приседание со штангой на плечах | кг | не менее | | |
| 110 | | 90 |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 230 | | 200 |
| 5. | Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди | м, см | не менее | | |
| 9,5 | | - |
| 6. | Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу | м, см | не менее | | |
| 14,50 | | - |
| 7. | Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди | м, см | не менее | | |
| - | | 8,50 |
| 8. | Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу | м, см | не менее | | |
| - | | 12,50 |
| Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 1. | Для спортивных дисциплин «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика – метание», «легкая атлетика – прыжки» | Спортивное звание «мастер спорта России» | | | |

**IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ СЛЕПЫХ»**

**(ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА)**

Многолетняя спортивная подготовка по спорту слепых строится на основе следующих положений:

единая система спортивной подготовки, обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах;

целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;

оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;

неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется из года в год, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки;

поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла;

строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям обучающегося.

**4.1. Программный материал для практических занятий на этапах спортивной подготовки**

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 коррегирующие упражнения, направленные на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата, осанки.

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

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

**Упражнения для развития физических качеств**

*Упражнения для развития ловкости*

общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища;

стойки на носках, на одной ноге после передвижений, прыжков;

повороты, наклоны, вращения головы;

кружение по одному и в парах;

прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук;

прыжок с высоты на точность приземления;

прыжки через скакалку: на одной, двух, со сменой ног, вдвоем, втроем;

перекаты:

кувырок вперед, назад в группировке.

*Упражнения для развития гибкости:*

одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых;

махи и круговые движения во всех суставах;

круги руками наружу и вовнутрь;

упражнения с сопротивлением в парах и с небольшими отягощениями;

упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях), на расслабление.

наклоны и круговые движения головой в различных направлениях;

маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений;

упражнения на растягивание во всех направлениях;

одновременное и поочередное сгибание ног;

отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах;

захватывание и передвижение предметов пальцами ног;

ходьба на носочках, на пятках, на внешних и внутренних сводах стоп;

сгибание и разгибание (свободное, с сопротивлением и с отягощением) в коленных и тазобедренных суставах;

максимальное растягивание и расслабление ног;

маховые и круговые движения из различных исходных положений;

пассивное растягивание с помощью партера.

*Упражнения для развития силы:*

сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением;

сжимание пальцами маленького резинового мяча;

ходьба на носочках, на пятках по твердой и мягкой поверхности;

сидя, согнув колени, разводить колени с сопротивлением до касания бедрами пола (руками нажимать, а ногами сопротивляться);

выпады и приседы;

лежа на спине сгибание и разгибание туловища, поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение с различным положением рук (руки к плечам, в замке за головой, вверх, на пояс и т.п.);

вис на перекладине, поднимание согнутых ног, подтягивания в висе лежа.

*Упражнения для развития быстроты:*

ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;

бег с ускорением по 10, 20, 30 метров по ровной и наклонной поверхности;

эстафеты с бегом на отмеренном отрезке;

игры с прыжками (для развития взрывной силы ног): единичные подскоки на мягкой поверхности с отягощением и без, с двух ног и с одной ноги.

*Упражнения для развития выносливости:*

бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров;

бег по пересеченной местности;

прыжки через скакалку.

*Упражнения для развития прыгучести:*

прыжки вверх с касанием ориентиров, подвешенных на различной высоте;

прыжки с предметом, зажатым между коленями или стопами (на месте и с продвижением);

прыжок в длину с места, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением

вперед, то же из приседа;

прыжки с разбега с отталкиванием одной ногой, через набивные мячи, через

натянутую веревочку;

запрыгивание на возвышения и спрыгивания с них.

*Упражнения для развития равновесия:*

стойка на носках, на одной ноге на месте;

упражнения с закрытыми ногами;

ходьба с заданиями по линии, по веревке, положенной прямо, по кругу, зигзагообразно.

*Подвижные и спортивные игры:*

подвижные игры с построением;

подвижные игры на внимание;

подвижные игры с бегом и ходьбой

подвижные игры с прыжками

подвижные игры на равновесие;

подвижные игры с мячом, с метанием, бросанием;

игры-эстафеты;

игры-забавы;

футбол;

баскетбол;

волейбол и т.д.

**Специальная физическая подготовка (СФП).**

Специальная физическая подготовка (СФП) – характеризуется уровнем развития двигательных способностей, возможностями органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в спорте.

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 спортсмены получили всестороннюю тренировку для воспитания гибкости, используют различные формы и типы движений.

Упражнения для развития ловкости должны отличаться в координационно-двигательном отношении. Здесь необходимо отметить, что подросток с нарушением зрения значительно хуже осваивает новые сложные движения, поэтому необходимо постоянно на каждом учебно-тренировочном занятии закреплять приобретённые навыки прошедшего занятия, чтобы наработанные двигательные связи лучше усвоились.

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 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 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 выполнять при полной амплитуде в разных плоскостях и во всех суставах, также упражнения на растягивание. К упражнениям, развивающим гибкость, относятся:

маховые движения отдельными звеньями тела;

пружинящие упражнения;

все активные движения, выполняющиеся с максимальной амплитудой;

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). 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: быстрые ответные движения на различные внезапные сигналы (зрительные, звуковые, тактильные); те же движения, выполняемые без сигналов. Например: упражнения в паре с зеркальным показом.

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

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 сопротивления 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 способность расслаблять мышцы после их напряжений.

Комплекс упражнений для расслабления мышечных групп:

встряхивание рук, руки расслаблены;

бег «трусцой» на месте, руки расслаблены;

потряхивание кистями рук над головой;

прогнуться назад, затем руки вперед, руки расслабить;

потряхивание ног попеременно;

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 обучающихся.

Для воспитания силовых способностей используются следующие упражнения:

1.Упражнения с набивными мячами в различных положениях (вес 2-3 кг).

2.Перетягивание каната.

3.Подтягивание на перекладине.

4.Лазание по канату.

5.Метания и толкания различного характера.

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:

обязательная разминка, при достаточной интенсивности и объёме;

избегать односторонней нагрузки отдельных мышц;

необходимо предупреждать излишнюю нагрузку на позвоночник. Больше упражнений в положении лёжа, сидя, в упорах, в висах;

тренировать мышцы спины, что снижает нагрузку на позвоночник.

Тренировочные задания силовой направленности сменять упражнениями на расслабление, такими, как: семенящий бег, бег трусцой, 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.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в лёгкой атлетике мышц верхних и нижних конечностей.

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от обучающихся чёткого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях.

Основными принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Чтобы достичь наилучшего результата в легкой атлетике необходима совершенная техника – это значит подобрать наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения. Техника бега, прыжков и метаний должна быть рационально с позиции биомеханики (направление, амплитуда, скорость, ускорения и замедление отдельных звеньев, инерция, темп, ритм, напряжение и сокращение мышц, усилия и др.), наиболее целесообразной по проявлению легкоатлетов силы мышц, быстроты движений, выносливости, подвижности в суставах, оптимальной по функциям, психической сферы.

Главное условие успешного овладения техникой – сознательность спортсмена с нарушением зрения на протяжении всего тренировочного процесса, а также осмысление каждого движения. Легкоатлет должен осознавать, что выполняемая им техника является рациональной, а не бездумно повторять движения, показанные тренером.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка.

*Комплекс беговых упражнений*

бег с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге;

бег с акцентированным отталкиванием стопой небольшим продвижением вперед;

семенящий бег с расслаблением плечевого пояса;

прыжки с ноги на ногу;

бег с захлестыванием голени;

скачки на одной ноге;

челночный бег;

бег спиной вперед до 15м;

бег приставным шагом, скрестным шагом, «змейкой» и т.д.;

специальные упражнения на гибкость;

локальные скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов, выполняемые на тренажерах;

многоскоки;

прыжковый бег;

бег с подскоком;

прыжки на левой, на правой ноге;

выпрыгивание из полного приседа;

перепрыгивание препятствий.

**Технико-тактическая подготовка**

Бег на короткие дистанции

*Этап начальной подготовки*

Задачи:

-обучение основам техники легкоатлетических упражнений;

-обучение технике высокого и низкого старта;

-обучение основам техники бега по дистанции и финишированию.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

-бег с ускорением на 30-60 м с последующим бегом по инерции;

-спринтерский бег 20-120м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях;

-эстафетный бег;

-стартовые упражнения.

*Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)*

Задачи:

-обучение технике и тактике бега по виражу и при выходе из виража на прямую на стадионе и в легкоатлетическом манеже;

-совершенствование техники и тактики бега по прямой и финиширования;

-совершенствование техники низкого старта;

-воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости спринтера.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

-спринтерский бег на 30 м, 50 м, 60 м, 100 м, 150 м, 200 м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях;

-повторный и переменный бег на отрезках до 300 м;

-бег с переключением темпа движений;

-эстафетный бег 4х100м;

-стартовые упражнения.

*Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства*

Задачи:

-совершенствование техники и тактики спринтерского бега;

-совершенствование скоростных, скоростно-силовых возможностей, повышение уровня скоростной выносливости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

-спринтерский бег в обычных и облегченных условиях;

-бег с отягощением на голени (200-400 г);

-бег с низкого старта по отметкам;

-бег и упражнения с установкой на исправление отдельных технических ошибок;

-повторный и переменный бег на отрезках до 300 м;

-эстафетный бег;

-стартовые упражнения;

-бег с переключением темпа движений;

-бег под гору;

-бег с волокушей;

-бег с сопротивлением (с резиной, партнер сзади);

Бег на средние дистанции

*Этап начальной подготовки*

Задачи:

-обучение основам техники легкоатлетических упражнений;

-обучение технике высокого старта;

-обучение основам техники бега по прямой, при входе в вираж, бегу по виражу и выходу из него;

-ознакомление с техникой бега на средние и длинные дистанции;

-обучение основным тактическим вариантам бега по дистанции;

-развитие общей выносливости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

-многократное повторение специальных беговых упражнений;

-различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке;

-бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы и сохраняя правильную осанку;

-бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150 м;

-бег с высокого старта на отрезках 60 м под команду и самостоятельно;

-бег на отрезках 60-120 м с переключением на финишное ускорение;

-эстафетный бег.

*Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)*

Задачи:

-обучение и совершенствование техники и тактики бега по виражу и при выходе из виража на прямую в условиях легкоатлетическом манеже;

-совершенствование техники и тактики бега по прямой и финиширования;

-совершенствование техники высокого старта;

-дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

-многократное повторение специальных беговых упражнений;

-бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы и сохраняя правильную осанку;

-бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150 м;

-бег с высокого старта на отрезках 60 м под команду и самостоятельно;

-бег на отрезках 60-120 м с переключением на финишное ускорение;

-эстафетный бег;

-повторный бег на средних и длинных отрезках;

-равномерный кросс до 1 часа;

-темповый бег;

-фартлек;

-переменный бег, бег в гору, контрольный бег;

-повторный бег на отрезках до 1500 м в условиях легкоатлетического манежа;

-повторный бег на отрезках до 300 м с изменением ритма и скорости бега;

-переменный бег на отрезках по стадиону с заданным темпом;

-стартовые упражнения.

*Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства*

Задачи:

-совершенствование техники и тактики бега;

-совершенствование скоростных, скоростно-силовых возможностей, повышение уровня скоростной выносливости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

-многократное повторение специальных беговых упражнений;

-имитация рук в основной стойке;

-бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы и сохраняя правильную осанку;

-бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150 м;

-бег с высокого старта на отрезках 60 м под команду и самостоятельно;

-бег на отрезках 60-120 м с переключением на финишное ускорение;

-эстафетный бег;

-повторный бег на средних и длинных отрезках;

-равномерный кросс до 1 часа;

-темповый бег;

-фартлек;

-переменный бег, бег в гору, контрольный бег;

-повторный бег на отрезках до 3000 м в условиях легкоатлетического манежа;

-повторный бег на отрезках до 300м с изменением ритма и скорости бега;

-переменный бег на отрезках по стадиону с заданным темпом;

-интервальный бег на отрезках от 200 до 1500м;

-бег с утяжеленных условиях (бег по песку, за лидером, по пересеченной местности);

- стартовые упражнения.

Прыжки в длину с разбега

*Этап начальной подготовки*

Задачи:

-обучение основам техники легкоатлетических упражнений;

-обучение технике прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», «согнув ноги»;

-обучение основам элементам техники прыжка в длину с разбега (постановке толчковой ноги на место отталкивания, маху свободной ногой и руками, отталкиванию;

-развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и ловкости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

-прыжки в длину с места;

-прыжки в длину в «шаге» с 1-го, 3-х, 5-ти шагов;

-3-х – 5 – шагов разбега выпрыгивание вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу;

-с 5-ти – 7 – ми шагов прыжки в длину с доставанием подвесного ориентира коленом

маховой ноги, рукой, головой, грудью;

-прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;

-спринтерский бег на отрезках 20-60 м по прямой с высокого старта и с ходу;

-прыжки в высоту с толчковой и маховой ноги;

-бросковые упражнения с набивным мячом;

-кроссовый бег 12-15 минут.

*Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)*

Задачи:

-обучение основам и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы»;

-обучение технике ритма разбега в сочетании с отталкиванием и движением в полете;

-обучение технике приземления;

-повышение уровня быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и ловкости и общей выносливости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

-с 5-ти – 7- ми шагов разбега выпрыгивание вверх на препятствие высоту 50-60 см с приземлением на маховую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму на обе ноги;

-то же с добавлением еще одного препятствия;

-с 5-ти – 7- ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвесного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;

-прыжки в длину с 12 – 16 беговых шагов;

-спринтерский бег на отрезках 30-60 м по прямой с высокого и низкого старта и с ходу;

-различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу;

-повторный бег на отрезках от 100 м до 150 м, под уклон, бег в гору;

-прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;

-прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;

-прыжки по ступенькам;

-прыжки в длину с 5 – 9 шагов разбега через препятствие;

-бросковые упражнения с набивным мячом;

-кроссовый бег 12-15 минут.

*Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства*

Задачи:

-совершенствование техники отдельных фаз прыжка в длину с разбега (максимально быстрый разбег, отталкивание, полет, приземление);

-совершенствование целостной структуры прыжка;

-совершенствование скоростных, скоростно-силовых возможностей, повышение уровня скоростной выносливости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

-прыжки в длину с доставанием подвешенного на высоте 240-300 см ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;

-прыжки в длину с 12 – 16 беговых шагов с отталкиванием от повышенной опоры (высота 30-40 см);

-с 5-ти – 7- ми шагов разбега выпрыгивание вверх на препятствие высоту 50-60 см с приземлением на маховую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму на обе ноги;

-то же с добавлением еще одного препятствия;

-спринтерский бег на отрезках 30-60 м по прямой с высокого и низкого старта и с ходу;

-различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу;

-повторный бег на отрезках от 100 м до 150 м, под уклон, бег в гору;

-прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;

-прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;

-прыжки по ступенькам;

-прыжки в длину с 5 – 9 шагов разбега через препятствие;

-бросковые упражнения с набивным мячом;

-кроссовый бег 12-15 минут.

**Толкание ядра**

*Этап начальной подготовки*

Задачи:

-ознакомление с техникой толкания ядра;

-обучение движению и выталкиванию ядра;

-развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и выносливости.

Средства обучения технико-тактическим действиям

-демонстрация техники производится тренером-преподавателем или занимающимся, хорошо ею владеющим. Кроме этого, используются наглядные пособия, кинограммы, плакаты и видеофильмы;

-правильное двигательное и зрительное представление о технике толкания ядра создается методами объяснения и показа. При этом кратко объясняется последовательность движений, включая данные о форме, весе снаряда и правилах соревнований. Обычно объяснениям предшествует демонстрация, но в зависимости от условий можно делать и наоборот;

-перебрасывание ядра из рук в руки;

-толкание ядра на небольшую высоту, с последующей ловлей;

-толкание ядра вперед –вверх и вперед-вниз;

-толкание ядра через различные предметы;

-спринтерский бег на отрезках 20-60 м по прямой с высокого старта и с ходу;

-прыжки в высоту с толчковой и маховой ноги;

-бросковые упражнения с набивным мячом;

-кроссовый бег 12-15 минут.

*Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)*

Задачи:

-обучение технике толкания ядра с места;

-обучение технике скачкообразного разбега;

-обучение технике толкания ядра со скачка;

-повышение уровня быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и выносливости

Средства обучения технико-тактическим действиям:

-толкание набивных мячей одной и двумя руками из положения сидя;

-толкание набивных мячей одной и двумя руками из положения стоя;

-имитационные упражнения;

-имитация толкания ядра со скачка и без снаряда;

-толкание ядра облегченного веса со скачка;

-толкание ядра со скачка из круга, соблюдая правила соревнований, и на результат;

-бег со старта;

-повторный бег на отрезках от 30 до 80 м.

*Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства*

Задачи:

-совершенствование техники толкания ядра;

-совершенствование целостной структуры толкания ядра;

-совершенствование скоростных, скоростно-силовых возможности, повышение уровня скоростной выносливости

Средства обучения технико-тактическим действиям:

-специальные упражнения для совершенствования отдельных фаз без снаряда, со снарядом и на тренажерах;

-толкание ядер различного веса из круга;

-толкание ядра на результат;

-спринтерский бег на отрезках 15-30 м по прямой;

-бег со старта;

-повторный бег на отрезках от 30 до 100 м;

-прыжковые упражнения на одной, двух ногах через предметы разной высоты;

-запрыгивание на высокие снаряды с 7 – 13 беговых шагов.

**4.2. Учебно-тематический план**

Таблица 15 – Учебно-тематический план на всех этапах спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:** | **120/180** |  |  |
| История возникновения вида спорта «спорт слепых» и его развитие | ≈13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта слепых. Дисциплины спорта слепых. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте, Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт слепых» | ≈13/20 | май | Понятие о спортивных дисциплинах вида спорта «спорт слепых». Теоретические знания по подготовке в спортивных дисциплинах вида спорта слепых. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт слепых» | ≈14/20 | июнь | Классификация спортивных соревнований в спортивных дисциплинах. Команды спортивных судей. Положение о спортивном соревновании по спортивным дисциплинам. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад в спортивных дисциплинах. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях в спортивных дисциплинах по виду спорта «спорт слепых». |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «спорт слепых» | ≈14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:** | **600/960** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения паралимпийского движения | 70/107 | октябрь | Зарождение паралимпийского движения. Международная федерация спорта слепых (ИБСА) |
| Режим дня и питание обучающихся | 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники в спортивных дисциплинах спорта слепых | 70/107 | май | Спортивная техника и тактика в спортивных дисциплинах по виду спорта «спорт слепых». Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | 60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «спорт слепых» | 60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта «спорт слепых» | 60/106 | декабрь-май | Характер соревнований. Возрастные группы. Правила соревнований по спортивным дисциплинам. Особенности судейства. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:** | **1200** |  |  |
| Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | 200 | сентябрь | Паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность | 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | 200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | 200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | 200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры: баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **600** |  |  |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | 120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| Социальные функции спорта | 120 | октябрь | Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | 120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | 120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий. |

**V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

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

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

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

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

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

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

**VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин: «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции»;

наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов, для спортивных дисциплин: «легкая атлетика – метания»;

наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления, для спортивной дисциплины «легкая атлетика – прыжки»;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238)[[10]](#footnote-10);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;

обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

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

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

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

Таблица 16 – Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки[[11]](#footnote-11)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| Для спортивных дисциплин «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика – метания», «легкая атлетика – прыжки» | | | |
| 1 | Барьер легкоатлетический универсальный | штук | 40 |
| 2 | Брус для отталкивания | штук | 1 |
| 3 | Буфер для остановки ядра | штук | 1 |
| 4 | Гантели массивные (от 0,5 кг до 6 кг) | комплект | 4 |
| 5 | Грабли | штук | 1 |
| 6 | Гриф штанги олимпийский 15 кг | штук | 2 |
| 7 | Гриф штанги олимпийский 20 кг | штук | 10 |
| 8 | Диск массой 0,5 кг | штук | 5 |
| 9 | Диск массой 0,75 кг | штук | 8 |
| 10 | Диск массой 1,0 кг | штук | 10 |
| 11 | Диск массой 1,5 кг | штук | 8 |
| 12 | Диск массой 1,75 кг | штук | 12 |
| 13 | Диск массой 2,0 кг | штук | 10 |
| 14 | Диски обрезиненные (от 0,5 до 2 кг) | комплект | 2 |
| 15 | Доска информационная | штук | 2 |
| 16 | Колокол сигнальный | штук | 1 |
| 17 | Конус высотой 15 см | штук | 10 |
| 18 | Конус высотой 30 см | штук | 20 |
| 19 | Конь гимнастический | штук | 1 |
| 20 | Копье массой 400 г | штук | 15 |
| 21 | Копье массой 500 г | штук | 15 |
| 22 | Копье массой 600 г | штук | 20 |
| 23 | Копье массой 700 г | штук | 20 |
| 24 | Копье массой 800 г | штук | 20 |
| 25 | Круг для места метания диска | штук | 1 |
| 26 | Круг для места толкания ядра | штук | 1 |
| 27 | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 28 | Мяч для метания 140 г | штук | 10 |
| 29 | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 6 кг) | комплект | 8 |
| 30 | Ограждение для метания диска | штук | 1 |
| 31 | Палочка эстафетная | штук | 10 |
| 32 | Патрон для стартового пистолета | штук | 1000 |
| 33 | Пистолет стартовый | штук | 2 |
| 34 | Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м) | штук | 1 |
| 35 | Рулетка (10 м) | штук | 3 |
| 36 | Рулетка (100 м) | штук | 2 |
| 37 | Рулетка (20 м) | штук | 3 |
| 38 | Рулетка (50 м) | штук | 2 |
| 39 | Секундомер | штук | 10 |
| 40 | Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении | штук | 1 |
| 41 | Скамья гимнастическая | штук | 20 |
| 42 | Скамья для жима штанги лежа | штук | 4 |
| 43 | Стартовые колодки | пар | 10 |
| 44 | Стенка гимнастическая | штук | 2 |
| 45 | Стойка для приседания со штангой | штук | 1 |
| 46 | Указатель направления ветра | штук | 4 |
| 47 | Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков | комплект | 5 |
| 48 | Электромегафон | штук | 1 |
| 49 | Ядро массой 1,0 кг | штук | 5 |
| 50 | Ядро массой 2,0 кг | штук | 8 |
| 51 | Ядро массой 3,0 кг | штук | 10 |
| 52 | Ядро массой 4,0 кг | штук | 10 |
| 53 | Ядро массой 5,0 кг | штук | 6 |
| 54 | Ядро массой 6,0 кг | штук | 6 |
| 55 | Ядро массой 7,26 кг | штук | 12 |

Таблица 17 – Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование[[12]](#footnote-12)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Для спортивных дисциплин «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика – метания», «легкая атлетика – прыжки» | | | | | | | | | | | |
| 1 | Диск | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Копье | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3 | Ядро | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 |

Таблица 18 – Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование[[13]](#footnote-13)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Для спортивных дисциплин «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика – метания», «легкая атлетика – прыжки» | | | | | | | | | | | |
| 1 | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 3 | Леггинсы (лосины) короткие и длинные | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4 | Майка легкоатлетическая | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5 | Носки | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6 | Обувь для метания диска | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 7 | Трусы легкоатлетические | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8 | Шиповки для бега на короткие дистанции | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 9 | Шиповки для бега на средние и длинные дистанции | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 10 | Шиповки для прыжков в длину | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительный образовательные программы спортивной подготовки.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021.№734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный №65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 №199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный №54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Инструктор методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 №197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный №54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 №191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный №68499), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный №54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт слепых», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме второго тренера к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, также могут привлекаться другие специалисты, включая спортсмена-ведущего, спортсмена-пилота, спортсмена – спарринг-партнера.

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Перечень интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденный приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. №1100 <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212210008>

3. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)

4. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденная приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 г. №1331

**Список литературных источников**

1. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. – Челябинск, 1999.

2. Выставкин Н.И. Специальные упражнения легкоатлетов – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1999.

3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. - Т.1 - М., 2005.

4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник - Т. 2. – М., 2007.

5. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура: Учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2000.

6. Сладкова Н.А.; Паралимпийский комитет России – Функциональная классификация в паралимпийском спорте – М.: Советский спорт, 2011

7. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры. М., 2001.

1. Приложение №1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденному приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. №1100 [↑](#footnote-ref-1)
2. Приложение №2 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденному приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. №1100 [↑](#footnote-ref-2)
3. Приложение №4 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденному приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. №1100 [↑](#footnote-ref-3)
4. Приложение №3 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденному приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. №1100 [↑](#footnote-ref-4)
5. Приложение №5 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденному приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. №1100 [↑](#footnote-ref-5)
6. Приложение №7 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденному приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. №1100 [↑](#footnote-ref-6)
7. Приложение №8 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденному приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. №1100 [↑](#footnote-ref-7)
8. Приложение №9 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденному приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. №1100 [↑](#footnote-ref-8)
9. Приложение №10 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «слепых», утвержденному приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. №1100 [↑](#footnote-ref-9)
10. с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 №106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный №67554). [↑](#footnote-ref-10)
11. Приложение 11 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденному приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. №1100, Таблица №1 [↑](#footnote-ref-11)
12. Приложение 11 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденному приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. №1100, Таблица №2 [↑](#footnote-ref-12)
13. Приложение 12 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденному приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. №1084, Таблица №2 [↑](#footnote-ref-13)