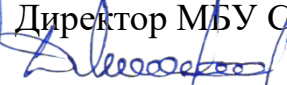


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 7»**  
**ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКИ**  
**БАШКОРТОСТАН**

ПРИНЯТО  
Тренерский совет  
МБУ СШОР № 7  
Протокол № 13  
от 30 ноября 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Приказом № 126 «о» (а)  
от 30 ноября 2021 г.  
Директор МБУ СШОР № 7  
 Д.В. Михайлов

**Программа спортивной подготовки по виду спорта**  
**спорт слепых (лёгкая атлетика)**

Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых, утверждённым приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2014 г. № 31

Срок реализации программы на этапах:

- этап начальной подготовки – без ограничений
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – без ограничений
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Программу разработали:

Буйлов Пётр Захарович - тренер

Тимергалина Гульфина Рамиловна – заместитель директора по спортивной работе

Михайлова Елена Викторовна – инструктор-методист физкультурно-спортивных организаций

Феофанов Александр Алексеевич – инструктор-методист физкультурно-спортивных организаций

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения .....	4
1.1. Характеристика вида спорта Легкая атлетика (спорт слепых) .....	4
1.2. Особенности спорта слепых .....	5
2. Пояснительная записка.....	6
2.1. Общие положения .....	6
2.2. Актуальность .....	9
2.3. Цель и задачи программы.....	9
2.4. Принципы программы .....	10
2.5. Формы организации занятий: .....	10
2.6. Особенности организации спортивной подготовки по лёгкой атлетике для лиц с нарушением зрения в МБУ СШОР № 7.....	11
2.7. Критерии оценки реализации программы спортивной подготовки по лёгкой атлетике спорт слепых по этапам подготовки .....	12
2.7.1. Размещение в доступных для спортсменов, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочная информация о расписании тренировочных занятий (выполняется крупным (высота прописных букв не менее 7,5 см) рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне) и продублирована шрифтом Брайля).....	13
3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ .....	13
3.1. Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку .....	14
3.2. Режимы тренировочной работы и требования к физической, технической и спортивной подготовке .....	15
3.3. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ .....	15
3.3.1. Этап начальной подготовки .....	16
3.3.2. Тренировочный этап .....	16
3.3.3. Этап совершенствования спортивного мастерства .....	17
3.4. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика спорт слепых .....	17
3.5. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых.....	18
3.6. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт слепых .....	19

3.7. Режимы тренировочной работы .....	20
3.8. Структура годичного цикла .....	22
3.9. Типы и задачи мезоциклов .....	24
3.10. Особенности этапов подготовки .....	26
4. ПЛАН МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ СПОРТА СЛЕПЫХ .....	27
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ .....	30
5.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки приведены в таблице № 9 .....	31
5.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап (этап спортивной специализации) .....	33
5.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства.....	36
6. Мониторинг. ....	42
6.1. Условия реализации программы спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика спорт слепых .....	43
7. Требования к материально-технической базе .....	44
7.1. Требования к спортивному оборудованию и инвентарю. ....	44
7.2. Общие требования к материалу изготовления спортивного оборудования (инвентаря) и условиям обработки:.....	45
8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	46
9. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ.....	48
9.1. Особенности спортивной подготовки слепых .....	49
10. Планирование результативности реализации программы.....	53
11. Планирование спортивных мероприятий .....	55
12. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	55
13. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.....	60
14. Требования к технике безопасности .....	60
15. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ .....	61

## 1. Общие положения

### 1.1. Характеристика вида спорта Легкая атлетика (спорт слепых)

Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: бег, прыжки (в длину, высоту), метания (диск, копье и толкание ядра). Один из основных и наиболее массовых видов спорта. В Паралимпийские Игры легкая атлетика была включена с 1960 года. В легкоатлетических состязаниях принимают участие спортсмены с самыми разнообразными нарушениями здоровья. Проводятся состязания колясочников, ампутантов, слепых. Атлеты соревнуются согласно их функциональным классификациям.

Соревнования проводятся в соответствии с правилами Международного паралимпийского комитета. Спортсмены в легкой атлетике для участия в соревнованиях разделяются на классы.

Распределение на классы в зависимости от функциональных групп представлены в таблице № 1.

Таблица 1. Распределение спортсменов на классы в соответствии с функциональными группами

Группы	Группа III	Группа II	Группа I
Легкая атлетика	T13, F13	T12, F12	T11, F11

Бег – классы T11, T12, T13. Метания и прыжки – классы F11, F12, F13.

Система классификации Комитета по легкой атлетике Международного паралимпийского комитета определяет, какую максимальную функцию спортсмен может иметь в отдельном классе.

Состязания проходят по спортивным дисциплинам в зависимости от пола и степени функциональных возможностей. В таблице № 2 представлены дисциплины лёгкой атлетики, по которым организуются соревнования для лиц с нарушением зрения

Таблица 2. Перечень дисциплин лёгкой атлетики, входящих в соревнования для слепых

Дисциплины	Мужчины	Женщины
	60м	60м
	100м	100м
	200м	200м
	300м	300м
	400м	400м
	800м	800м
	1500м	1500м
	3000м	3000м

	5000м	5000м
	10000м	
	Марафон	Марафон
	эстафета 4x100м	эстафета 4x100м
Прыжки	Прыжки в длину	Прыжки в длину
	Прыжки в высоту	Прыжки в высоту
	Прыжки тройным	
Метания и толкание	Мяч	Мяч
	Диск	Диск
	Копье	Копье
	Ядро	Ядро

## 1.2. Особенности спорта слепых

У слабовидящих детей расстройства цветоразличения зависят от клинических форм слабовидения, их происхождения, локализации и течения. У незрячих вместо зрения управление движениями рук заменяются мышечным чувством. В.П. Ермаков, Г.А. Якунин (2000), ссылаясь на работы В.М. Бехтерева, Е.С. Либман (1974) и др., отмечают факт наличия как у нормально видящих, так и у незрячих, слабовидящих кожно-оптической чувствительности («кожного зрения»), способности кожных покровов реагировать на световое и цветовое воздействие.

По данным ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения, 1999), во всем мире насчитывается более 35 млн незрячих, в России — 260 тыс. Слепота бывает врожденной и приобретенной. Врожденная слепота — нарушение развития некоторых отделов головного мозга, зрительных нервов, сетчатки глаза. Приобретенная слепота развивается после перенесенных глазных заболеваний: глаукомы, трахомы, кератита, поражения зрительного нерва, а также после травм глазного яблока, повреждений глазницы и черепно-мозговых травм.

Ребенок с нарушением зрения — термин, касающийся как незрячих, так и слабовидящих. Незрячих делят на тотально слепых ( $Vis = 0$ ) и детей с остаточным зрением ( $Vis$  от 0 до 0,08 с оптической коррекцией стеклами на лучшем глазу). Слабовидящие дети по состоянию зрительных функций разнообразны. Это обусловлено прежде всего клиническими формами и степенью их глазной патологии. Слабовидящими считают людей, имеющих остроту зрения от 0,02 до 0,08 (с оптической коррекцией стеклами на лучшем глазу). К данной категории относятся дети со следующими заболеваниями: близорукость, дальнозоркость, косоглазие, астигматизм, альбинизм, амблиопия, нистагм, микрофтальм, дети с монокулярным зрением, а также с нарушениями центрального и периферического зрения и др.

Как утверждают многие авторы, адаптивный спорт есть средство реабилитации и социальной адаптации. Физкультурно-оздоровительные мероприятия и спорт являются наиболее эффективными средствами реабилитации инвалидов, интеграции их в современное общество. Они создают мощные стимулы для возвращения инвалидов в активную, насыщенную жизнь, расширяют круг общения, способствуют появлению новых друзей и новых интересов, позволяют максимально раскрыть физические и духовные возможности инвалидов.

Существуют проблемы, особенности и перспективы спорта для слепых. Главная проблема физического воспитания и спорта при нарушении зрения заключается в выявлении общих и индивидуальных закономерностей управления процессами адаптации важных систем организма в целом. Эта проблема имеет сложную многоуровневую и многофакторную структуру и включает несколько главных аспектов: медицинские, социальные, психолого-педагогические, спортивные. Физическая реабилитация инвалидов по зрению остается актуальной проблемой современной России. Другая нерешенная проблема – подготовка специалистов и совершенствование научнометодического обеспечения физкультурно-спортивной работы среди инвалидов. Особенностью подготовки спортсмена-инвалида по зрению является то, что у инвалидов желания и упорства намного больше, чем у людей без физических недостатков, и это помогает им преодолевать трудности и в спорте, и в жизни. Этот факт способствует достижению высоких результатов спортсмена.

Эффективность спортивной подготовки в лёгкой атлетике лиц с нарушением зрения во многом зависит от качества разработки программы спортивной подготовки. В основу данной программы были заложены нормативные правовые основы, регулирующие деятельность специалистов по адаптивной физической культуре и спорту, основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и спортивной практики.

## **2. Пояснительная записка**

### **2.1. Общие положения**

Программа спортивной подготовки МБУ СШОР № 7 разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 27 января 2014 г. № 31), в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ, Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", нормативными документами Министерства образования РФ и Министерства спорта РФ, регламентирующими работу спортивных школ.

Программа, являясь нормативно - правовым документом, содержит функции по организации и обеспечению целостности тренировочного процесса, определяет основные стратегические направления развития, объём и содержание спортивной подготовки, возможный контингент обучающихся, состояние материально-технической базы, ориентирована на потребности и интересы личности.

Программа рассчитана для воспитанников от 9 лет до 21 года.

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

Программа спортивной подготовки предназначена для тренеров, руководителей, специалистов и является основным документом для организации и реализации тренировочной и воспитательной работы МБУ СШОР № 7.

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

- в принципах спортивной подготовки (индивидуальности, доступности, преемственности и результативности);
- в формах и методах спортивной подготовки (групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапах ССМ и ВСМ), медико-восстановительные мероприятия, тестирование, медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных мероприятиях, инструкторская и судейская практика занимающихся);
- в методах контроля и управления тренировочным процессом (анализ результатов деятельности детей, тестирование, контрольно-переводные испытания, врачебный контроль, контроль в процессе обучения);
- в средствах спортивной подготовки (обеспечение необходимым инвентарем и оборудованием, рассчитанного на группу обучающихся, использование технических средств в обучении);
- в формах подведения итогов (тестирование, медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, инструкторская и судейская практика занимающихся).

Программа направлена на:

- создание условий для всестороннего развития личности ребенка;

- мотивацию личности к познанию и творчеству;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим ценностям;
- укрепление психического и физического здоровья
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- профилактику асоциального поведения;

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

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- развитие личности и утверждение здорового образа жизни;
- воспитание волевых и морально-этических качеств;
- выявление и поддержка одаренных детей;
- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- подготовка резерва в сборные команды Республики Башкортостан и России;
- поддержка лучших тренеров;
- поддержка воспитательной системы учреждения (связь с родителями и общеобразовательными учреждениями);
- содействие развитию видов спорта культивируемых в МБУ СШОР № 7.

Программа учитывает специфику спортивной подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья воспитанников МБУ СШОР № 7, повышения функциональных возможностей, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки спортсменов, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию воспитанников.

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

Тренерский коллектив спортивной школы определяет настоящую программу как стратегический документ, являющийся составной частью региональной системы подготовки спортивного резерва, однако, данная программа не должна



рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования тренировочного процесса в МБУ СШОР № 7.

## **2.2. Актуальность**

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

Идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций и других спортивных учреждений, где готовят спортсменов различного уровня.

Приём детей и подростков в спортивные группы осуществляется на основе уставных документов МБУ СШОР № 7. Занятия проводят тренеры. Дети, принятые на начальный этап подготовки, не имеют практического опыта занятий физической культурой и спортом и на данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и спортивной подготовки.

Профессионализм тренеров, яркий эмоциональный фон занятий способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации.

Настоящая программа для спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и тренирующий характер работы с детьми и подростками в городе Уфа и в Республике Башкортостан.

Спортивная школа олимпийского резерва является учреждением, основное предназначение которого - развитие мотивации личности занимающихся к познанию и творчеству, реализация программы спортивной подготовки по лёгкой атлетике для лиц с нарушением зрения в интересах личности, общества, государства; обеспечение условий для интеграции занимающихся в общество, их воспитания, тренировки, участия в соревнованиях и физкультурно-спортивных мероприятиях, для комплексной (медицинской, профессиональной и социальной) реабилитации.

## **2.3. Цель и задачи программы**

Способствовать личностному развитию, укрепления здоровья и профессионального самоопределения занимающихся, всестороннего удовлетворения их образовательных потребностей в области физической культуры и спорта

- привлечение к занятиям физическими упражнениями лиц с ограниченными возможностями здоровья (нарушение зрения)
- приобщение к здоровому образу жизни, укрепление психического и физического здоровья занимающихся;

- социальная интеграция, адаптация к жизни в обществе, расширение круга общения занимающихся в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, формирование общей культуры и физической культуры личности;
- коррекция отклонений в развитии и здоровье занимающихся, восстановление нарушенных функций, нормализация двигательной активности и обмена веществ, предупреждение развития атрофии мышц, профилактика нарушений, выработка способности самостоятельного передвижения и навыков бытового самообслуживания;
- общее укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, улучшение физического развития и совершенствование двигательных способностей, увеличение степени приспособляемости и сопротивляемости организма к факторам внешней среды;
  - создание условий для самосовершенствования, познания и творчества, развития интеллектуальных и нравственных способностей, достижения уровня спортивных успехов сообразно способностям.

#### **2.4. Принципы программы**

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

#### **2.5. Формы организации занятий:**

- Тренировочные занятия (индивидуальные или групповые);
- Теоретические занятия;
- Работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапах ССМ и ВСМ);
- Участие в соревнованиях;
- Тренировочные сборы (тренировочные мероприятия);
- Тестирование;
- Медико-восстановительные мероприятия;
- Медицинский контроль;
- Инструкторская и судейская практика занимающихся.

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

Учебный год начинается 1 сентября. Годовой объем работы составляет 52 недели и распределяется на 46 недель спортивной подготовки (непосредственно в условиях спортивной школы) и 6 недель работы по индивидуальным планам занимающихся в период их активного отдыха.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не превышает двух академических часов, в тренировочных группах - трех академических часов при менее чем четырехразовых тренировочных занятиях в неделю; в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю, - четырех академических часов, а при двухразовых занятиях в день - трех академических часов. Учебный материал распределяется в соответствии с возрастным принципом, комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией МБУ СШОР № 7 по предоставлению предложений от тренера, с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

## **2.6. Особенности организации спортивной подготовки по лёгкой атлетике для лиц с нарушением зрения в МБУ СШОР № 7**

Спортсмены распределяются на группы в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий лёгкой атлетикой (далее - функциональные группы).

Функциональные группы приводятся в федеральных стандартах спортивной подготовки и подразделяются на три группы.

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

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

К I группе - лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены значительно, поэтому они

нуждаются в посторонней помощи во время занятий или участия в спортивных соревнованиях.

Распределение спортсменов на группы по степени функциональных возможностей для занятий спортом устанавливается актом МБУ СШОР № 7 один раз в год.

Для определения группы по степени функциональных возможностей спортсмена сформирована комиссия, в состав которой включены директор, заместитель директора по учебноспортивной работе МБУ СШОР № 7, старший тренер по адаптивной физической культуре и спорту, старший инструктор-методист, врач и педагог-психолог врачебно-физкультурного диспансера. Если у спортсмена уже имеется класс, утвержденный классификационной комиссией субъекта Российской Федерации, комиссией спортивной федерации инвалидов общероссийского уровня или международной комиссией, то отнесение спортсмена к группе по степени функциональных возможностей осуществляется на основании определения его класса, данного этой комиссией.

На всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру, тренеру как тренеры по смежным видам спорта, так и специалисты, непосредственно обеспечивающие спортивную подготовку, в том числе психологи, спортсмены-ведущие, сурдопереводчики и иные специалисты в соответствии с требованиями специальных федеральных стандартов спортивной подготовки.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) по адаптивным видам спорта осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья.

## **2.7. Критерии оценки реализации программы спортивной подготовки по лёгкой атлетике спорт слепых по этапам подготовки**

Устанавливаются следующие критерии оценки результата реализации программы спортивной подготовки по адаптивному виду спорта:

- 1) на этапе начальной подготовки:
  - углубленная физическая реабилитация;
  - социальная адаптация и интеграция;
  - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
  - расширение круга двигательных умений и навыков;
  - освоение основ техники по избранному виду спорта;
  - развитие физических качеств и функциональных возможностей;
  - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по адаптивному виду спорта.
- 2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- социальная адаптация и интеграция;
- положительная динамика двигательных способностей;
- участие в спортивных соревнованиях;
- положительная тенденция социализации спортсмена;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по адаптивному виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- высокая социализация спортсмена; - углубленная физическая реабилитация.

Сроки спортивной подготовки по программе для лиц с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов могут быть увеличены с учетом особенностей их психофизического развития в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии, В целях доступности спортивной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению МБУ СШОР № 7 обеспечивает:

**2.7.1. Размещение в доступных для спортсменов, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочная информация о расписании тренировочных занятий (выполняется крупным (высота прописных букв не менее 7,5 см) рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне) и продублирована шрифтом Брайля)**

- присутствие ассистента, оказывающего спортсмену необходимую помощь;
- размещение указательных, ограничительных знаков жёлтого цвета при входе(выходе);
- оснащение входных дверей звуковыми приборами.

### **3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### 3.1. Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Участниками тренировочного процесса являются лица с ограниченными возможностями здоровья, инвалиды (возраст в соответствии с требованиями к спортивным дисциплинам, медицинскими рекомендациями и показаниями, другими факторами), тренерско-преподавательский состав, инструкторы-методисты, медицинские работники, психологи и родители (законные представители занимающихся).

Порядок приема занимающихся в МБУ СШОР № 7 определен уставом.

***Лицо, проходящее спортивную подготовку имеет право на:***

- 1) освоение программ спортивной подготовки по выбранным спортивным дисциплинам в объеме в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки;
- 2) пользование арендованными спортивной школой объектами спорта, , необходимое медицинское обеспечение, материально-техническое обеспечение, в том числе - спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, обязательными для прохождения спортивной подготовки, поездкам к месту проведения спортивных мероприятий и обратно питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятия;
- 3) осуществление иных прав в соответствии с законодательством о физической культуре и спорте, учредительными документами и локальными нормативными актами МБУ СШОР № 7 исполнять обязанности, возложенные на него локальными нормативными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку, и (или) договором оказания услуг по спортивной подготовке;
- 4) принимать участие только в спортивных мероприятиях, в том числе в спортивных соревнованиях, предусмотренных реализуемыми программами спортивной подготовки (за исключением участия в спортивных мероприятиях спортивных сборных команд Российской Федерации или участия в спортивных мероприятиях по виду или видам спорта, определенных трудовым договором спортсмена, проходящего спортивную подготовку);
- 5) выполнять указания тренера, тренеров МБУ СШОР № 7, осуществляющей спортивную подготовку, соблюдать установленный ею спортивный режим, выполнять в полном объеме мероприятия, предусмотренные программами спортивной подготовки и планами подготовки к спортивным соревнованиям, своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим Федеральным законом, выполнять по согласованию с тренером, тренерами указания врача;
- 6) бережно относиться к имуществу МБУ СШОР № 7, осуществляющей спортивную подготовку;
- 7) незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам спортивной школы, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру, тренерам о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о

неисправностях используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

- 8) исполнять иные обязанности в соответствии с законодательством о физической культуре и спорте, учредительными документами и локальными нормативными актами МБУ СШОР № 7 осуществляющей спортивную подготовку, договором оказания услуг по спортивной подготовке.

### **3.2. Режимы тренировочной работы и требования к физической, технической и спортивной подготовке**

При недостаточном количестве воспитанников в МБУ СШОР № 7 возможно объединение в одну группу спортсменов, имеющих разные по тяжести поражения и классы при разнице в спортивном разряде не более двух.

Также возможно объединение в одну группу спортсменов разных годов подготовки, но разница не должна быть более двух лет и двух спортивных разрядов. Вопросы объединения в группу занимающихся решает тренерский совет, списки утверждаются приказом директора.

В группах начальной подготовки продолжительность астрономического часа составляет 40 мин.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) начиная с тренировочных групп, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового тренировочного плана для определенной группы спортивной подготовки. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

Воспитанники, не выполнившие контрольные нормативы и разрядные требования для зачисления на следующий год подготовки или пропустившие по состоянию здоровья более 50% тренировочного времени, остаются на повторный год.

В случаях если спортсмен, прошедший необходимую подготовку в течение не менее одного года, выполняет контрольные нормативы, соответствующие определенному, более высокому этапу подготовки, он может быть зачислен на данный этап и год подготовки при условии медицинского допуска физкультурного диспансера (специализированного медицинского учреждения). Так, если спортсмен после года занятий в группе тренировочного этапа подготовки выполняет норматив КМС, то он может быть зачислен в группу совершенствования спортивного мастерства.

### **3.3. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

Многолетняя подготовка спортсменов в спорте инвалидов разделена на 4 этапа подготовки:

- начальной подготовки;
- тренировочный этап;
- совершенствования спортивного мастерства;

### **3.3.1. Этап начальной подготовки**

Этап начальной подготовки подразделяется на несколько подэтапов (годов обучения):

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

Группы начальной подготовки комплектуют из детей 7-10 лет. На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП, освоению технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

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

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

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

### **3.3.2. Тренировочный этап**

Тренировочный этап так же как и этап начальной подготовки подразделяется на два подэтапа: до 2х лет подготовки и свыше 2-х лет, но в отличии от предыдущего на тренировочном этапе существует 5 летняя система подготовки.

На -тренировочном этапе (до 2-х лет обучения) главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических



навыков и приемов. По окончании годового цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно- переводные нормативы, участвовать в соревнованиях. При планировании спортивной подготовки на тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

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

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

### 3.3.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачами этого этапа подготовки являются окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности.

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

Основной принцип тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена, воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы.

В таблицах №№3,4,5,6 приведены режимы спортивной подготовки, объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок, контрольные нормативы для зачисления на этапы спортивной подготовки по настоящей программе.

Таблица № 3

### 3.4. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика спорт слепых

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	Наполняемость групп (человек)
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА прыжки; бег на средние и длинные дистанции; метания (I, II, III)</b>					
		9	До года	III	10

Этап начальной подготовки	Без ограничений			II	8	
				I	3	
				Свыше года	III	8
					I	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	До года	III	6	
				II	5	
				I	2	
			Второй и третий годы	III	5	
				II	4	
				I	2	
			Четвертый и последующие годы	III	4	
				II	3	
				I	1	
			Этап спортивного совершенствования	Без ограничений	15	Все периоды
II	2					
I	1					
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	Все периоды	III	2	
				II	2	
				I	1	

Таблица № 4

### 3.5. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых.

Содержание подготовки мероприятия	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный (этап спортивной специализации) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (%)	Этап высшего спортивного мастерства (%)
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции</b> (I, II, III функциональные группы мужчины, женщины)				
Общая физическая подготовка	59-63	49-53	40-44	38-40
Специальная физическая подготовка	28-30	32-36	39-43	44-48
Техническая подготовка	3-7	1-5	4-6	5-6
Тактическая подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка	0-2	1-4	1-4	1-4
Теоретическая подготовка	0-2	1-3	1-3	1-3
Спортивные соревнования	1-4	1-5	4-5	5-6
Интегральная подготовка	1-5	1-4	1-3	1-3
Восстановительные мероприятия		2	3	5
<b>Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции</b> (I, II, III функциональные группы мужчины, женщины)				

Общая физическая подготовка	59-63	51-55	48-52	42-50
Специальная физическая подготовка	28-30	31-35	34-40	38-42
Техническая подготовка	3-7	3-5	2-3	2-3
Тактическая подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка	0-2	1-4	2-5	2-5
Теоретическая подготовка	0-2	1-3	1-2	1-2
Спортивные соревнования	1-4	2-5	4-5	5-6
Интегральная подготовка	1-5	1-4	1-3	1-3
Восстановительные мероприятия		2	3	5
<b>Легкая атлетика - метания</b>				
(I, II, III функциональные группы мужчины, женщины)				
Общая физическая подготовка	50-54	37-41	28-32	22-26
Специальная физическая подготовка	23-27	30-34	35-39	40-44
Техническая подготовка	13-17	17-21	20-24	22-26
Тактическая подготовка	1-5	1-4	1-3	1-3
Психологическая подготовка	0-2	1-4	1-4	1-4
Теоретическая подготовка	0-2	1-3	1-3	1-3
Спортивные соревнования	1-4	1-4	3-5	5-6
Интегральная подготовка	1-5	1-4	1-3	1-3
Восстановительные мероприятия	0-2	1-4	3-5	5-7
<b>Легкая атлетика - прыжки</b>				
(I, II, III функциональные группы мужчины, женщины)				
Общая физическая подготовка	60-64	49-53	34-38	28-30
Специальная физическая подготовка	18-22	25-29	33-35	35-40
Техническая подготовка	8-12	9-13	16-20	20-24
Тактическая подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка	0-2	0-4	0-4	0-4
Теоретическая подготовка	0-2	0-3	0-3	0-3
Спортивные соревнования	0-4	2-4	4-5	5-6
Интегральная подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
Восстановительные мероприятия	0-2	2-4	4-5	5-5

### 3.6. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт слепых

Таблица № 5

	Этапы спортивной подготовки
--	-----------------------------

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный (этап спортивной специализации) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (%)	Этап высшего спортивного мастерства (%)
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции</b> (I, II, III функциональные группы мужчины, женщины)				
Контрольные	12	16	16	12
Отборочные	4	8	12	16
Основные	2	2	4	5
<b>Всего за год</b>	<b>18</b>	<b>26</b>	<b>32</b>	<b>33</b>
<b>Легкая атлетика - метания, прыжки</b> (I, II, III функциональные группы мужчины, женщины)				
Контрольные	12	12	10	8
Отборочные	4	8	10	12
Основные	2	2	4	5
<b>Всего за год</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>25</b>

### 3.7. Режимы тренировочной работы

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

В *таблице № 6* приводятся рекомендованные режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. Минимальный возраст указан только для зачисления в спортивную школу и на тренировочный этап. На этап спортивного совершенствования указан минимальный рекомендуемый возраст.

Таблица №6

Этапы подготовки	Период подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления		Группа степени функциональных возможностей	Оптимальная наполняемость групп (человек)		Допустимая наполняемость групп (человек)	Нормативный объем недельной нагрузки	Объем работы по индивидуальным планам	Годовой объем работы непосредственно в условиях спортивной школы	Требования по физической, технической и спортивной подготовке для зачисления в группы на этапе подготовки
		Легкая атлетика			Легкая атлетика						
Этап начальной подготовки	До года	9		III	10	15	6		276	Выполнение нормативов ОФП	
				II	8	12	6	276			
				I	3	5	6	276			
	Свыше года			III	8	12	9	414			
				II	6	9	9	414			
				I	2	3	9	414			
тренировочный этап	До года	11		III	6	9	9	3	552	Выполнение нормативов ОФП, СФП	
				II	5	8	9	3	552		
				I	2	3	9	3	552		
	Второй и третий годы			III	5	8	12	6	828		
				II	4	6	12	6	828		
				I	2	3	12	6	828		
	Четвертый и последующие годы			III	4	6	15	6	966		
				II	3	5	15	6	966		
				I	1	2	15	6	966		
Этап совершенствования спортивного мастерства	До года	15		III	3	5	15	9	1104	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП; КМС	
				II	2	3	15	9	1104		
				I	1	2	15	9	1104		
	Свыше года			III	3	5	18	9	1242		
				II	2	3	18	9	1242		
				I	1	2	18	9	1242		
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	16		III	2	3	18	12	1380	МС, МСМК	
				II	2	3	18	12	1380		
				I	1	2	18	12	1380		

### 3.8. Структура годичного цикла

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

Целью многолетней подготовки спортсменов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование личности.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет (таблица № 7)

**Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам подготовки в %**

Таблица № 7

**1 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по спорту слепых в дисциплине легкая атлетика, по годам подготовки в группах, (%)**

Средства подготовки	Этап подготовки									
	НП		УТ					СС		ВСМ
	Год обучения									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	Весь период
Общая физическая подготовка	90	80	70	60	50	40	40	20	20	20
Специальная физическая подготовка	10	20	30	40	50	60	60	80	80	80

**Примечание:** в группе высшего спортивного мастерства соотношение средств подготовки по видам определяются тренером и врачом индивидуально для каждого спортсмена, исходя из его подготовленности и общего состояния на данном этапе; оно может изменяться в течение года не один раз.

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

2 **Тренировочный этап (ТЭ)** к задачам первого и второго этапов добавляет повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и требований программы спортивной подготовки по спортивным дисциплинам; в индивидуальных случаях предусматривает привлечение перспективных спортсменов-инвалидов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов,

позволяющих войти в состав сборных команд России и успешно выступать в международных соревнованиях; проводит профилактику вредных привычек и правонарушений.

**Этап совершенствования спортивного мастерства(ССМ):** основная задача — развитие спорта высших достижений, работа с перспективными спортсменами по специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих в составе сборных команд России успешно выступать в международных соревнованиях.

2 **Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ):** к задачам этапа спортивного совершенствования добавляется поддержание уровня высоких спортивных результатов и физической подготовленности спортсменов - членов сборных команд Российской Федерации с целью их подготовки к участию в Паралимпийских играх, чемпионатах Мира, Европы.

В *подготовительном периоде* тренировка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально- подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена. Подготовительный период принято делить на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный. Задачи **общеподготовительного этапа** - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно- технических и психических качеств.

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

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

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

Задача *переходного периода* - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца к началу очередного макроцикла. Особое внимание - на физическое и особенно психическое восстановление. Переходный период длится от одной до четырех недель и предполагает сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях.

### 3.9. Типы и задачи мезоциклов

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов.

Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке применяют микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: *втягивающие*, *базовые* и *соревновательные мезоциклы*.

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

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

*Соревновательные мезоциклы* строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно высокими по объему тренировочными



нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению пловцов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность пловцов.

Многолетний процесс спортивной подготовки ориентирован на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в спортивных дисциплинах. Кроме того, необходимо учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в спортивной дисциплине. Ни в коем случае не следует форсировать подготовку спортсменов, «натаскивать» их на успешное выступление лишь в одном важнейшем старте. Если из числа здоровых способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений — через 7-9 лет специализированной подготовки, то спортсмен с отклонениями в развитии или состоянии здоровья требует гораздо больше времени.

При планировании спортивных результатов по годам подготовки следует соблюдать известную меру: во-первых, установить верхнюю границу, за которой лежит непозволительная форсированная тренировка, а во-вторых — некоторую нижнюю границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки. Многолетняя подготовка - единый процесс спортивной подготовки, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов;
- 5) правильное планирование соотношения тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) развитие физических качеств спортсмена на всех этапах подготовки с учетом преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

### **3.10. Особенности этапов подготовки**

Этап первого года начальной подготовки

Группы начальной подготовки комплектуют из детей 7-10 лет. На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП, освоению технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

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

Этап второго года начальной подготовки.

После второго года подготовки занимающийся должен освоить технику, овладеть теоретическими знаниями курса начальной подготовки, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики.

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

Тренировочный этап.

На тренировочном этапе (до 2-х лет подготовки) главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях. При планировании спортивной подготовки на тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной

подготовленности, и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

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

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

#### Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачами этого этапа подготовки являются окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности.

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

Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена, воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы.

## **4. ПЛАН МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ СПОРТА СЛЕПЫХ**

Основой планирования тренировочного процесса в спортивной школе является план многолетней подготовки спортсменов, на базе которого, в зависимости от года подготовки составляется годовой план работы с конкретной группой по спортивным дисциплинам. Утверждение тренировочного плана проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы.

Тренировочный план подготовки спортсменов с нарушением зрения в МБУ СШОР № 7 разработан с учетом специфики работы в спорте слепых.

Тренировочный план МБУ СШОР № 7 разработан с учетом режима тренировочной работы, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительной подготовки в период активного отдыха по индивидуальным планам. В тренировочном плане учтены допустимые нормативы по подготовке в спорте инвалидов и структура тренировочного процесса не несет дополнительной нагрузки, так как планирование рассчитано на заинтересованность ребенка заниматься спортом, на формирование здоровой личности и перспективой профессионального образования.

В тренировочном плане с увеличением общего годового объема часов изменяется по годам подготовки соотношение времени на различные виды подготовки. Удельный вес общей физической подготовки, в зависимости от года подготовки, в период от этапа начальной подготовки до тренировочного и совершенствования спортивного мастерства сокращается, в то время как объем специальной физической, технико-тактической и соревновательной подготовки увеличивается. План тренировочной работы по лёгкой атлетике для лиц с нарушением зрения По этапам подготовки представлен в таблице № 8.

Таблица № 8

**План тренировочной работы по лёгкой атлетике для лиц с нарушением зрения**  
**1 ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	РАЗДЕЛ ПОДГОТОВКИ	НП	
		До года	Свыше года
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
1	Физическая культура и спорт в России	1	1
2	Развитие легкой атлетики в России и за рубежом	1	1
3	Сведения о строении и функциях организма человека Влияние физических упражнений на организм.	1	1
4	Гигиена, режим и питание спортсменки	1	1
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж и самомассаж.	1	1
6	Физиологические основы спортивной тренировки.		
7	Морально-волевая и психологическая подготовка.		
8	Методика обучения в легкой атлетике		
9	Планирование спортивной тренировки, методика ведения спортивного дневника		
10	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.		
11	Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила и техника безопасности при проведении занятий	1	1
<i>ВСЕГО:</i>		<i>6</i>	<i>6</i>
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
1	Общая физическая подготовка	206	281
2	Специальная физическая подготовка	22	71
3	Изучение и совершенствование техники и тактики тренировки		
4	Контрольно-переводные экзамены	4	4
5	Участие в соревнованиях	4	8
6	Восстановительные мероприятия	30	42
7	Медицинское обследование	4	4
8	Инструкторская и судейская практика		
<i>ВСЕГО:</i>		<i>270</i>	<i>410</i>
<i>ИТОГО ЧАСОВ</i>		<i>276</i>	<i>416</i>
Работа по индивидуальным планам		36	54
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД</b>		<b>312</b>	<b>468</b>

## 2 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

№ п/п	РАЗДЕЛ ПОДГОТОВКИ 1 год	ТЭ					
		2 год	3 год	4 год	5 год		
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>							
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1	1	
2	Развитие легкой атлетики в России и за рубежом	1	1	1	1	1	
3	Сведения о строении и функциях организма человека Влияние физических упражнений на организм.	1	1	1	1	1	
4	Гигиена, режим и питание спортсменки	1	1	1	1	1	
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание помощи. Спортивный массаж и самомассаж.	1	1	2	первой	1	1
6	Физиологические основы спортивной тренировки.						
7	Морально-волевая и психологическая подготовка.			1		1	1
8	Методика обучения в легкой атлетике						
9	Планирование спортивной тренировки, методика ведения спортивного дневника			1		1	1
10	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.			1		2	2
11	Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила безопасности при проведении занятий	1	1	1	и техника	1	1
<i>ВСЕГО:</i>		<i>6</i>	<i>6</i>	<i>10</i>		<i>10</i>	<i>10</i>
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>							
1	Общая физическая подготовка	33	31	32		29	32
		4	2	5		5	7
2	Специальная физическая подготовка	13	25	31		43	47
		8	0	5		1	9
3	Изучение и совершенствование техники и тактики тренировки	6	8	10		12	12
4	Контрольно-переводные экзамены	4	4	4		4	4
5	Участие в соревнованиях	14	14	16		20	20
6	Восстановительные мероприятия	46	46	52		48	56
7	Медицинское обследование	4	4	4		4	4
8	Инструкторская и судейская практика					4	8
<i>ВСЕГО:</i>		<i>54</i>	<i>63</i>	<i>72</i>		<i>81</i>	<i>91</i>
		<i>6</i>	<i>8</i>	<i>6</i>		<i>8</i>	<i>0</i>
<b>ИТОГО</b>		<b>55</b>	<b>64</b>	<b>73</b>		<b>82</b>	<b>92</b>
<b>ЧАСОВ</b>		<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>		<b>8</b>	<b>0</b>
Работа по индивидуальным планам		72	84	96		10	1
						8	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД</b>		<b>62</b>	<b>72</b>	<b>83</b>		<b>93</b>	<b>104</b>
		<b>4</b>	<b>8</b>	<b>2</b>		<b>6</b>	<b>0</b>

### 3 ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

№ п/п	РАЗДЕЛ ПОДГОТОВКИ	ССМ		ВСМ
		До года	Свы ше года	Весь пери од
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>				
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	1
2	Развитие легкой атлетики в России и за рубежом	1	1	1
3	Сведения о строении и функциях организма человека Влияние физических упражнений на организм.	1	1	2
4	Гигиена, режим и питание спортсменки	2	2	3
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж и самомассаж.	2	2	3
6	Физиологические основы спортивной тренировки.	1	1	3
7	Морально-волевая и психологическая подготовка.	1	1	1
8	Методика обучения в легкой атлетике	1	1	1
9	Планирование спортивной тренировки, методика ведения спортивного дневника	1	1	1
10	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований по легкой атлетика.	2	2	3
11	Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила и техника безопасности при проведении занятий	1	1	1
<i>ВСЕГО</i> :		<i>14</i>	<i>14</i>	<i>20</i>
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>				
1	Общая физическая подготовка	196	230	244
2	Специальная физическая подготовка	772	908	964
3	Изучение и совершенствование техники и тактики тренировки	12	12	16
4	Контрольно-переводные экзамены	4	4	4
5	Участие в соревнованиях	22	24	26
6	Восстановительные мероприятия	62	72	80
7	Медицинское обследование	8	8	8
8	Инструкторская и судейская практика	14	16	18
<i>ВСЕГО</i> :		<i>1090</i>	<i>1274</i>	<i>1360</i>
<b><i>ИТОГО ЧАСОВ</i></b>		<b><i>1104</i></b>	<b><i>1288</i></b>	<b><i>1380</i></b>
Работа по индивидуальным планам		144	168	180
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД</b>		<b>1248</b>	<b>1456</b>	<b>1560</b>

### 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Система контроля выполнения нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в спортивной школе. Перечень нормативов

изменяется в зависимости от этапа подготовки. Для групп начальной подготовки нормативы носят главным образом контролирующий характер, тогда как для тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства выполнение нормативов является кроме того и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

В группах начальной подготовки могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку. Поэтому нормативы, представленные в *табл. 17*, являются исходными величинами. Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

### 5.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки приведены в таблице № 9

Таблица № 9

Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы  
на этап начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки I функциональная группа мужчины</b>	
Выносливость	Бег 300 м (не более 75 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 11,5 с)
	Бег 150 м (не более 30 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5 с)
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки II, III функциональные группы мужчины</b>	
Выносливость	Бег 300 м (не более 65 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 10,5 с)
	Бег 150 м (не более 28 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,85 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,30 м)
	Бег 30 м (не более 6 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,7 с)
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки I функциональная группа женщины</b>	
Выносливость	Бег 300 м (не более 90 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 13,5 с)
	Бег 150 м (не более 38 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,50 м)

	Бег на 30 м (не более 7,5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки II, III функциональные группы женщины</b>	
Выносливость	Бег 300 м (не более 85 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 13 с)
	Бег 150 м (не более 36 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,60 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,80 м)
	Бег на 30 м (не более 7 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6 с)
<b>Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа мужчины</b>	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 7 мин 30 с)
	Бег 3000 м (не более 27 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 70 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 30 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Бег 60 м (не более 11,5 с)
<b>Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции II, III функциональные группы мужчины</b>	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 30 с)
	Бег 3000 м (не более 24 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 65 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 10 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Бег 60 м (не более 11 с)
<b>Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа женщины</b>	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин)
	Бег 3000 м (не более 19 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 73 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 30 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Бег 60 м (не более 11,5 с)
<b>Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции II, III функциональные группы женщины</b>	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 40 с)
	Бег 3000 м (не более 18 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 70 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 15 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Бег 60 м (не более 10,7 с)
<b>Легкая атлетика - метания I функциональная группа мужчины</b>	



Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 8 мин 50 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 5,50 м)
<b>Легкая атлетика - метания II, III функциональные группы мужчины</b>	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 8 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 8 мин 30 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,2 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 5,80 м)
<b>Легкая атлетика - метания I функциональная группа женщины</b>	
Сила	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 15 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 10 мин)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,50 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 4,50 м)
Легкая атлетика - метания II, II	функциональные группы женщины
Сила	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 18 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 9 мин)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,65 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6,2 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 4,80 м)

**Примечание:** норматив считается выполненным при выполнении норматива или при улучшении его показателей.

Критериями оценки занимающихся на тренировочном этапе являются уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. В таблице № 10 представлены контрольно-переводные нормативы по Лёгкой атлетике спорта слепых. Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

*Таблица № 10*

## **5.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки I функциональная группа мужчины</b>	
Выносливость	Бег 300 м (не более 60 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 9,7 с)
	Бег 150 м (не более 22,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м)
	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с)
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки II, III функциональные группы мужчины</b>	
Выносливость	Бег 300 м (не более 56 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 9,5 с)
	Бег 150 м (не более 21с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,30 м)
	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,3 с)
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки I функциональная группа женщины</b>	
Выносливость	Бег 300 м (не более 75 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 10,5 с)
	Бег 150 м (не более 32 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Бег на 30 м (не более 6 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,8 с)
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки II, III функциональные группы женщины</b>	
Выносливость	Бег 300 м (не более 72 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 10 с)
	Бег 150 м (не более 30 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,50 м)
	Бег на 30 м (не более 5,7 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,6 с)
<b>Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа мужчины</b>	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 30 с)
	Бег 3000 м (не более 16 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 62 с)
	Бег 600 м (не более 2 мин 30 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,90 м)
	Бег 60 м (не более 10,2 с)
<b>Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции II, III функциональные группы мужчины</b>	

Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 15 с)
	Бег 3000 м (не более 15 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 58 с)
	Бег 600 м (не более 2 мин 25 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)
<b>Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа женщины</b>	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин)
	Бег 3000 м (не более 19 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 73 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 30 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Бег 60 метров (не более 11,5 с)
<b>Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции II, III функциональные группы женщины</b>	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 40 с)
	Бег 3000 м (не более 18 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 70 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 15 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Бег 60 м (не более 10,7 с)
<b>Легкая атлетика - метания I функциональная группа мужчины</b>	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 50 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,8 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 7,50 м)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 9,50 м)
<b>Легкая атлетика - метания II, III функциональные группы мужчины</b>	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 12 раз)
	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 60 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,6 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 7,80 м)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 10 м)
<b>Легкая атлетика - метания I функциональные группы женщины</b>	

Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 4 раз)
	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 30 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,75 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,2 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 5,80 м)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 7 м)
<b>Легкая атлетика - метания II, III функциональные группы женщины</b>	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз)
	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 35 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 6 м)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 7,50 м)

**Примечание:** норматив считается выполненным при выполнении норматива или при улучшении показателей.

Зачисление в группы совершенствования спортивного мастерства происходит из числа занимающихся в тренировочных группах не менее трех лет по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по спортивно-технической подготовке (*таблица № 11*).

*Таблица № 11*

### **5.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки I функциональная группа мужчины</b>	
Выносливость	Бег 300 м (не более 42 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 8,3 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 150 м (не более 19 с)
	Бег на 30 м (не более 4,7 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,7 с) Прыжок в длину с места (не менее 2,25 м)

Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки II, III функциональная группа мужчины</b>	
Выносливость	Бег 300 м (не более 41 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 8 с)
	Бег 150 м (не более 18,7 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 4,5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,5 с) Прыжок в длину с места (не менее 2,35 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,40 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки I функциональная группа женщины</b>	
Выносливость	Бег 300 м (не более 52 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 9,3 с)
	Бег 150 м (не более 23,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,95 м) Бег на 30 м (не более 5,2 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,2 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки II, III функциональные группы женщины</b>	
Выносливость	Бег 300 м (не более 50 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 9 с)
	Бег 150 м (не более 22,8 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
Скоростно-силовые способности	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,20 м) Бег на 30 м (не более 5 с)
Спортивный разряд	Бег на 30 м с ходу (не более 4 с)
<b>Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа мужчины</b>	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 55 с)
	Бег 5000 м (не более 18 мин 10 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 45 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 37 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м) Бег 60 м (не более 8,6)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
<b>Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции II, III функциональные группы мужчины</b>	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 47 с)
	Бег 5000 м (не более 17 мин 30 с)

Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 43 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 32 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,20 м) Бег 60 м (не более 33 8,4 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
<b>Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная</b>	
	Приседание со штангой (не менее 65 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,4 с)
	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 6,50 м)
	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 10 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
<b>Легкая атлетика - метания II, III функциональные группы женщины</b>	
Сила	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 65 кг)
	Подъем штанги на грудь (не менее 40 кг)
	Приседание со штангой (не менее 75 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,3 с)
	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 7 м)
	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 11 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Основными критериями оценки занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты на первенствах и чемпионатах субъекта РФ, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Зачисление в группы высшего спортивного мастерства происходит так же, как и на этапе совершенствования спортивного мастерства, на основе высоких спортивных результатов, из числа занимающихся в группах ССМ, по результатам контрольных испытаний, где наиболее значимыми являются нормативы по спортивно-технической подготовке (табл. 12).

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки I функциональная группа мужчины</b>	
Выносливость	Бег 300 м (не более 37,5 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 7,5 с)
	Бег 150 м (не более 17,5 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 4,2 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,3 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 2,45 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки II, III функциональная группа мужчины</b>	
Выносливость	Бег 300 м (не более 37 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 7,2 с)
	Бег 150 м (не более 17,2 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 4,1 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,1 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 2,55 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,90 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки I функциональная группа женщины</b>	
Выносливость	Бег 300 м (не более 46 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 8,2 с)
	Бег 150 м (не более 21,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м)
	Бег на 30 м (не более 4,6 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,6 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки II, III функциональные группы женщины</b>	
Выносливость	Бег 300 м (не более 44 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 8 с)
	Бег 150 м (не более 20,8 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 2,25 м)

Скоростно-силовые способности	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,80 м) Бег на 30 м (не более 4,4 с) Бег на 30 м с ходу (не более 3,5 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

### **Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа мужчины**

Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 45 с) Бег 5000 м (не более 16 мин)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 41 с) Бег 600 м (не более 1 мин 29 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,35 м) Бег 60 м (не более 7,7 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

### **Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции II, III функциональные группы мужчины**

Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 40 с) Бег 5000 м (не более 15 мин)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 39 с) Бег 600 м (не более 1 мин 27 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,45 м) Бег 60 м (не более 7,6 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

### **Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа женщины**

Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 02 с) Бег 3000 м (не более 11 мин 50 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 45 с) Бег 600 м (не более 1 мин 40 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м) Бег 60 м (не более 8,6 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

### **Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции II, III функциональные группы женщины**

Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 58 с) Бег 3000 м (не более 11 мин 20 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 44 с) Бег 600 м (не более 1 мин 38 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м) Бег 60 м (не более 8,4 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

### **Легкая атлетика - метания I функциональная группа мужчины**



Сила	Подъем штанги на грудь (не менее 90 кг) Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 100 кг)
Скоростно-силовые способности	Приседание со штангой на плечах (не менее 120 кг) Прыжок в длину с места (не менее 2,40 м) Бег на 30 м с ходу (не более 3,5 с) Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 9 м) Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 13,50 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
<b>Легкая атлетика - метания II, III функциональные группы мужчины</b>	
Сила	Подъем штанги на грудь (не менее 95 кг) Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 115 кг) Приседание со штангой на плечах (не менее 125 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,50 м) Бег на 30 м с ходу (не более 3,3 с) Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 9,50 м) Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 14,50 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
<b>Легкая атлетика - метания I функциональные группы женщины</b>	
Сила	Подъем штанги на грудь (не менее 55 кг) Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 65 кг) Приседание со штангой на плечах (не менее 85 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м) Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с) Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 8 м) Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 11,50 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
<b>Легкая атлетика - метания II, III функциональные группы женщины</b>	
Сила	Подъем штанги на грудь (не менее 65 кг) Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 70 кг) Приседание со штангой на плечах (не менее 90 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,20 м) Бег на 30 м с ходу (не более 4,3 с) Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 8,50 м)

Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 12,50 м)

Спортивный разряд

Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

Основными критериями оценки занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства являются спортивные результаты и их стабильность на российских и международных соревнованиях, попадание в состав сборной команды России, функционально-медицинской комиссии и спортивно-медицинской классификации.

## 6. Мониторинг.

Обязательным условием работы со спортсменами инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья является постоянный мониторинг физического и функционального (общая и специальная подготовленность) состояния организма спортсмена. Для многолетнего мониторинга за физическим развитием, динамикой результатов и показателей подготовленности на каждого спортсмена заполняется индивидуальная карта, представленная в таблице № 13. Эта карта может быть выдана спортсмену при окончании спортивной школы либо при переходе в другую спортивную организацию.

Таблица № 13

### Индивидуальная карта спортсмена

Ф.И.О.

Дата и место рождения

Год, месяц начала занятий спортом избранным видом Спортивная школа  
Спортивное общество Город, республика

#### А) Физическое развитие

Тренировочные группы	Учебные группы	Длина тела, см	Масса тела, кг	Длина Стопы, см. сгибателей кисти, кг.	ЖЕЛ, мл.	Заключение врача
<b>Исходные данные</b>						
<i>Группы начальной подготовки</i>						
1-й год						
2-й год						
<i>Тренировочные группы</i>						
1-й год						
2-й год						
3-й год						
4-й год						
<i>Группы совершенствования спортивного мастерства</i>						
1-й год						
2-й год						
<i>Группы высшего спортивного мастерства</i>						

Таблица № 14

**Б) Общая и специальная подготовленность**

Тренировочные группы, год подготовки	год	Скорость Сила	Быстрота силовые	Выносливость	Сливание Силовая	Стойкость	Сила	Жесткость	Спортивный	Спортивный разряд
Исходные данные										
<i>Группы начальной подготовки</i>										
1-й год										
2-й год										
<i>Тренировочные группы</i>										
1-й год										
2-й год										
3-й год										
4-й год										
5-й год										
<i>Группы совершенствования спортивного мастерства</i>										
1-й год										
2-й год										
<i>Группы высшего спортивного мастерства</i>										

Отметки при переводе и выпуске:

### 6.1. Условия реализации программы спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика спорт слепых

МБУ СШОР № 7 обеспечивает соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе: научно-методическому, финансовому обеспечению, кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящей Программой.

**Организационно-методическое сопровождение** реализации программы является важной составной частью деятельности МБУ СШОР № 7. Организация и ведение методической деятельности осуществляется непосредственно методическим МБУ СШОР № 7 по основным направлениям:

а) обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку на отделении адаптивной лёгкой атлетики;

б) организация мониторинга тренировочного процесса;

в) повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс;

г) разработка, внедрение, анализ реализации программы МБУ СШОР № 7

д) подготовка методических рекомендаций по корректировке программы спортивной подготовки для лиц с нарушением зрения, реализуемой МБУ СШОР № 7.

**Требования к кадрам МБУ СШОР № 7 осуществляющих реализацию данной Программы:**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих программу спортивной подготовки для лиц с нарушением зрения, должен соответствовать требованиям, определенным 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

на этапах совершенствования спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих реализацию программы, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя по лёгкой атлетике допускается привлечение дополнительно второго тренера. При этом оплату труда данных специалистов, работающих одновременно с одной или несколькими группами (или индивидуально со спортсменами), рекомендуется осуществлять в порядке, предусмотренном коллективным договором или другим локальным актом МБ СШОР № 7

## **7. Требования к материально-технической базе**

### **7.1. Требования к спортивному оборудованию и инвентарю.**

К спортивному оборудованию и инвентарю предъявляются определённые требования, прежде всего, к его безопасности:

- при выборе состава оборудования для детей и подростков рекомендуется обеспечивать соответствие оборудования анатомо-физиологическим особенностям разных возрастных групп; - спортивное оборудование должно быть сертифицировано, соответствовать требованиям санитарно-

- гигиенических норм, охраны жизни и здоровья ребенка, быть удобным в технической эксплуатации, эстетически привлекательным;
- рекомендуется применение оборудования отечественного производства, конструкция которого позволяет осуществлять быструю замену пришедшего в негодность элемента;
  - в комплект поставки должен входить паспорт с подробной схемой сборки, для обеспечения легкого монтажа и быстрой замены изнашивающихся элементов силами эксплуатирующей организации;
  - оборудование должно иметь гигиенические заключения на конечный продукт и на комплектующие составляющие;
  - гарантийный срок на продукцию должен составлять не менее 5 лет.

## **7.2. Общие требования к материалу изготовления спортивного оборудования (инвентаря) и условиям обработки:**

- для обеспечения эстетического восприятия и развития вкуса у подрастающего поколения рекомендуется использование пластиковых элементов, устойчивых к перепадам температуры, противоударных, устойчивых к воздействию ультрафиолетовых лучей, имеющих яркую, чистую цветовую гамму окраски, не выцветающую от воздействия климатических факторов;
- допускается ограниченное (не более 10%) выполнение элементов конструкции из древесины твердых пород дерева и влагостойкой фанеры со специальной обработкой, имеющей экологический сертификат качества и предотвращающей гниение, усыхание, возгорание, сколы. Все конструкции (их элементы) должны быть отполированы, острые углы закруглены;
- для несущих конструкций оборудования должны применяться только металлические элементы, конструкции должны иметь надежные болтовые и хомутовые соединения и соответствующую обработку (влагостойкая покраска, антикоррозийное покрытие);
- не допускается выполнение склизов для игровых и спортивно-развивающих комплексов из черного металла;
- не допускается использование крышек от автомобильной техники в виде ограждений, элементов благоустройства или элементов спортивных конструкций.

Требования к конструкциям спортивного оборудования должны исключать: наличие острых углов, застревание частей тела между элементами оборудования, попадание детей под оборудование (по его элементы) в состоянии движения оборудования (его элементов).

Поручни оборудования должны полностью обхватываться рукой ребенка.

Для оказания экстренной помощи детям в комплексах спортивного оборудования при глубине внутреннего пространства более 2 м необходимо наличие отверстий (не менее двух) диаметром не менее 500 мм (для возможности доступа внутрь пространства).

При размещении спортивного оборудования на площадках необходимо соблюдать минимальные расстояния безопасности. В пределах заданных

минимальных расстояний безопасности на участках территории площадки не допускается размещение других видов оборудования, скамей, урн, бортовых камней и твердых видов покрытия, а также веток, стволов, корней деревьев.

Спортивное оборудование в виде специальных физкультурных снарядов и тренажеров должно быть заводского изготовления. При размещении следует руководствоваться каталогами сертифицированного оборудования.

МБУ СШОР № 7 выполняет нормативные требования к материально-технической базе. Тренировочные занятия проводятся на арендуемых спортивных сооружениях соответствующих ГОСТу, по договорам возмездного оказания услуг лёгкоатлетического манежа, тренировочного спортивного зала, тренажерного зала и др. для проведения тренировочных занятий.

## 8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Для полноценного обеспечения прохождения спортивной подготовки спортсменов на всех этапах спортивной подготовки, согласно требованиям Федерального стандарта и гигиенических требований занимающиеся в спортивной школе должны быть обеспечены необходимым оборудованием, спортивным инвентарем и спортивной экипировкой.

В таблице № 15 представлены оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.

**Таблица № 15 Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<b>Легкая атлетика - бег на короткие дистанции,</b>			
<b>Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции,</b>			
<b>Легкая атлетика - метания, прыжки</b>			
<b>(I, II, III функциональные группы мужчины, женщины)</b>			
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2	Колодки стартовые	штук	8
3	Палочка эстафетная	штук	8
4	Планка для прыжков в высоту	штук	4
5	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
6	Ядро массой 1,0 кг	штук	6
7	Ядро массой 2,0 кг	штук	6
8	Ядро массой 3,0 кг	штук	6
9	Ядро массой 4,0 кг	штук	6
10	Ядро массой 5,0 кг	штук	6
11	Ядро массой 6,0 кг	штук	6
12	Ядро массой 7,26 кг	штук	6

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
2	Гири спортивные 16,24, 32 кг	комплект	3
3	Диск массой 0,5 кг	штук	6
4	Диск массой 0,75 кг	штук	6
5	Диск массой 1,0 кг	штук	6
6	Диск массой 1,5 кг	штук	6
7	Диск массой 1,75 кг	штук	6
8	Диск массой 2,0 кг	штук	6
9	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
11	Конус высотой 15 см	штук	10
12	Конус высотой 30 см	штук	20
13	Копье массой 400 г	штук	6
14	Копье массой 500 г	штук	6
15	Копье массой 600 г	штук	6
16	Копье массой 700 г	штук	6
17	Копье массой 800 г	штук	6
18	Мат гимнастический	штук	10
19	Мяч для метания 140 г	штук	10
20	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	6
21	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
22	Пистолет стартовый	штук	2
23	Рулетка 10 м	штук	3
24	Рулетка 100 м	штук	1
25	Рулетка 20 м	штук	3
26	Рулетка 50 м	штук	2
27	Секундомер	штук	10
28	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
29	Скамейка гимнастическая	штук	4
30	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31	Стенка гимнастическая	пар	4
32	Стойки для приседания со штангой	пар	1
33	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	4

**Таблица № 16 Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

Легкая атлетика бег на короткие дистанции, Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, Легкая атлетика - метания, Легкая атлетика - прыжки (I, II, III функциональные группы мужчины, женщины)										
1	Костюм ветрозащитный	штук	1	1	1	2	1	2	1	1
2	Кроссовки легкоатлетические	пар	1	1	2	1	2	1	3	1
3	Майка легкоатлетическая	штук	1	1	1	1	2	1	2	1
4	Обувь для метания диска и толкания ядра	пар			2	1	2	1	3	1
5	Трусы легкоатлетические	штук	1	1	1	1	2	1	2	1
6	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	1	1	2	1	2	1	3	1
7	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	1	1	2	1	2	1	3	1
8	Шиповки для метания копья	пар			2	1	2	1	3	1
9	Шиповки для прыжков в высоту	пар					1	1	3	1
10	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар					1	1	3	1
11	Шиповки для тройного прыжка	пар					1	1	3	1

## 9. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Для лиц с нарушением зрения характерно изменение функционального состояния двигательного анализатора. Возникает снижение ориентации в пространстве, снижается качество общей координированности движений, точности, быстроты, что, в свою очередь, приводит к формированию искаженных динамических стереотипов. Неоптимальность течения рассматриваемых процессов приводит к большей по сравнению с относительно здоровыми лицами истощаемости познавательной активности и быстрой физической утомляемости, что, в свою очередь, формирует пониженную работоспособность и приводит к затруднениям при освоении новых двигательных действий.

Следует учитывать особенности построения тренировочного процесса со слепыми и слабовидящими в связи с особенностями высшей нервной деятельности, а именно фрагментарностью и замедленностью зрительного восприятия, искаженностью предметных представлений.

Особое внимание следует уделять аспектам врачебного контроля в связи с высоким риском осложнений некоторых болезней зрительного анализатора



(глаукома, близорукость высокой степени, подвывих хрусталика, заболевания сетчатки, афакия и некоторых других), в связи с чем имеются противопоказания к некоторым видам локомоций (кратковременные резкие и низкие наклоны головы, прыжки и быстрый бег) и подъему тяжестей.

Для слепых и слабовидящих детей характерны разнообразные нарушения в двигательной сфере, которые необходимо учитывать при организации занятий:

1. недостаточно точная координация и неуверенность в движениях;
2. относительная замедленность овладения двигательными навыками;
3. трудность сохранения статического и динамического равновесия;
4. низкий уровень развития ориентировки в пространстве;
5. низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп - сгибателей и разгибателей);
6. замедленная скорость обратной реакции;
7. невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга.

Главная особенность подготовки спортсмена-инвалида по зрению: у инвалидов желаний и упорства намного больше, чем у людей без физических недостатков, и это помогает им преодолевать трудности и в спорте, и в жизни. Этот факт способствует достижению высоких результатов спортсмена.

### **9.1. Особенности спортивной подготовки слепых**

Основной особенностью подготовки незрячих спортсменов - является высокие требования к лидеру и крайняя необходимость психологической совместимости зрячего человека и незрячего. Незрячий спортсмен, привыкший к своему лидеру и доверяющий ему, почти полностью избавляется от нервно-психического напряжения и за счет этого может значительно повысить свой спортивный результат. Адаптивное физическое воспитание создает начальную базу для разностороннего развития физических способностей и двигательных навыков, формирует предпосылки для их значительного развития. Спорт же дает возможность полнее раскрыть эти способности и испытать огромное чувство радости, полноты жизни и владения своим телом, преодоление трудностей. Физическая культура и спорт для этой группы населения могут выступать как эффективное средство реабилитации и социальной адаптации.

Для инвалидов по зрению занятия физической культурой и спортом являются фактором улучшения самочувствия, повышения уровня здоровья и уровня физической подготовленности. Помимо этого, они несут удовлетворение потребности в общении, расширении круга знакомств, самореализации. Человек с ограниченными возможностями, в том числе с поражением зрения, может все, нужно только ему помочь.

В процессе подготовки спортсмена из числа инвалидов по зрению мелочей нет, и тренерское участие требуется задолго до того, как спортсмен наденет спортивный костюм и возьмёт в руки спортивный снаряд.

Как правило, к месту соревнования или прогулки слепые спортсмены вынуждены добираться в общественном транспорте. Это небезопасно как для них, так и для окружающих. Затруднительно или просто невозможно слепому самостоятельно пользоваться услугами спортивных баз и прокатом спортивного инвентаря. Нужен зрячий сопровождающий, лидер.

Незрячему спортсмену и его сопровождающему (лидеру) требуются хорошая физическая подготовка и опыт совместного бега и других упражнений, чтобы чувствовать себя уверенно на многолюдных трассах или холмистой местности.

При общении незрячего спортсмена с его зрячим помощником не исключены осложнения психологического характера, так называемые «трения». Иногда появление слепого спортсмена на трассе или его присутствие в коллективе незнакомых зрячих спортсменов может вызвать неадекватную и обидную реакцию с их стороны. Все эти специфические трудности можно и нужно научиться преодолевать.

Зрячий инструктор должен пройти специальную подготовку, чтобы стать лидером незрячего спортсмена. Добровольного, искреннего желания быть таковым мало, спортсмен-лидер должен быть сам увлечен лёгкой атлетикой, а также обладать способностью пробудить, развить и поддержать интерес незрячего человека к этому виду спорта.

Каждый спортсмен прекрасно знает, какими последствиями грозит любое, даже незначительное, препятствие на трассе, если им пренебречь или же попросту

«зевнуть»: поломанный инвентарь, травмы, вплоть до тяжелейших. Немного нужно воображения, чтобы представить, какому риску подвергается при этом незрячий спортсмен, и то психологическое напряжение, которое испытывает сопровождающий его человек.

Даже самому опытному легкоатлету, решившему посвятить себя работе с незрячим спортсменом, необходимо время, чтобы понять, как, исходя из физических и психологических возможностей своего подопечного, наиболее эффективно использовать свои навыки и умения. Первичная подготовка будущего лидера начинается с занятий в паре с опытным действующим лидером. Такие занятия обычно организуются в условиях тренировочного сбора незрячих спортсменов. Здесь есть возможность подготовиться теоретически, понаблюдать за тренировками, затем перейти к практическим занятиям.

Сначала лидер-новичок опускает на глаза шапочку, как бы выключая зрение, и выполняет команды опытного лидера. Самое интересное начинается спустя час-полтора такого бега «вслепую». Лидер-новичок испытывает необычные, неведомые ранее ощущения: неустойчивость, потерю равновесия на поворотах.

Затем новичок и опытный лидер меняются ролями. Новичок становится ведущим, и это оказывается тоже не так просто. Нужно успевать все: держать в поле

зрения трассу, убегающую вперед, постоянно контролировать ведомого, оглядываясь назад, внятно информировать его о ситуации на трассе. Важно также держать правильную дистанцию, т. е. не убегать далеко и не позволять бежать вплотную к себе, иначе можно упасть и получить травму. Главная задача – с некоторым опережением сообщать незрячему о поджидающих его неприятностях, чтобы не гасла скорость. Так продолжается несколько дней. Новичок приобретает уверенность, лидируя своего наставника в роли незрячего. После этого занятия переносятся на сложные участки трассы.

И вот настала пора новоиспеченному лидеру совершить прогулку с незрячим. Это своеобразный экзамен.

Неторопливо передвигаясь по трассе, новичок держит под наблюдением своего подопечного. Одновременно он может рассказывать ему обо всем интересном, что встречается на маршруте. Незрячему бегуну легче держать оптимальную дистанцию до лидера, ориентируясь по слуху на звуковой сигнал от маяка, закрепленного на спине лидера. Такой способ сигнализации избавляет лидера от необходимости часто оборачиваться назад и напрягать голосовые связки.

Ведя незрячего по трассе, лидеру приходится часто подавать команды «направо» или «налево». Во время соревнований важно назвать угол поворота быстро, но не всегда это получается. Можно использовать циферблат с часовой и минутной стрелками и договориться таким образом: движение вперед в прямом направлении всегда вдоль часовой стрелки, застывшей на 12 часах. При повороте направо на 30 градусов – это угол между минутной стрелкой, указывающей пять минут, и часовой, застывшей на цифре 12. Соответственно должна звучать команда «плюс пять». Если же требуется повернуть налево на тридцать градусов, то команда звучит «минус пять» и т. д. (Могут быть и другие способы сигнализации о поворотах, здесь следует учитывать индивидуальные особенности восприятия и быстроту реакции незрячего на команду лидера.)

Ошибки того и другого категорически исключаются, так как последствия могут быть неприятными и даже трагическими. При движении по трассе тандем должен действовать исключительно слаженно. Особенно это важно на соревнованиях.. Лидер всегда должен контролировать исполнение команды подопечным, так как тот может не слышать сигнал из-за шума ветра или звука топота кроссовок.

Если во время прогулки незрячего с лидером на трассе появляется встречный бегун, нужно, чтобы с ним не столкнуться, уступить дорогу. Встречному ведь неизвестно, что один из двух бегунов незрячий. Пускаться в объяснение нет смысла. Разумнее дать команду «шаг вправо». Если же встречный освободил трассу раньше, его следует поблагодарить.

Очень удобно лидеру и подопечному передвигаться параллельно. Лидер движется чуть впереди, и для наблюдения за незрячим ему достаточно слегка повернуть голову в его сторону. В этом случае незрячий лучше слышит даже негромкий голос лидера.

В местах массового бега могут быть тоже опасные участки. Самый подходящий вариант для бега незрячего спортсмена в паре с лидером – это слабопересеченная местность, по возможности малолюдная.

При теоретической подготовке спортсмена рассказ сопровождается демонстрацией изображений лёгкоатлета в обычном и рельефном исполнении: фигуры из пластилина, аппликации в виде различных зафиксированных движений лёгкоатлета, показывающего технику бега и других дисциплин, шарнирные фигуры из картона или твердой полихлорвиниловой пленки. Шарнирную фигуру используют для демонстрации последовательно движения спортсмена, после чего спортсмену предлагается с помощью инструктора скопировать показанные движения.

Усвоенные движения закрепляются через многократные повторения до выработки устойчивого навыка. При этом оправданы вспомогательные упражнения (прыжки в длину с места и многоскоки). Отрабатываются правильные движения рук, ног сначала без нагрузки, а затем с резиновыми амортизаторами. Эта серия упражнений является подготовительной для имитации техники бега. Имитация техники бега разучивается при проведении занятий как в спортивном зале, так и на открытой площадке в подготовительном. Место проведения занятий должно быть оборудовано ориентирующими устройствами, облегчающими безошибочное движение незрячих спортсменов в нужном направлении и обеспечивающими их безопасность. Это могут быть: бывший в употреблении компрессорный шланг, вытянутый в длину, уложенный на землю строго по осевой линии импровизированной беговой трассы, дорожки, и закрепленный от бокового смещения; и др. Безусловным требованием при проведении занятий по имитации движения по дорожке трека должно быть соблюдение интервала между следующими друг за другом незрячими не менее 7-10 м. За этим должен следить инструктор и, по необходимости, исправлять нарушения во избежание травматизма.

В процессе регулярных занятий, постепенно увеличивая объем нагрузок (в разумных пределах, при обязательном медицинском контроле), можно добиться неплохих результатов.

Таким образом, успех тандема зрячего лидера и незрячего спортсмена зависит в немалой степени от их взаимопонимания во время соревнований. Отсутствие визуального контакта лидера с незрячим спортсменом компенсируется краткими, отчетливыми командами лидера, лаконичными подтверждениями незрячего, что команда им понята и принята (ответами «да», «нет» и т. д.), и обоюдным «слуховым» вниманием. От усталости, из-за учащенного дыхания, тяжелых погодных условий возможны искажения и ошибки в восприятии команд незрячим при недостаточно внятном и четком произношении их лидером. Это может привести к печальным последствиям. Нетрудно представить, какие высокие требования предъявляются к лидеру, если знать, что на равнинных участках спортсмены развивают скорость до 25 км/час (7 м/сек.) Запас скорости у лидера, по сравнению с подопечным, должен быть таким, чтобы уверенно держать минимальную дистанцию между собой и незрячим, а именно: не убегать от него и не допускать набега на себя. Это самое главное в

мастерстве лидирования. Незрячий, привыкший к своему лидеру и доверяющий ему, почти полностью избавляется от нервно-психического напряжения и за счет этого может значительно повысить свой спортивный результат. Психологическая совместимость зрячего человека и незрячего крайне необходима. Нужно всегда быть рядом со своим подопечным, не выпускать их из поля зрения, то есть быть готовым в любой момент оградить его от неприятностей различного характера. Волнения и психологический дискомфорт обычны для незрячих спортсменов перед стартом, после финиша, а также при поездках в городском транспорте с инвентарем в руках и даже в зале ожидания вокзала, аэропорта. Важно не допускать такого состояния спортсмена. Все заботы об исправности инвентаря о проверки состояния одежды возлагаются на тренера. При этом ему следует позаботиться и о своей экипировке, чтобы все было надежно. Тренеру нужно пробежать по трассе, изучить места проведения соревнований сначала одному, а затем вместе с незрячим. Такая технология придаст незрячему и его лидеру больше уверенности в победе. Любой спортсмен мечтает о хорошо подготовленных местах проведения соревнований, а незрячий - особенно.

Сегодня занятие спортом стало дорогостоящим удовольствием, а для инвалидов без солидной финансовой поддержки это исключается вообще. Остается физкультура, в основном индивидуальная с применением обычных снарядов: амортизаторов, гантелей, тренажеров. Тренироваться следует грамотно. Медицинский контроль обязателен.

МБУ СШОР № 7 организует работу по реализации программы спортивной подготовки по лёгкой атлетике для лиц с нарушением зрения в течение всего календарного года. В каникулярное время спортивная школа организует тренировочные мероприятия или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным пребыванием для воспитанников тренировочных групп и старше. Для остальных учащихся устанавливаются каникулы продолжительностью 4-6 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается, в июле. Спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере 6 недель либо самостоятельно по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых). Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам спортсменов в период их активного отдыха. На этапах совершенствования спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается администрацией индивидуально.

## **10. Планирование результативности реализации программы**

Основными показателями результативности тренировочного процесса в МБУ СШОР № 7 являются:

- сохранность контингента воспитанников;
- результаты педагогической диагностики, определяемые программами педагогов (тестирование, контрольно-переводные нормативы, мониторинг физического развития и физической подготовленности);
- спортивные достижения воспитанников.

Планирование спортивных результатов в спорте инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья начинается на этапах углубленной специализации - групп совершенствования спортивного мастерства. С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма сменяется, набирает вес более выраженной индивидуализацией подготовки. Необходимо регулярно оценивать и сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейшим спортсменам,

- 1 Прогнозирование целевого спортивного результата. Для этого учитываются динамика тренировочных нагрузок на предыдущих этапах тренировки и те сдвиги, которые могут быть реально обеспечены в текущем году.
- 2 Определение параметров соревновательной деятельности (показатели техникотактического мастерства спортсмена, необходимых для достижения планируемого спортивного результата, а также соответствующие им характеристик специальной физической подготовленности.
- 3 Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о количестве годовых макроциклов и их продолжительности. Составляются графики динамики спортивного результата и показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т.п.).
- 4 Разработка системы мезоциклов, определение частных задач и последовательности их решения. Для этого необходимо тщательно проанализировать динамику нагрузок, спортивных результатов и показателей подготовленности в предыдущих годовых макроциклах. После чего разрабатывается примерная схема распределения объемов нагрузки различной направленности, применения средств восстановления и стимуляции работоспособности. Именно от решения

этой задачи и будет зависеть соответствие фактической динамики состояния спортсмена планируемому.

## **11. Планирование спортивных мероприятий**

План физкультурно-массовых и спортивных мероприятий МБУ СШОР № 7 формируется, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Республики Башкортостан. План-календарь спортивных мероприятий составляется на календарный год, рассматривается на заседании тренерского или педагогического советов и утверждается директором спортивной школы. В календаре отражены тренировочные мероприятия, чемпионаты, первенства, международные соревнования и фестивали, в которых планируется выступление или участие спортсменов МБУ СШОР № 7.

## **12. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- 1 Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- 2 Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- 3 Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- 4 Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- 5 Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- 6 Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- 7 Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- 8 Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
- 9 Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- 10 Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
- 11 Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».



### План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
<b>Этап начальной подготовки</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. «Честная игра»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</b>	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</b>	1-2 раза в год
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</b>	По назначению

	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</b>	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства</b>	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2. Семинар	«Виды нарушений Антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</b>	1-2 раза в год

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

### **Определение терминов**

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и

реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и

национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

### **13. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Воспитанники тренировочных групп (4, 5 года подготовки) и групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования спортивной техники, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы. На этапе совершенствования спортивного мастерства воспитанники, выполнившие необходимые требования спортивной подготовки, инструкторской и судейской практики, могут быть приняты на должность спортсмена-инструктора.

### **14. Требования к технике безопасности**

Обязательным условием проведения тренировочных занятий со спортсменами-инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья является соблюдение правил и наличие инструкций по технике безопасности.

Основным документом по технике безопасности в МБУ СШОР № 7 является положение по охране труда, которое регулирует порядок проведения инструктажей с работниками, и воспитанниками спортивной школы. Положение определяет виды, содержание и порядок проведения инструктажей педагогических и технических работников, воспитанников детско-юношеской спортивной школы. В программе представлены инструкции для мест проведения занятий на спортивной площадке, в спортивном зале .

В обязательном порядке все воспитанники спортивной школы обязаны проходить два, три раза инструктаж по технике безопасности с отметкой в соответствующих журналах. Необходимо отметить, что помимо обязательных инструктажей в процессе тренировочной и воспитательной работы в спортивной

школе обязательно проводятся инструктажи с воспитанниками при подготовке к соревнованиям, выездным мероприятиям. В перечень обязательных мероприятий входят инструктажи по технике безопасности, правилам дорожного движения, правилам поведения в общественных местах и транспорте, с обязательной записью в соответствующих журналах.

## 15. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Нормативно-правовые документы

- 1 Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 27 января 2014 г. № 31);
- 2 Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от
- 3 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- 4 Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- 5 Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. М.: Советский спорт, 2010., А.В. Царик, П.А. Рожков;
- 6 Легкая атлетика (многоборье): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2005., А.А. Ушаков, Ю.И. Радчий. **Литературные источники**
- 7 *Верхалю Ю.Н.* Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем по видам спорта среди инвалидов с нарушением зрения, интеллекта, слуха и с поражением опорно-двигательного аппарата. - М., 2007.
- 8 *Евсеев С.П.* Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. - Т.1 - М.. 2005.
- 9 *Евсеев С.П.* Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник - Т.
- 10 2. - М., 2007. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура: Учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2000, – 296.
- 11 Квитов А.Н. Алгоритм методической работы по написанию программ спортивной
- 12 подготовки на основании федеральных стандартов спортивной подготовки на примере вида спорта спортивная борьба. ГАУ ДОД ТО «ОСДЮСШОР» 2014.
- 13 *Царик А.В.* Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. - М., 2001.
- 14 *Царик Л.В.* Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: сборник. - М., 2009.
- 15 *Шапкова Л.В.* Средства адаптивной физической культуры. М., 2001
- 16 *Шапкова Л.В.* Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. - М., 2007.

**Электронные ресурсы**

<b>Сайт</b>	<b>Наименование</b>
<a href="http://www.paralympic.org">www.paralympic.org</a>	Международный паралимпийский комитет
<a href="http://www.paralymp.ru">www.paralymp.ru</a>	Паралимпийский комитет России
<a href="http://www.rusada.ru">www.rusada.ru</a>	РУСАДА