

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО АДАПТИВНЫМ ВИДАМ СПОРТА»
ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА**

УТВЕРЖДАЮ

**Директор МБУ ДО «СШ по
адаптивным видам спорта»**

г. Челябинска

В. А. Алёшкин



(подпись) (инициалы, фамилия)

25 февраля 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ СЛЕПЫХ»**

Программа разработана на основе:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта
«спорт слепых»

(утв. приказом Минспорта спорта РФ от 03.10.2022 г. № 795)
и примерной дополнительной образовательной программой
спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых»

(утв. Приказом Минспорта от 21.12.2022 № 1331)

Срок реализации программы: без ограничений

Составитель:

Инструктор-методист по адаптивной физической
культуре и адаптивному спорту
г. Челябинска – Иванова М.Л.

г. Челябинск
2023

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

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по легкой атлетике, пауэрлифтингу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденным приказом Минспорта России от 03.10.2022 № 795¹ (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации путем осуществления спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Класс	Наполняемость групп (человек)
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метания», «легкая атлетика - прыжки»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	B3	5
			B2	4
			B1	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	B3	3
			B2	2
			B1	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	B3	3
			B2	1
			B1	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	B3	2
			B2	1
			B1	1
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»				

¹ (зарегистрирован Минюстом России 07.11.2022, регистрационный № 70838).

Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	B3	4
			B2	3
			B1	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	12	B3	3
			B2	2
			B1	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	B3	2
			B2	2
			B1	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	B3	1
			B2	1
			B1	1

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

Спортивный класс	Степень ограничения функциональных возможностей
B1	Полная потеря зрения
B2	Тяжелое нарушение зрения
B3	Выраженное нарушение зрения

5. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До года	Свыше года		
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метания», «легкая атлетика - прыжки»						
Количество часов в неделю	3-6	4-6	6-12	12-16	16-18	18-20
Общее количество часов в год	156-312	208-312	312-624	624-832	832-936	936-1040
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»						
Количество часов в неделю	6-8	8-10	10-12	12-14	16-18	18-20
Общее количество часов в год	312-416	416-520	520-624	624-728	832-936	936-1040

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

учебно-тренировочные занятия:

Тип тренировки	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом обучающихся согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера-преподавателя	Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и обучающегося на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники

учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта	-	14	14	14

	Российской Федерации			
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

спортивные соревнования:

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метания», «легкая атлетика - прыжки»				
Контрольные	4	5	6	7
Отборочные	-	3	4	4
Основные	-	2	3	3
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»				
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	1	1	2
Основные	-	1	2	3

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт слепых»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских

и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Форма обучения	Описание
Коллективная	Взаимодействие идет в парах смешного состава или микрогруппах
Групповая	организуется с использованием индивидуальной, парной и групповой организационных форм
Индивидуальная	Педагог взаимодействует лишь с одним обучающимся. Один обучающий взаимодействует лишь со средствами обучения (книги, компьютер и т. п.). Двое обучающихся взаимодействуют между собой (взаимообучение) без непосредственного участия педагога.
Основная	Постоянный состав группы, занятия по твердому расписанию с применением различных методов обучения, сочетание индивидуальной и коллективной работы.
Вспомогательная	Делится на консультативно-ознакомительную, специфическую, контрольно-проверочную.
Теоретическая	Лекции, уроки, семинарские занятия, экскурсии, самостоятельная внеаудиторная работа
Практическая	Практические занятия, учебная, технологическая практика

7. Годовой учебно-тренировочный план.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства				
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет								
Недельная нагрузка в часах											
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метания», «легкая атлетика - прыжки»											
3-6	4-6	6-12	12-16	16-18	18-20						
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»											
6-8	8-10	10-12	12-14	16-18	18-20						
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
2	2	3	3	4	4						
Наполняемость групп (человек)											
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метания», «легкая атлетика - прыжки»											
2-5		2-3	1-3	1-2	1-2						
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»											
2-4		1-3	1-2	1-2	1-2						
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»											
1.	Общая физическая подготовка (%)	55-63	49-56	40-48	35-44						
2.	Специальная физическая подготовка (%)	26-30	32-46	32-46	23-48						
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-5	4-5	5-6						
4.	Техническая подготовка (%)	3-7	1-5	4-6	5-6						
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-9	2-10	3-10	3-10						
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	2-3	2-3						
7.	Медицинские, медико-	1-2	1-2	2-3	4-5						

	биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)					
8.	Интегральная подготовка (%)	1-3	2-4	3-5	5-7	
	Общее количество часов в год	156-312	208-312	312-624	624-832	832-936 936-1040
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»						
1.	Общая физическая подготовка (%)	68-74	16-20	13-17	13-17	
2.	Специальная физическая подготовка (%)	9-13	19-23	23-33	23-33	
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	4-7	8-10	8-10	
4.	Техническая подготовка (%)	10-14	40-44	40-44	40-45	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-4	6-8	6-10	6-10	
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-2	1-2	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	2-3	2-3	2-3	
8.	Интегральная подготовка (%)	1-2	1-2	2-3	2-3	
	Общее количество часов в год	312-416	416-520	520-624	624-728	832-936 936-1040

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

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

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

8. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и	В течение года

		(или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта	В течение года

	Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

Антидопинговые мероприятия в СШ по адаптивным видам спорта г. Челябинска

№п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные лица
1	Обсуждение актуальных вопросов по антидопингу на тренерских советах	В течение года	Заместитель директора, инструктор-методист
2	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для обучающихся школы	2 раза в год	Инструктор-методист, тренеры

3	Работа тренеров по антидопинговой направленности с родителями обучающихся	В течение года	Инструктор-методист, тренеры
4	Ознакомление с антидопинговыми правилами обучающихся и тренеров при переходе на этап высшего спортивного мастерства	При переходе на этап	Инструктор-методист, тренеры
5	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу	При поступлении	Директор, заместитель директора, инструктор-методист
6	Оформление стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала	В течение года	Заместитель директора, инструктор-методист
7	Участие в ознакомительных мероприятиях (лекции, семинары и т.д.) по антидопинговой тематике, проводимых ЦСП, Министерством спорта ЧО и др.	По приглашению организаторов	Инструктор-методист, тренеры

10. Планы инструкторской и судейской практики.

Одна из задач учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса, способствуют овладению практическими навыками в судействе.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения. Инструкторские практика наиболее эффективна, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в тренировочных группах и продолжать активную инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Тренировочные группы

- привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах;
 - овладение терминологией и применение ее на занятиях;
 - овладение основами методики построения тренировочного занятия - подготовительная, основная и заключительная часть;
 - развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;
 - самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;
 - изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований. Судейство командных, одиночных и парных соревнований.

Группы совершенствования спортивного мастерства

- проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки;
- ведение журнала, составление конспекта занятия;

- проведение занятия по общей физической подготовке, проведение разминки;
- помочь тренеру, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей тренировки – подготовительной, основной и заключительной частей;
- подбор упражнений для совершенствования технических приемов, индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники;
- судейство соревнований в роли судьи на вышке, секретаря;
- выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания по спорту.

Группы высшего спортивного мастерства

- проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки;
- ведение журнала, составление конспекта занятия;
- проведение занятия по общей физической подготовке, проведение разминки;
- помочь тренеру, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей тренировки – подготовительной, основной и заключительной частей;
- подбор упражнений для совершенствования технических приемов, индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники;
- судейство соревнований в роли судьи на вышке, секретаря;
- выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания по спорту.

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

Для восстановления обучающегося до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации обучающегося, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Этап начальной подготовки

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Тренировочный этап

Восстановление работоспособности за счет гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;
- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с обучающимися; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи;
- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;
- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;
- психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;
- медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

Этап высшего спортивного мастерства

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;
- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;
- психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;
- медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

III. Система контроля

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

12.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «спорт слепых»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт слепых» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт слепых»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

12.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт слепых»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

14. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт слепых»

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»				
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 3	
2.	Бег на 600 м	мин, с	без учета времени	
3.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее 1	
4.	Бег на 60 м	с	без учета времени	
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»				
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 3	
2.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее 1	
3.	Бег на 60 м	с	без учета времени	
4.	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	в координации	
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - прыжки»				
1.	Бег на 60 м	с	без учета времени	-
2.	Бег на 150 м	с	без учета времени	-
3.	Бег на 100 м	с	-	без учета времени
4.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее 1	
5.	Бег на 30 м	с	без учета времени	
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»				
1.	Бег на 30 м	с	без учета времени	
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 2	-
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее -	4
4.	Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	

	в упоре лежа на полу		6	3
5.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Прыжок вверх с места (в координации)	количество раз	не менее	
			1	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по
виду спорта «спорт слепых»**

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - прыжки» (класс «В1»)				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			4,8	5,4
2.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	13,0
3.	Бег на 150 м	с	не более	
			23,5	35,0
4.	Бег на 300 м	мин, с	не более	
			1.00	1.10
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	150
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - прыжки» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,6	6,5
2.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			4,5	5,2
3.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,0	10,5
4.	Бег на 150 м	с	не более	
			22,8	32,0
5.	Бег на 300 м	мин, с	не более	
			0.50	1.10
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	150
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции» (класс «В1»)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	12,0
2.	Бег на 300 м	мин, с	не более	
			1.05	1.13
3.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			4.00	4.30
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	11,0
2.	Бег на 300 м	мин, с	не более	
			1.02	1.10
3.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			4.00	4.40
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	

	ногами		160	180				
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания» (класс «В1»)								
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее					
			2					
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			160	150				
3.	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее					
			7,50	5,80				
4.	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее					
			9,50	7				
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания» (класс «В2», «В3»)								
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее					
			3	2				
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			180	150				
3.	Бег на 60 м	с	без учета времени					
4.	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее					
			7,80	6,00				
5.	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее					
			10,00	7,50				
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг								
1.	Бег на 30 м	с	не более					
			8,0					
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее					
			5	-				
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее					
			12	7				
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее					
			12	7				
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			120					
Уровень спортивной квалификации								
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метание», «легкая атлетика - прыжки», «пауэрлифтинг»								
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается					
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»					

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт слепых»

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - прыжки» (класс «В1»)				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,8	5,4
2.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,5
3.	Бег на 150 м	с	не более	
			20,0	23,5
4.	Бег на 300 м	с	не более	

			50,0	55,0
5.	Бег на 30 м с ходу	с	не более 4,3	4,7
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 225	180
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - прыжки» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег на 30 м	с	не более 4,5	5,2
2.	Бег на 60 м	с	не более 8,0	9,3
3.	Бег на 150 м	с	не более 19,0	23,0
4.	Бег на 300 м	с	не более 41,2	53,0
5.	Бег на 30 м с ходу	с	не более 3,7	4,3
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 210	180
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции» (класс «В1»)				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 3.10	4.00
2.	Бег на 5000 м	мин, с	не более 18.30	-
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более -	13.30
4.	Бег на 300 м	с	не более 50,0	55,0
5.	Бег на 600 м	мин, с	не более 1.55	2.15
6.	Бег на 60 м	с	не более 9,0	10,0
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег на 5000 м	мин, с	не более 17.15	-
2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более -	13.10
3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 3.00	4.00
4.	Бег на 600 м	мин, с	не более 1.52	2.10
5.	Бег на 300 м	с	не более 49,0	53,0
6.	Бег на 60 м	с	не более 9,0	9,8
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания» (класс «В1»)				
1.	Жим штанги двумя руками из положения лежа	кг	не менее 65	40
2.	Подъем штанги на грудь	кг	не менее 60	25
3.	Приседание со штангой на плечах, весом не менее 80% от веса обучающегося	количество раз	не менее 1	
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 200	190
5.	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее 8,00	-
6.	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее 12,00	-
7.	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от	м, см	не менее	

	груди		-	6,50
8.	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			-	10,00
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания» (класс «В2», «В3»)				
1.	Жим штанги двумя руками из положения лежа	кг	не менее	
			65	40
2.	Подъем штанги на грудь	кг	не менее	
			60	25
3.	Приседание со штангой на плечах, весом не менее 80% от веса тела обучающегося	количество раз	не менее	
			1	
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	190
5.	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			8,0	-
6.	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			12,0	-
7.	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			-	7,00
8.	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			-	11,00
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			12,0	
2.	Поднимание ног в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			8	6
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	12
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			7	-
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			20	15
Уровень спортивной квалификации				
1.	Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метание», «легкая атлетика - прыжки», «пауэрлифтинг»		Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт слепых»

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - прыжки» (класс «В1»)				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	5,2
2.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,9	9,0
3.	Бег на 150 м	с	не более	
			18,5	23,0
4.	Бег на 300 м	с	не более	
			47,5	53,0

5.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,5	4,3
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			245	195

Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»,
«легкая атлетика - прыжки» (класс «В2», «В3»)

1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,2	5,2
2.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,7	8,9
3.	Бег на 150 м	с	не более	
			18,0	23,0
4.	Бег на 300 м	с	не более	
			41,2	51,5
5.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,6	4,0
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			255	210

Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»
(класс «В1»)

1.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			17.45	-
2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	13.00
3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.05	3.40
4.	Бег на 600 м	мин, с	не более	
			1.50	2.00
5.	Бег на 300 м	с	не более	
			50,0	52,0
6.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,0	10,0

Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»
(класс «В2», «В3»)

1.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			17.15	-
2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	12.40
3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			2.55	3.30
4.	Бег на 600 м	мин, с	не более	
			1.45	1.55
5.	Бег на 300 м	с	не более	
			46,0	50,0
6.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,3

Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания» (класс «В1»)

1.	Жим штанги двумя руками из положения лежа	кг	не менее	
			90	60
2.	Подъем штанги на грудь	кг	не менее	
			80	45
3.	Приседание со штангой на плечах	количество раз	не менее	
			100	85
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	190
5.	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			9,00	-
6.	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			13,50	-

7.	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			-	8,00
8.	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			-	11,50
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания» (класс «В2», «В3»)				
1.	Жим штанги двумя руками из положения лежа	кг	не менее	
			105	70
2.	Подъем штанги на грудь	кг	не менее	
			95	50
3.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее	
			110	90
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
5.	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			9,5	-
6.	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			14,50	-
7.	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			-	8,50
8.	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			-	12,50
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	
2.	Поднимание ног в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			10	8
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	12
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			7	-
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	
Уровень спортивной квалификации				
1.	Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метание», «легкая атлетика - прыжки», «пауэрлифтинг»		Спортивное звание «мастер спорта России»	

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

15. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

На этапах спортивной подготовки тренеры МБУ ДО «СШ по адаптивным видам спорта» г. Челябинска используют различный программный материал, на основе которого составляют индивидуальные планы спортивной подготовки обучающихся.

Программный материал зависит от спортивной дисциплины, в которой специализируется каждый конкретный обучающийся, уровня его квалификации и от поставленных задач на данный спортивный сезон.

Необходимо учитывать, что использование средств спортивной подготовки зависит и от периода подготовки. Очевидно, что в подготовительном и соревновательном периодах используются либо различные средства подготовки, либо существенно изменяется их объем, интенсивность.

Рекомендации по использованию программного материала по легкой атлетике спорта слепых для тренировочных занятий

Наиболее универсальным тренировочным средством для занимающихся на этапе начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в тренировочном процессе. Применение игрового метода в подготовке начинающих обучающихся способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно расставлять акценты на развитие и скоростно-силовых качеств или выносливости.

Отечественные и зарубежные специалисты считают эффективным методом подготовки обучающихся использование разработанных тренировочных заданий определенной направленности. Поэтому программный материал для занимающихся в группах начальной подготовки или тренировочных рекомендуется представлять в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности: тренировочные задания для проведения разминки, блоки тренировочных заданий для развития, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучению технике выполнения физических упражнений.

Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные воспитательные задачи, содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения), дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанции), продолжительность и характер пауз отдыха и др., методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения, способы их устранения), организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

Программный материал этапов: тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и этапа совершенствования спортивного мастерства включает, недельные микроциклы, разработанные для различных годов спортивной подготовки, периодов и этапов годичного цикла.

На этапе совершенствования спортивного мастерства при выборе недельных микроциклов тренерам следует учитывать индивидуальные особенности обучающихся с нарушением зрения.

Программный материал на всех этапах подготовки представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной индивидуальной направленности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам занятий определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе многолетней подготовки легкоатлетов с нарушением зрения.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на общее развитие организма легкоатлета: укрепление органов и систем организма, повышение их функциональных возможностей, улучшение координационных способностей, повышение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.

С возрастом и ростом мастерства количество задач всестороннего физического

развития и упражнений ОФП уменьшается, и они становятся более специализированными.

Объем упражнений ОФП в системе тренировки обучающегося с нарушением зрения зависит от его подготовленности. Под подготовленностью подразумевается работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, процессов обмена и выделения. Чтобы повысить функциональные возможности этих систем, необходимы тренировки в кроссах, в ходьбе на лыжах, что позволит обучающимся повысить общие функциональные возможности организма, а значит увеличить объем специальной тренировки и улучшить восстановительные способности.

Также необходимо выполнять профилактические и корригирующие упражнения. Так, например, нужно укреплять мышцы, почти не участвующие в выполнении избранного вида легкой атлетики, но которые могут быть повреждены при случайных отклонениях в технике движений.

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);
- повторный метод;
- метод контрольного тестирования; - игровой метод;
- круговой метод.

Развитие силы

Под силой как физическим качеством, необходимо понимать преодоление внешнего сопротивления или противодействие ему путем мышечных усилий.

Упражнения для развития и совершенствования силы:

1. Статические упражнения с собственным весом.
2. Упражнения с набивными мячами.
3. Прыжковые упражнения.
4. Упражнения с партнером: приседания с партнером на плечах, упражнения с преодолением сопротивления партнера и т.д.
5. Упражнения с амортизаторами.
6. Упражнения с отягощениями.
7. Упражнения на атлетических тренажерах.

В большей мере упражнения для развития силы нужно применять в подготовительном периоде тренировки и меньшей – в соревновательном.

Развитие выносливости

Выносливость – способность обучающегося к длительному выполнению какого-либо вида деятельности без снижения его эффективности – способность противостоять утомлению. Основную нагрузку при развитии выносливости берет на себя сердце, а также система дыхания и работающие мышцы. Глубокое дыхание, являющееся неотъемлемой частью программы, обеспечивает мышцы кислородом, что повышает выносливость и снимает мышечную напряженность. Выносливость необходима всем легкоатлетам и для участия в соревнованиях, и для выполнения большого объема тренировочной работы.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости:

1. Бег с умеренной скоростью.
2. Лыжная подготовка.
3. Плавание.
4. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин).

Развитие быстроты

Быстрота-способность выполнять двигательные действия в минимальный отрезок времени – является важной характеристикой двигательной деятельности.

Быстрота проявляется в следующих формах: скрытый период двигательной реакции, темп движений и их точность во времени, скорость перемещения отдельных звеньев тела в пространстве. Быстрота определяется рядом факторов, ведущее место среди которых принадлежит подвижности нервных процессов, т.е. смене процессов возбуждения и торможения.

Высокий уровень быстроты позволяет легкоатлетам легче выполнять менее быстрые движения, что способствует развитию выносливости в длительной работе.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты:

1. Ускорения на короткие в беге.
2. Бег по нанесенным отметкам.
3. Бег под уклон.
4. Бег на месте с опорой (максимальная частота движений).
5. Бег с отягощением (выполнение упражнений с использованием бегового парашюта).
6. Челночный бег.
7. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

Развитие гибкости

Гибкость – это способность свободно и непринужденно изменять форму тела и его отдельных частей. Упругая растягиваемость мышечных и соединительных тканей определяет уровень развития гибкости. Достаточная гибкость суставно-связочного аппарата, обусловленная строением суставов, эластичностью связок и мышц, позволяет сравнительно легко выполнять различные упражнения. Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движения. Регулярные тренировки на гибкость уменьшают тугоподвижность мышц и делают все тело более расслабленным, обеспечивают более легкие и свободные движения, облегчают координацию, увеличивают подвижность суставов, диапазон движения в суставах, способствуют кровообращению, предотвращают такие повреждения, как растяжения мышц, сухожилий, связок, помогают лучше функционировать всему телу, существенно влияют на осанку. Гибкость имеет большое значение в жизнедеятельности человека.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости:

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.
2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).
3. Акробатические упражнения.

Развитие ловкости

Ловкость - способность быстро и легко овладевать новыми движениями, осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение. Это качество определяет высшую степень координации движений. Ловкость нужна при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения. В процессе занятий многие внешние воздействия могут нарушить правильность техники. Если у занимающего развита ловкость, то он восстановит равновесие, исправит положение или движение и не ухудшит результат.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости:

1. Челночный бег 3 х 10 м.
2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.
3. Подвижные игры и спортивные игры.
4. Эстафеты.

5. Работа со звуковыми мячами в парах, жонглирование, броски мячей в цель данные упражнения на развитие ловкости доступны не только слабовидящим, но и totally слепым обучающимся.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида легкой атлетики.

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

Скоростно-силовая подготовка - процесс воспитания и совершенствования способности обучающегося выполнять упражнения, требующие проявления взрывной силы (способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время).

Упражнения для скоростно-силовой подготовки:

1. Прыжковые упражнения с отягощением и без отягощения.
2. Занятия в тренажёрном зале.
3. Упражнения со снарядами (ядро, диск, копьё).

Специальная выносливость – способность эффективно выполнять спортивную работу, несмотря на возникшее утомление.

Специальная сила – способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время. Проявление силы в наименьшее время. Проявление силы с максимальным ускорением (например, сила, развивающаяся при отталкивании прыгуна).

Упражнения на развитие специальной силы:

1. Бег на короткие дистанции – от 15 до 30 метров.
2. Прыжки толчком одной ногой или двумя ногами в различных направлениях.
3. Прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо.
4. Выпрыгивание вверх с хлопком над головой.
5. Бег сквозным шагом в различных направлениях.
6. Жим от груди методом отбивания.

Техническая подготовка

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

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

Чтобы достичь наилучшего результата в легкой атлетике необходима совершенная техника – это значит подобрать наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения.

Техника бега, прыжков и метаний должна быть рационально с позиции биомеханики (направление, амплитуда, скорость, ускорения и замедление отдельных звеньев, инерция, темп, ритм, напряжение и сокращение мышц, усилия и др.), наиболее целесообразной по проявлению легкоатлетов силы мышц, быстроты движений, выносливости, подвижности в суставах, оптимальной по функциям, психической сферы.

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

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

Теоретическая подготовка

В подготовке обучающихся важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка осуществляется на всех этапах нахождения обучающегося на спортивной подготовке. На каждом из них используются свои специфические средства и методы подготовки.

Основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий, выполненных в ярком цвете и в большом формате для слабовидящих, для totally слепых используются тактильные, выпуклые изображения. Прослушивание аудио пособий для totally слепых и слабовидящих. Просмотры видеофильмов для слабовидящих.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. История развития легкой атлетики. История Паралимпийских игр

- Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Влияние адаптивной физической культуры и спорта на реабилитацию и абилитацию людей с инвалидностью.
- История развития легкой атлетики.
- Легкая атлетика – как вид спорта.
- История Паралимпийских игр.
- История развития лёгкой атлетики в Паралимпийских играх.

Тема 2. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

- Понятие о гигиене и санитарии.
- Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
- Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. - Режим дня спортсмена.
- Профилактика вредных привычек.
- Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.
- Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения.
- Травматизм в процессе занятий; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

Тема 3. Самоконтроль

- Сущность самоконтроля и роль его при занятиях.
- Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
- Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности.
- Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.

Зачеты по теоретической подготовке проводятся в конце года в виде индивидуальных устных ответов, тестирования, зачетных контрольных работ, рефератов, докладов.

Воспитательная работа

Важным условием работы с обучающимися с нарушением зрения является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности обучающегося –

итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающегося во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

На начальных этапах подготовки важную роль играет борьба со страхами передвижения в пространстве у totally слепых и слабовидящих обучающихся, неуверенность в выполнении упражнений, борьба с комплексами при общении в социуме. Решение данных проблем возможно при совместном взаимодействии тренера и семьи.

Воспитание дисциплинированности начинается с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, достойное поведения на тренировочных занятиях и дома – на все это постоянно обращает тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие, способность преодолевать трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать обучающегося, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающихся принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналоги, сравнения, примеры.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для обучающегося волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Рекомендации по использованию программного материала по пауэрлифтингу спорта слепых для тренировочных занятий

Содержание и структура подготовки на этапе начальной подготовки:

Работа с молодыми пауэрлифтерами начинается с 10-летнего возраста в группе начальной подготовки.

На этом этапе подготовки тренировочный процесс включает базовые упражнения, направленные на общее укрепление и развитие мышц и связок. Особое значение на этом этапе имеет - усвоение техники выполнения соревновательного упражнения. Сначала внимание уделяется усвоению упражнения по частям, далее – целостному выполнению жима лежа.

Тренировочные занятия могут быть представлены в виде конспекта на месяц.

Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи, содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения), дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов), продолжительность и характер пауз отдыха и др., методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения, способы их устранения), организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

В основной части тренировочного занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

Содержание и структура подготовки тренировочного этапа (спортивной специализации):

На тренировочном этапе подготовки 1-3 годов обучения, тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, отображаемый в процентах в течение цикла, который составляет 16 недель. За 100 процентов берется планируемый результат, который составляет 5-10% от максимально показанного последнего результата. Объем нагрузки приведен ниже:

Неделя №1

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40%x10; 50%x8; 60%x 6; 70%x5;75%x4x4п.

Жим гантелями 4п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40%x10; 50%x8; 60%x 6;70%x5x3п.

Жим штанги на наклонной скамье(45) 4п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

Неделя №2

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40%x10; 50%x8; 60%x 6; 70%x5;80%x3x5п.

Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40%x10; 50%x8; 60%x 6;70%x5; 75%x4x3п.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №3

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40%x10; 50%x8; 60%x6; 70%x5x2п; 80%x3; 85%x2x5п.

Жим гантелями 4п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x3п.

Жим штанги на наклонной скамье 4п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

Неделя №4

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x3x2п; 80% x3x4п.

Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 75% x4x4п.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №5

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x3x2п; 80% x3x2п; 85% x2x2п.

Жим гантелями 4п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4x3п; 75% x4x3п.

Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

Неделя №6

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4; 80% x3x4п.

Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x3п.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №7

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4; 80% x3; 85% x2x5п.

Жим гантелями 4п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4; 75% x4x3п.

Жим штанги на наклонной скамье 4п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

Неделя №8

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4; 80% x3x4п.

Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x3п.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №9

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4x2п; 80% x3x2п; 85% x2x2п.

Жим гантелями 4п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x3п; 80% x3; 85% x2x3п.

Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

Неделя №10

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4;

80% x3x2п; 85% x2x3п.41

Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x макс. x3п.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №11

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4x2п; 80% x3; 90% x1x3п.

Жим гантелями 3п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x2п; 80% x3x2п; 85% x2x2п.

Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

Неделя №12

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п.

Разведение гантелей лежа 4п x 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x3п.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №13

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п.42 Жим гантелями 4п x 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п.

Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

Неделя №14

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5;
80% x3; 90% x1x2п; 95% x1x2п

Разведение гантелей лежа 4п x 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3x3п.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №15

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 90% x 1; 95% x1; 97% x1.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x2п.

Неделя №16

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x2п.

Тренировка №2

Жим штанги лежа 40%x8; 50%х 6; 60%х4х3п.

Запланированные соревнования.

При выполнении упражнения жим гантелей лежа исходное положение принимается как

при выполнении жим штанги лежа.

Жим лежа на наклонной скамье выполняется под углом 45 градусов.

При выполнении упражнения узким хватом ширина хвата 25-40 см. Содержание и структура подготовки тренировочного этапа четвертого и последующие годы:

На тренировочном этапе подготовки 3-5 года обучения, тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, отображаемый в процентах в течение цикла, который составляет 16 недель. За 100 процентов берется планируемый результат, который составляет 5-10% от максимально показанного последнего результата. Объем нагрузки приведен ниже:

Неделя №1

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40%x10; 50%x8; 60%x 6; 70%x5; 75%x4x4п.

Жим лежа средним хватом 3п. x 5р.

Жим гантелями 4п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р.

Тяга блока на трицепс 3п x 10р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40%x10; 50%x8; 60%x 6; 70%x5x3п.

Жим штанги на наклонной скамье(45) 4п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

Тяга блока за голову 5п x 8-10р.

Неделя №2

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40%x10; 50%x8; 60%x 6; 70%x5; 80%x3x5п.

Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

Отжимания на брусьях 4п x 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 6р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40%x10; 50%x8; 60%x 6; 70%x5; 75%x4x3п.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №3

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40%x10; 50%x8; 60%x 6; 70%x5x2п; 80%x3; 85%x2x5п.

Жим лежа средним хватом 3п x 4р.

Жим гантелями 4п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р.

Трицепс на блоке 3п x 10р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x3п.

Жим штанги на наклонной скамье 4п x 6р. Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р Тяга блока за голову 5п x 8р.

Неделя №4

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x3x2п; 80% x3x5п.

Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

Отжимание на брусьях 4п x 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 75% x4x4п.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №5

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x3x2п; 80% x3x2п; 85% x2x2п.

Жим штанги средним хватом 4п x 4р.

Жим гантелями 4п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р.

Трицепс на блоке 3п x 10р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4x3п; 75% x4x3п.

Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Неделя №6

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4; 80% x3x5п.

Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.45 Отжимания на брусьях 4п x 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5x3п.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №7

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x 4; 80% x3; 85% x2x5п.

Жим лежа средним хватом 4п x 4р.

Жим гантелейми 4п x 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р.

Трицепс на блоке 3п x 10р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4; 75% x4x3п.

Жим штанги на наклонной скамье 4п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Неделя №8

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x 4; 80% x3x5п.

Разведение гантелей лежа 4п x 8р.

Отжимания на брусьях 4п x 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x3п.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №9

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4x2п; 80% x3x2п; 85% x2x2п.

Жим средним хватом 3п x 5р.

Жим гантелейми 4п x 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р.

Трицепс на блоке 3п x 10р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x3п; 80% x3; 85% x2x3п.

Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Неделя №10

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4; 80% x3x2п; 85% x2x3п.

Разведение гантелей лежа 4п x 8р.

Отжимания на брусьях 4п x 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x макс. x3п.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №11

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4x2п; 80% x3; 90% x1x3п.

Жим лежа средним хватом 3п x 5р.

Жим гантелями 3п x 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р.

Трицепс на блоке 3п x 10р.47

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5x2п; 80% x3x2п; 85% x2x2п.

Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

Тяга блока за голову 4п x 8р

Неделя №12

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п.

Разведение гантелей лежа 4п x 8р.

Отжимания на брусьях 3п x 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x3п.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №13

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п.

Жим лежа средним хватом 3п x 4р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4р.

Трицепс на блоке 4п x 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п.

Жим штанги на наклонной скамье 3п x 5р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

Неделя №14

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x2п; 95% x1x3п.

Разведение гантелей лежа 4п x 8р.48

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3x3п.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №15

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 90% x1; 95% x1; 97% x1.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x2п.

Неделя №16

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x2п.

Тренировка №2

Жим штанги лежа 40% x8; 50% x6; 60% x4x3п.

Запланированные соревнования

Принципы планирования подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, так же, как и на тренировочном этапе четвертого и последующих лет. Отличием является применение специализированных упражнений, таких как дожимы с бруска (5-10 см), жим с паузой 3 сек, выполнение жимов лежа на скорость, опускание штанги на грудь с максимальным весом, удержание штанги на руках в исходном положении.

Программный материал на всех этапах должен быть представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преемственной индивидуальной направленности.

Преемственная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе многолетней подготовки пауэрлифтеров с нарушением зрения.

Удельный объем общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных.

В спортивном учреждении, развивающем адаптивные виды спорта должны быть следующие документы планирования и учета работы:

- годовой план работы (разделы: организационный, врачебного контроля, воспитательной работы, подготовки общественных кадров и др.);
- план комплектования групп;
- индивидуальный план обучающегося;
- план тренировочных занятий на год;
- план работы на месяц или период подготовки;

- учетная карточка показателей роста физической, специальной, технической подготовленности учащихся;
- расписание занятий;
- календарный план спортивно-массовых мероприятий.
- журнал учета групповых занятий;
- личные карточки и заявления занимающихся;
- дневники тренировок обучающихся; - протоколы соревнований.

16. Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта «спорт слепых» и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта слепых. Дисциплины спорта слепых. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт слепых»	≈ 13/20	май	Понятие о спортивных дисциплинах вида спорта «спорт слепых». Теоретические знания по подготовке в спортивных дисциплинах вида спорта слепых.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт слепых»	≈ 14/20	июнь	Классификация спортивных соревнований в спортивных дисциплинах. Команды спортивных судей. Положение о спортивном соревновании по спортивным дисциплинам. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад в спортивных дисциплинах. Обязанности и права участников

				спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях в спортивных дисциплинах по виду спорта «спорт слепых».
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «спорт слепых»	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения паралимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение паралимпийского движения. Международная федерация спорта слепых (ИБСА).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники в спортивных дисциплинах спорта слепых	≈ 70/107	май	Спортивная техника и тактика в спортивных дисциплинах по виду спорта «спорт слепых». Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и

	виду спорта «спорт слепых»			экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта «спорт слепых»	≈ 60/106	декабрь-май	Характер соревнований. Возрастные группы. Правила соревнований по спортивным дисциплинам. Особенности судейства. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры;

				баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Спортивная подготовка по виду спорта «спорт слепых» проводится с учетом классов «B1», «B2», «B3», «J1», «J2», к которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта «спорт слепых» (далее соответственно – классы «B1», «B2», «B3», «J1», «J2»).

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт слепых» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

дисциплинам вида спорта «спорт слепых».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

18. Материально-технические условия реализации Программы дополнительного образования.

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)²;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метания», «легкая атлетика - прыжки»			
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1

² с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 кг до 6 кг)	комплект	4
5.	Грабли	штук	1
6.	Гриф штанги олимпийский 15 кг	штук	2
7.	Гриф штанги олимпийский 20 кг	штук	10
8.	Диск массой 0,5 кг	штук	5
9.	Диск массой 0,75 кг	штук	8
10.	Диск массой 1,0 кг	штук	10
11.	Диск массой 1,5 кг	штук	8
12.	Диск массой 1,75 кг	штук	12
13.	Диск массой 2,0 кг	штук	10
14.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2 кг)	комплект	2
15.	Доска информационная	штук	2
16.	Колокол сигнальный	штук	1
17.	Конус высотой 15 см	штук	10
18.	Конус высотой 30 см	штук	20
19.	Конь гимнастический	штук	1
20.	Копье массой 400 г	штук	15
21.	Копье массой 500 г	штук	15
22.	Копье массой 600 г	штук	20
23.	Копье массой 700 г	штук	20
24.	Копье массой 800 г	штук	20
25.	Круг для места метания диска	штук	1
26.	Круг для места толкания ядра	штук	1
27.	Мат гимнастический	штук	10
28.	Мяч для метания 140 г	штук	10
29.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 6 кг)	комплект	8
30.	Ограждение для метания диска	штук	1
31.	Палочка эстафетная	штук	10
32.	Патрон для стартового пистолета	штук	1000
33.	Пистолет стартовый	штук	2
34.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
35.	Рулетка (10 м)	штук	3
36.	Рулетка (100 м)	штук	2
37.	Рулетка (20 м)	штук	3
38.	Рулетка (50 м)	штук	2
39.	Секундомер	штук	10
40.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
41.	Скамья гимнастическая	штук	20
42.	Скамья для жима штанги лежа	штук	4
43.	Стартовые колодки	пар	10
44.	Стенка гимнастическая	штук	2
45.	Стойка для приседания со штангой	штук	1
46.	Указатель направления ветра	штук	4
47.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков	комплект	5
48.	Электромегафон	штук	1
49.	Ядро массой 1,0 кг	штук	5
50.	Ядро массой 2,0 кг	штук	8
51.	Ядро массой 3,0 кг	штук	10
52.	Ядро массой 4,0 кг	штук	10

53.	Ядро массой 5,0 кг	штук	6
54.	Ядро массой 6,0 кг	штук	6
55.	Ядро массой 7,26 кг	штук	12
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»			
56.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
57.	Весы (до 200 кг)	штук	1
58.	Гантели переменной массы (от 3 до 60 кг)	комплект	30
59.	Гири спортивные (8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
60.	Зеркало (0,6x2 м)	штук	2
61.	Магнезница	штук	1
62.	Плинты (подставки 5, 10, 15 см)	пар	3
63.	Помост для пауэрлифтинга	комплект	2
64.	Секундомер	штук	2
65.	Скамья гимнастическая	штук	1
66.	Скамья для жима лежа	штук	2
67.	Стенка гимнастическая	штук	1
68.	Стойка под гантели	штук	2
69.	Стойка под диски и грифы	штук	4
70.	Стойка для приседания со штангой	штук	2
71.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
72.	Штанга для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)	комплект	3

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование												
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки								
				Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства		
				количество	срок эксплуатации (лет)		количество	срок эксплуатации (лет)		количество	срок эксплуатации (лет)	

Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»,
«легкая атлетика - метания», «легкая атлетика - прыжки»

1.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

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

11.	Бинты для пауэрлифтинга на кисти рук	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
12.	Гетры для тяги	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
13.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Наколенник (фиксатор коленных суставов)	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
17.	Обувь для становой тяги	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
18.	Пояс для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
19.	Трико тяжелоатлетическое	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
20.	Туфли тяжелоатлетические («штангетки»)	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»			
1.	Футболка	штук	10
2.	Пояс для пауэрлифтинга с карабином	штук	10
3.	Гетры для тяги	пар	10
4.	Кистевые бинты	пар	10
5.	Наколенник (фиксатор коленных суставов)	пар	10
6.	Налокотник (фиксатор локтевых суставов)	пар	10
7.	Туфли тяжелоатлетические («штангетки»)	пар	10
8.	Обувь для тяги	пар	10

19. Кадровые условия реализации Программы:

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным про профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре

и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда России от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68449), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

20. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Гужаловский, А . А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития / А. А. Гужаловский // Теория и практика физической культуры. – 1977. – № 7.

2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник /

С. П. Евсеев. – М., 2002.

3. Лахов, В. И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике: учебно-методическое пособие / В. И. Лахов, В. И. Коваль, В. Л. Сечкин. – М.: Советский спорт, 2004.

4. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: уч. пособие / Н. Л. Литош. – СПб.: Ин-т спец. педагогики и психологии, 2002.

5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991.

6. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. – М., 2001.

7. Сборник нормативных правовых документов в области Паралимпийского спорта. – М.: Советский спорт, 2009.

8. Толмачев, Р. А. Адаптивная физкультура и реабилитация слепых и слабовидящих / Р. А. Толмачев. – М.: Советский спорт, 2004.

9. Федеральный закон РФ от 04.12.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».

10. Физиология спорта / Под ред. Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костил. – Киев. : Олимпийская литература, 2001.

11. Функциональная классификация в паралимпийском спорте / авт.-сост. Н. А. Сладкова ; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011 – 160 с.

12. Шипицына, Л. М. Общее и специальное образование: интеграция и дифференциация / Л. М. Шипицына // Специальная педагогика / Под ред. Н. М. Назаровой. – М.: Академия, 2002.

13. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта Российской Федерации.

14. <http://fpr-info.ru/> - Федерация пауэрлифтинга России.

15. <http://fss.org.ru/> – Общероссийская общественная физкультурно-спортивная организация "Федерация спорта слепых".

16. http://osfsg.ru/images/stories/docs/Pravila_sporta_deaf.pdf – правила вида спорта спорт «спорт слепых».

17. <http://rusathletics.info/> – Всероссийская федерация легкой атлетики.

18. <https://www.powerlifting.sport/> - Международная федерация пауэрлифтинга.

19. <https://www.worldathletics.org/> – Международная ассоциация легкой атлетики.

20. <https://xn--80aaamyatslcjd2aks4l.xn--p1ai/> - Парапауэрлифтинг.