

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ГЛОБУС» СОВЕТСКОГО РАЙОНА ГОРОДСКОГО
ОКРУГА г. УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

«Допущена»
Протокол педсовета № 1
от «30» августа 2024г.

«Утверждаю»
директор МАОУ ДО ЦДТ «Глобус»
Галимов Р. Р.
«30» августа 2024г.



Адаптивная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. СПОРТ СЛЕПЫХ»
(возраст детей 7 – 17 лет,
срок реализации программы – 1 год)

Автор-составитель программы:
Романов Ильдар Саяфович,
педагог дополнительного образования

г.Уфа – 2024

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность данной программы – физкультурно-спортивная.

Тип программы – модифицированная.

Уровень освоения программы – базовый.

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

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

Программа спортивной подготовки по виду спорта слепых лёгкая атлетика разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых, утверждённого приказом Минспорта России от 27.01.2014 № 31 и предназначена для работы в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении Уфимская коррекционная школа-интернат №28 среди лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению.

Актуальность программы. Движение – одно из важнейших условий жизни и развития ребёнка. Для детей с нарушениями зрения дефицит движения возрастает в несколько раз, так как эти дети ограничены зрительными возможностями. Движение для детей – это лекарство, которое помогает развитию и становлению жизненно важных систем организма. Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

В соответствии со статьей 31 Федерального закона N 329-ФЗ от 04.12.2007 "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" спорт инвалидов (адаптивный спорт) направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Развитие спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья должно основываться на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом. Занятия физической культурой и спортом также имеют большое социально-психологическое значение. Прежде всего, заметное положительное влияние эти занятия оказывают на родителей детей с ограниченными возможностями здоровья. Родители, у которых дети занимаются ФК и спортом, получают возможность гордиться своими детьми и более активно принимать участие в процессе их социальной адаптации.

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

Программа направлена на:

- создание условий для всестороннего развития личности ребенка с ограниченными возможностями;
- мотивацию личности к познанию и творчеству;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим ценностям;
- укрепление психического и физического здоровья;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка с ограниченными возможностями;

- приобщение к здоровому образу жизни;
- профилактику асоциального поведения;

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

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- подготовка резерва в сборные команды Республики Башкортостан и Российской Федерации;
- поддержка лучших тренеров-преподавателей;
- поддержка воспитательной системы учреждения (связь с родителями и общеобразовательными учреждениями);

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

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

Дети, принятые на начальный этап подготовки, не имеют практического опыта занятий физической культурой и спортом и на данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и спортивной подготовки. Профессионализм тренеров, яркий эмоциональный фон занятий способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации.

Основное предназначение программы - развитие мотивации занимающихся к познанию и творчеству, реализация программы спортивной подготовки для лиц с нарушением зрения в интересах личности, общества, государства; обеспечение условий для интеграции занимающихся в общество, их воспитания, тренировки, участия в соревнованиях и физкультурно-спортивных мероприятиях, для комплексной (медицинской, профессиональной и социальной) реабилитации. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

Цель программы:

Создание условий для личностного развития, укрепления здоровья и профессионального самоопределения обучающихся, всестороннего удовлетворения их физических потребностей в области физической культуры и избранному виду спорта .

Задачи:

Предметные:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.
- привлечение к занятиям физическими упражнениями лиц с ограниченными возможностями здоровья обучающихся (нарушение зрения)
- создание условий для самосовершенствования, познания и творчества, развития интеллектуальных и нравственных способностей, достижения уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Метапредметные:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Личностные:

- приобщение к здоровому образу жизни, укрепление психического и физического здоровья занимающихся;
- социальная интеграция, адаптация к жизни в обществе, расширение круга общения занимающихся в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, формирование общей культуры и физической культуры личности;
- воспитание волевых и морально-этических качеств, гражданско-патриотических, духовно-нравственных;
- выявление и поддержка одаренных детей;
- общее укрепление здоровья, формирование здорового и безопасного образа жизни, улучшение физического развития и совершенствование двигательных способностей, увеличение степени приспособляемости и сопротивляемости организма к факторам внешней среды;

Адресат программы. Данная программа рассчитана на обучающихся от 7 до 16 лет и предназначена для спортивной секции дополнительного образования. Количество детей составляет 12-15 человек. Для правильной организации физического воспитания слабовидящих детей необходимо правильно оценивать состояние здоровья и знать особенности психофизического развития детей с нарушением зрения.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год

Объем программы: 68 часов в год.

Режим занятий: 4 раза в неделю по 2 часа, общее количество часов в неделю – 8 часов. Групповые занятия, длительность занятия – 40 минут Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях. Хотя на начальных этапах подготовки программа дает представление обо всех основных направлениях легкой атлетики, преимущество все же отдается подготовке к бегу на короткие, средние и длинные дистанции.

Форма организации детей на занятии:

Обучение по программе ведется в очной групповой форме.

- групповая
- игровая
- индивидуальная

Формы обучения и виды занятий: учебная, учебно-тренировочная, Теоретические и практические учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания и соревнования разного уровня; Теоретические (лекции, беседы, объяснения), открытые занятия, упражнения, занятия в рамках программы проводятся в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, турниров, товарищеских встреч, городских первенств;

Формы подведения итогов реализации программы. Подведение итогов реализации программы осуществляется в различных формах: сдача контрольных нормативов, контрольно – переводные испытания.

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Ожидаемые результаты.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;

- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики

Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Организация дистанционного обучения. При дистанционном обучении по программе используются следующие формы и виды занятий - видео-занятия, лекции, мастер-классы; оп-line тестирование, of-line тестирование, интернет-занятия. В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: ZOOM, Googl Form, Skype, чаты в WatsUp, ВКонтакте и т.д. В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую ежедневно происходит обмен информацией, в ходе которой обучающиеся получают теоретическую информацию, демонстрируются способы практической деятельности. Получение обратной связи организуется в формате присылаемых в электронном виде видеорезультатов. Учебно-методический комплекс включает электронные образовательные ресурсы для самостоятельной работы. Основными элементами системы дистанционных технологий являются: образовательные онлайн платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype - общение; электронная почта; облачные сервисы; СМС.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика. Спорт слепых» ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Введение в программу	2	1	1	опрос, наблюдение
2	Теоретическая подготовка	5	5	-	Блиц-опрос
3	Общая и специальная физическая подготовка	6	1	5	Выполнение норматива
4	Тренировка в видах легкой атлетики	38	В процессе обучения	38	Наблюдение
4.1	Бег и ходьба	20	-	20	Выполнение норматива
4.2	Прыжки	8	-	8	Выполнение норматива

4.3	Метание	10	-	10	Выполнение норматива
5	Контрольные испытания и соревнования	7		7	Результаты соревнований
6	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	10	В процессе обучения	10	
	ИТОГО	68	7	61	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика. Спорт слепых» предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях.

Материал программы дается в трёх тематических разделах: теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, тренировка в видах лёгкой атлетики (бег и ходьба, прыжки, метание).

В I разделе "Теоретическая подготовка" представлен материал, способствующий расширению знаний обучающихся о собственном организме и возможностях человека, гигиенических требованиях, ознакомления с правилами проведения соревнований в отдельных видах л/а (бег, прыжки, метание), правилах техники безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Материал данного раздела целесообразно изучать в ходе освоения содержания других разделов программы.

Во II разделе "Общая и специальная физическая подготовка" даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества. Материал данного раздела обязательно включается в каждое занятие на протяжении всего курса обучения

В III разделе "Тренировка в видах лёгкой атлетики" представлен материал, способствующий обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам в ходьбе, беге, прыжках и метаниях, освоению и совершенствованию техники легкоатлетических видов спорта.

1. Тема №1: Вводное занятие. Введение в программу Инструктаж по ТБ, ПДД

Теория (1 ч): Инструктаж по ТБ, ПДД. Знакомство с группой. Вступительная беседа о правилах поведения в здании, о правилах техники безопасности в гимнастическом зале, соблюдение правил дорожного движения и противопожарной безопасности. Беседы о физической подготовке и истории развития. Гигиена, закаливание, режим дня и питание детей, врачебный контроль.

Практика (1 ч): Анкетирование среди обучающихся.

2. Тема №2 Теоретическая подготовка

Теория (5) Значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и работоспособности. Гигиена занятий спортом. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам л/а. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. История развития легкоатлетического спорта. Возникновение л/а упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. Предупреждение травматизма. Дисциплина - основа

безопасности во время занятий л/а. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований по лёгкой атлетике. Судейство соревнований в отдельных видах бега, в метании мяча, прыжках в длину.

3.Тема №3: Общая и специальная физическая подготовка.

Теория (1 ч) Значение физподготовки на организм

Практика (5 ч) Строевые упражнения на месте и в движении: построение, расчет в строю, повороты, размыкание и смыкание, перестроения. Строевой шаг. Повороты на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Ходьба в переменном темпе и с

различными движениями рук. Бег с изменениями направления. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа, сидя, без предметов и с предметами (гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, стенка, скамейка, канат), выполняемые индивидуально и в парах, для различных групп мышц рук, ног туловища. Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения бегуна, прыгуна и метателя. Упражнения на развитие гибкости, выносливости, быстроты, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Корригирующая гимнастика. Подвижные игры. "Гонка мячей", "Перестрелка", "Ловцы", "Мяч капитану", "Пионербол".

Эстафеты. "Эстафета с бегом", "Эстафета с прыжками", "Эстафеты с предметами".

Тема №3Тренировка в видах легкой атлетики

Практика (38 ч) Ходьба и бег

Ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 40 м Специальные беговые упражнения. Бег с изменениями направления.

Техника высокого старта, низкого старта, финиширование, выполнение команд "На старт!", "Внимание!", "Марш!".

Бег с ускорением. Стартовый разгон. - Бег 60 м, 200 м. Техника бега на короткие дистанции, тактическая подготовка на средние дистанции.

Бег на средние дистанции 300-500м

Челночный бег 3х10м. Техника челночного бега.

Эстафетный бег. Техника передачи и приема эстафетной палочки.

Кроссовый бег в умеренном темпе в сочетании с ходьбой до 2000 м.

Спортивная ходьба. Техника спортивной ходьбы, движение рук, ног, плеч, таза.

Бег на выносливость.

Прыжки.

Многоскоки. Прыжки на скакалке. Прыжки с ноги на ногу, на 2-х ногах.

Прыжок в длину с места: отталкивание, приземление.

Прыжок в длину с разбега: определение толчковой ноги, маховые движения рук и ног в прыжках в длину.

Метание

Специальные упражнения. Техника метания, держание мяча, отведение мяча.

Метание мяча в цель.

Метание мяча на дальность с места.

Метание мяча на дальность с разбега.

Тема №7 Контрольные испытания и соревнования

Практика (7 ч.) Контрольные испытания:

Тест 1 – "Бег 30 метров".

Тест 2 – "Челночный бег"

Тест 3 – "Прыжок в длину с места".

Тест 4 – «Метание мяча на дальность».

Тест 5 – "Бег на 1000 метров".

Проведение соревнований по л/а: согласно плану спортивных мероприятий.

Тема №8 Подвижные игры с элементами легкой атлетики

Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

II. Комплекс организационно – педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Каникулярный период	Дата промежуточной аттестации	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	16.09.2024	25.05.2025	29.12.2024 - 12.01.2025 27.05.- 31.08. 2025	20.05.2025	34	136	2 раза в неделю по 2 акад. часа

С 1 июня по 31 августа 2025 года (согласно плана летней кампании)

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Способы выявления результативности программы

Важным элементом обучения является систематический контроль результатов освоения общеобразовательной общеразвивающей программы.

Основные виды контроля:

Освоение программы предусматривает проведение *текущий контроль, промежуточной аттестации и аттестации по завершении прохождения всей программы.*

1. Текущий контроль (отслеживание качества освоения содержания программного материала в процессе обучения по темам, по разделам, блокам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы).

2. Промежуточная аттестация обучающихся проводится 2 раза в год: в декабре по разделам, блокам программы, в мае – по определению соответствия знаний и умений прогнозируемым результатам учебного года в форме сдачи контрольных нормативов,

3. Итоговая аттестация (заключительная проверка знаний, умений навыков) проводится по завершению освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в целях определения соответствия знаний и умений планируемым результатам в форме контрольно – переводных испытаний.

5. Уровень воспитанности обучающихся определяется в начале и конце учебного года при помощи наблюдений по следующим показателям: отношение к познавательной деятельности, отношение к обществу, отношение к ЗОЖ, отношение к себе. Результаты фиксируются в карте контроля уровня воспитанности обучающихся.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (приложение)

Оценочные средства: контрольные нормативы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: личная карта контроля уровня обученности и уровня воспитанности обучающихся, результаты участия в соревнованиях.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методы: успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальной и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

На занятиях педагог применяет комплекс разнообразных педагогических методов:

- словесный метод - играет важную роль в развитии умственной деятельности обучающихся;
- метод иллюстративной наглядности - не должно быть пассивное созерцание обучающимся предложенного для освоения материала, педагогу необходимо выяснить, понятно ли обучающимся увиденное.
- концентрический метод - педагог, по мере усвоения определенных движений, упражнений, вновь возвращается к ним, но уже используя все более сложные упражнения и задания;
- метод показа - предполагает, что прежде, чем приступить к разучиванию нового, материала, педагог предваряет его своим точным показом; в. демонстрации педагога движение выглядит

в законченном виде, и обучающиеся сразу видят конкретное выполнение движений, техники, что будит воображение;

- музыкальное сопровождение, как методический прием - умелый подход к правильному подбору музыкального материала для проведения аутотренинга во время динамических пауз, при подготовке к соревнованиям спортсмена (самбиста) с первых занятий исключает формальный подход обучающихся занятиям (правильно выбранная музыка несет в себе все те эмоции, которые затем обучающиеся проявляют в соревнованиях, турнирах, поединках);

- импровизационный метод - данный метод помогает обучающемуся постепенно раскрепоститься, обрести внутреннюю и внешнюю свободу и уверенность в выполнении движений, при подготовке к соревнованиям, поединкам, турнирам;

- игровой метод - в процессе игровых действий у обучающихся формируются волевые качества, приобретается опыт поведения и ориентировки, совершенствуются физические, двигательные умения и навыки;

Методы контроля и самоконтроля

Применяются обще методические и специфические принципы:

общеметодические: принцип сознательности и активности; принцип наглядности;

- принцип доступности и индивидуальности.

специфические: принцип непрерывности процесса физического воспитания; принцип системного чередования нагрузок и отдыха; принцип постепенного наращивания развивающее-тренирующих воздействий; принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.

Средства воспитания силы:

Основные средства: упражнения, отягощенные весом собственного тела; упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (силовая скамья); статистические упражнения в изометрическом режиме.

Дополнительные средства: упражнения с использованием внешней среды; упражнения с использованием сопротивления упругих предметов; упражнения с противодействием партнера. Оптимально сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач программы.

В программе успешно используются современные образовательные технологии:

Здоровьесберегающие технологии:

- медико-гигиенические технологии;

- оздоровительные технологии;

- технология обучения и воспитания культуры здоровья;

- технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.

На занятиях осуществляется разнообразные виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья (пауза, отдых, релаксация после динамических нагрузок),

- технологии обучения здоровому образу жизни.

В обязательном порядке постоянно проводится инструктаж обучающихся по вопросам техники безопасности и профилактики травматизма на учебно-тренировочных занятиях.

- игровые технологии.

Информационные технологии:

- поиск информации в Интернет, библиотеке как самостоятельная работа обучающихся;

- использование информационного материала педагогом в процессе объяснения новой темы занятия.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Приемы: практический (повторный), наглядный (показ) словесный (рассказ, инструктаж, указания);

Техническое оснащение занятий: использование информационно – коммуникационных технологий, использование спортивного снаряжения, использование спортивного оборудования и инвентаря.

Информационное обеспечение

[ФСС \(fss.org.ru\)](http://fss.org.ru) Общероссийская общественная физкультурно-спортивная организация "Федерация спорта слепых"

Кадровое обеспечение

Профессиональная педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеразвивающих программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам в соответствии с Приказом Минтруда России от 22 сентября 2022 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта “Педагог дополнительного образования детей и взрослых”.

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования с учетом квалификационных требований профессиональных стандартов. Педагог осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью своей общеобразовательной программы.

Материально-техническое обеспечение

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		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)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
2.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
3.	Майка легкоатлетическая	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1

4.	Обувь для метания диска и молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
5.	Трусы легкоатлетические	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
6.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
7.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
8.	Шиповки для метания копья	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
9.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
10.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
11.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

Наименование Спортивной инвентарь, передаваемый в индивидуального пользования	Этапы спортивной подготовки							
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
	Кол.	Срок эксп.	Кол.	Срок эксп.	Кол.	Срок эксп.	Кол.	Срок эксп.
	Диск (единица измерения – штук на занимающегося)	-	-	1	3	1	2	1
Копье (единица измерения – штук на занимающегося)	-	-	1	2	2	1	2	1

Молот в сборе (единица измерения – штук на занимающего)	-	-	1	3	1	2	1	1
Перчатки для метания молота (единица измерения – пар на занимающего)	-	-	2	1	3	1	4	1
Ядро (единица измерения – штук на занимающего)	-	-	1	3	1	2	1	1
Шест (единица измерения – штуки на занимающего)	-	-	1	2	1	2	2	1

**Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимый для прохождения спортивной подготовки**

Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метание, легкая атлетика – прыжки мужчины, женщины		
Наименование	Единица измерения	Количество
Барьер легкоатлетический универсальный	штуки	40
Брус для отталкивания	штуки	1
Круг для места толкания ядра	штуки	1
Место приземления для прыжков в высоту	штуки	1
Палочка эстафетная	штуки	20
Планка для прыжков в высоту	штуки	8
Стартовые колодки	пар	10
Стойки для прыжков в высоту	пар	1
Ядро массой 3,0 кг	штуки	20
Ядро массой 4,0 кг	штуки	20
Ядро массой 5,0 кг	штуки	10
Ядро массой 6,0 кг	штуки	10
Ядро массой 7,26 кг	штуки	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь		
Буфер для остановки ядра	штуки	1
Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
Грабли	штуки	2
Доска информационная	штуки	2
Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штуки	2
Конь гимнастический	штуки	1
Мат гимнастический	штуки	10
Мяч для метания 140 г	штуки	10
Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
Патроны для стартового пистолета	штуки	1000
Пистолет стартовый	штуки	2
Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штуки	1
Рулетка 10 м	штуки	3
Рулетка 100 м	штуки	1
Рулетка 20 м	штуки	3
Рулетка 50 м	штуки	2

Секундомер	штук	10
Скамейка гимнастическая	штук	20
Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
Стенка гимнастическая	пар	2
Стойки для приседания со штангой	пар	1
Указатель направления ветра	штук	4
Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
Электромегафон	штук	1
Конус высотой 15 см	штук	10
Конус высотой 30 см	штук	20
Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1
Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м	штук	1
Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
Планка для прыжков с шестом	штук	10
Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом	штук	1
Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
Стойки для прыжков с шестом	пар	1
Ящик для упора шеста	штук	1
Диск массой 1,0 кг	штук	20
Диск массой 1,5 кг	штук	10
Диск массой 1,75 кг	штук	15
Диск массой 2,0 кг	штук	20
Диски обрезиненные (0,5-2,0 кг)	комплект	3
Копье массой 600 г (ракета)	штук	20
Копье массой 700 г (ракета)	штук	20
Копье массой 800 г (ракета)	штук	20
Круг для места метания диска	штук	1
Круг для места метания молота	штук	1
Молот массой 3,0 кг	штук	10
Молот массой 4,0 кг	штук	10
Молот массой 5,0 кг	штук	10
Молот массой 6,0 кг	штук	10
Молот массой 7,26 кг	штук	10
Ограждение для метания диска	штук	1
Ограждение для метания молота	штук	1
Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1

Список литературы

Нормативная правовая литература:

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу в 2020 году).

2.Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

3.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 (ред. 2020 года) «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

7. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций". Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

9. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 “О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий”.

10. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. р (ред. от 30.03.2020).

11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"

12. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).

13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому

развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

15. Модельный закон «О параолимпийском спорте» принят на тридцать первом пленарном заседании Межпарламентской Ассамблеи государств – участников СНГ (постановление № 31-13 от 25 ноября 2008 года).

16. Приказ Минспорта России от 03.02.2014 N 70 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых "(Зарегистрировано в Минюсте России 27.01.2014 N 31).

17. Письмо Министерства спорта РФ от 12.05.2014 г. N ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

18. Методические рекомендации по проектированию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы РМЦ ДОД РБ.

19. Устав МБОУДОД Центр детского творчества «Глобус».

20. Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Центр Детского Творчества «Глобус» города Уфа.

21. Правила приема, учета, перевода и отчисления учащихся муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Центр Детского Творчества «Глобус» города Уфа.

22. Положение о режиме занятий, учащихся в детских творческих объединениях муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Центр Детского Творчества «Глобус» города Уфа.

23. Положение о системе оценок, форм, порядке и периодичности аттестации учащихся муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Центр Детского Творчества «Глобус» города Уфа

Основная литература для педагога:

1.Верхало Ю.Н. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем по видам спорта среди инвалидов с нарушением зрения, интеллекта, слуха и с поражением опорно-двигательного аппарата. - М., 2007.

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

3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник - Т. 2. - М., 2007. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура: Учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2000, – 296.

4. Квитов А.Н. Алгоритм методической работы по написанию программ спортивной подготовки на основании федеральных стандартов спортивной подготовки.
5. Царик А.В. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. - М., 2001.
6. Царик Л.В. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: сборник. - М., 2009.
7. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры. М., 2001
8. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. - М., 2007.

Дополнительная литература для детей и родителей:

1. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2004г.
2. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2004г.
3. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.2001г.
4. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2002г.
5. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

Интернет-ресурсы

1. www.paralympic.org Международный паралимпийский комитет
www.paralvmp.ru
2. Паралимпийский комитет России
3. www.rusada.rii РУСАДА

**Лист обновления адаптированной дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Легкая атлетика. Спорт слепых»**

Отражает содержание и основание ежегодных корректировок, вносимых в содержание или структуру программы.

Название ДООП «Легкая атлетика. Спорт слепых»

Творческое объединение, реализующее ДООП «Легкая атлетика. Спорт слепых»

№	Разделы программы	Внесенные корректирующие изменения
1	Пояснительная записка	Внесены изменения (указать)
2	Содержание программы	Внесены изменения или дополнено (указать)
3	Учебный план	Внесены корректировки в связи с добавлением новой темы (указать)
4	Календарный учебный график	Календарный учебный график (указать)
5	Методическое обеспечение	
6	Список литературы	

Обновление содержания программы, вносимые изменения в ДООП, рассмотрены и одобрены на заседании педагогического совета МБОУДОД ЦДТ «Глобус»

«__» _____ 20__ г. протокол №

Согласовано

Зам.директора по УВР _____ Ишбулатова Р.Р.

Приложение

Календарный учебный график

№	Тема. Содержание занятий	Кол-во часов	Дата и время проведения	Форма занятия	Форма контроля
1.	Вводное занятие. Введение в программу Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой. Спортивная игра в баскетбол		15.09.2025	Фронтальная беседа, игра	Опрос
2.	Теоретическая подготовка. Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивная игра в баскетбол			групповая	Наблюдение, опрос
3.	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений. Спортивная игра в баскетбол			Фронтальная, групповая, индивидуальная, игра	Наблюдение,
4.	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивная игра в баскетбол			Фронтальная, групповая, индивидуальная, игра	Наблюдение, опрос
5.	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд.			Фронтальная, групповая	Наблюдение,
6.	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта(варианты низкого старта); - установление стартовых колодок. Спортивная игра в баскетбол			Фронтальная, групповая, индивидуальная, игра	Наблюдение
7.	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Спортивная игра в баскетбол			Просмотр обучающего видеокурса	Наблюдение, опрос
8.	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега Спортивная игра в баскетбол			Фронтальная, групповая, игра	Выполнение норматива
9.	ОФП. Высокий старт с последующим			Спортивная	Выполнение

	ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивная игра в баскетбол			тренировка,	норматива
10.	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры			Фронтальная , групповая, игра	Выполнение норматива
11.	Общая и специальная физическая подготовка Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием Спортивная игра в баскетбол.			Фронтальная , групповая, игра	Выполнение норматива
12.	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления. Спортивная игра в баскетбол.			Фронтальная , групповая, игра	Выполнение норматива
13.	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега. - изучение прыжка в целом - совершенствование техники Метание мяча на результат.			Фронтальная , групповая, игра	Выполнение норматива
14.	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.			Фронтальная , групповая, игра	Выполнение норматива
15.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.			Фронтальная , групповая, игра	Выполнение норматива
16.	Подвижные игры элементами легкой атлетикой ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры			Фронтальная , групповая, Игра,	Наблюдение
17.	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.			Фронтальная , групповая, Игра	Наблюдение
18.	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.				Выполнение норматива
19.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол.			Фронтальная , групповая, Игра	Наблюдение
20.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол.			Фронтальная , групповая, Игра	Наблюдение
21.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе			Фронтальная , групповая	Наблюдение
22.	Соревнования по метанию мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол.			Фронтальная , групповая, Игра	Наблюдение Выполнение норматива
23.	Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивная игра в волейбол.			Фронтальная , групповая, Игра	Наблюдение Выполнение норматива

24.	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.			Фронтальная , групповая, Игра	Наблюдение Выполнение норматива
25.	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг. Волейбол.			Фронтальная , групповая	Наблюдение, опрос
26.	Бег на средние учебные дистанции. Волейбол.			Фронтальная , групповая,	Наблюдение, опрос
27.	СПОФП. Тренировка в видах легкой атлетики Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки, бег в медленном темпе(2-2,5мин) Контрольный урок: бег 60 м. Подвижная игра.			Фронтальная , групповая, игра	Выполнение норматива, наблюдение
28.	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол.			Фронтальная , групповая	Наблюдение, опрос
29.	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивная игра в волейбол.			Фронтальная , групповая	Выполнение норматива, наблюдение
30.	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.			Фронтальная , групповая	Встречная эстафета, наблюдение
31.	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.			Фронтальная , групповая	Наблюдение
32.	Соревнования по бегу на длинные дистанции.			Фронтальная , групповая	Выполнение норматива, наблюдение
33.	Бег 700м. Спортивная игра в волейбол.			Фронтальная , групповая	Наблюдение
34.	Метание гранаты. Встречная эстафета. Подвижные игры			Фронтальная , групповая	Встречная эстафета, наблюдение
35.	Кросс 900м. Подвижные игры			Фронтальная , групповая	Наблюдение
36.	Челночный бег 3 * 10м и 4 * 9 м, Спортивная игра баскетбол.			Фронтальная , групповая	Наблюдение
37.	ОФП. Бег и ходьба Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивная игра в баскетбол			Фронтальная , групповая	Наблюдение
38.	Бег 60, 100м. Спортивная игра в баскетбол.			Фронтальная , групповая	Выполнение норматива, наблюдение
39.	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные			Фронтальная	Наблюдение

	игры элементами легкой атлетикой Подвижные игры.			, групповая	
40.	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка			Фронтальная , групповая	Наблюдение, опрос
41.	Кросс 1500м			Фронтальная , групповая	Выполнение норматива
42.	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол.			Фронтальная , групповая	Наблюдение, опрос
43.	Контрольные испытания и соревнования Кросс 2000м			Фронтальная , групповая	Выполнение норматива
44.	Встречная эстафета. Стартовый разгон			Фронтальная , групповая	Наблюдение
45.	Подвижные игры элементами легкой атлетикой ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол.			Фронтальная , групповая	Наблюдение
46.	Развитие силы. ОФП с набивными мячами. Подвижные игры			Фронтальная , групповая	Наблюдение
47.	Специальные беговые упражнения. ОФП			Фронтальная , групповая	Наблюдение
48.	Эстафетный бег по повороту, 4x50 м, 4x100м			Фронтальная , групповая	Наблюдение
49.	Правила соревнований. Бег 60, 100м			Фронтальная , групповая	Наблюдение
50.	Бег 500-800м в равномерном темпе. Игра в волейбол			Фронтальная , групповая	Наблюдение
51.	ОФП – прыжковые упражнения, техника тройного прыжка			Фронтальная , групповая	Наблюдение
52.	Подвижные игры элементами легкой атлетикой Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки, Подвижные игры			Фронтальная , групповая	Наблюдение
53.	Места занятий, их оборудование и подготовка. ОРУ			Фронтальная , групповая	Наблюдение
54.	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»			Фронтальная , групповая	Наблюдение
55.	Челночный бег 3x10м и 6x10 м. Спортивная игра в баскетбол			Фронтальная , групповая	Выполнение норматива
56.	Бег по пересечённой местности в чередовании с ходьбой. ОФП			Фронтальная , групповая	Наблюдение

57.	Подвижные игры на развития быстроты			Фронтальная , групповая	Наблюдение
58.	Прыжки Прыжок в высоту «перешагивание»			Фронтальная , групповая	Наблюдение, опрос
59.	Подвижные игры элементами легкой атлетики Развитие гибкости. ОРУ на гибкость. Подвижные игры			Фронтальная , групповая	Наблюдение, опрос
60.	Судейство соревнований. Правила.			Фронтальная , групповая	Опрос
61.	Прыжок в длину с разбега. Спортивная игра баскетбол			Фронтальная , групповая	Выполнение норматива
62.	Прыжок в высоту «перекидной». Спортивная игра баскетбол			Фронтальная , групповая	Наблюдение, опрос
63.	Метание .Метание мяча, гранаты: с места и с разбега. На дальность и в цель. Спортивная игра баскетбол			Фронтальная , групповая	Наблюдение
64.	Контрольные испытания и соревнования. Кросс 1000м Спортивная игра баскетбол			Фронтальная , групповая	Выполнение норматива
65.	ОФП. Составление ОРУ на гибкость. Спортивная игра футбол.			Фронтальная , групповая	Наблюдение
66.	Специальные беговые упражнения. ОФП. Спортивная игра футбол			Фронтальная , групповая	Наблюдение
67.	Соревнования в кружке итоги года. Короткие дистанции и прыжок в длину.			Фронтальная , групповая	Наблюдение
68.	Контрольные испытания и соревнования Товарищеские матчи. Итоги года. Средние дистанции.			Фронтальная , групповая	Выполнение норматива
69	Итоговое занятие			Фронтальная , групповая	Опрос, Блиц-игра, рефлексия

Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) Легкая атлетика. Спорт слепых

Годичный цикл в виде спорта лёгкая атлетика состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1) Подготовительный этап (базовый)

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годовом цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель). Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – *(базовый)* – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%.

2) Специальный подготовительный этап

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30/40% к 60/70%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

Соревновательный период (период основных соревнований)

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

Переходный период

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть

обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

Методические материалы

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по виду спорта слепых легкая атлетика

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки. Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта лёгкая атлетика способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимализации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

3.2. Планирование спортивных результатов

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

3.3. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических психологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного

контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

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

1) на этапе начальной подготовки:

- углубленная физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по избранному виду спорта;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по адаптивному виду спорта.

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
 - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
 - социализация спортсмена;
 - углубленная физическая реабилитация;
- 4) на этапе высшего спортивного мастерства:
- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
 - высокая социализация спортсмена;
 - углубленная физическая реабилитация.

Сроки спортивной подготовки по программе для лиц с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов могут быть увеличены с учетом особенностей их психофизического развития в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии, В целях доступности спортивной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению обеспечивает:

- размещение в доступных для спортсменов, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочная информация о расписании тренировочных занятий (выполняется крупным (высота прописных букв не менее 7,5 см) рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне) и продублирована шрифтом Брайля);
- присутствие ассистента, оказывающего спортсмену необходимую помощь;
- размещение указательных, ограничительных знаков жёлтого цвета при входе (выходе);
- оснащение входных дверей звуковыми приборами.

Федеральный стандарт спортивной подготовки предусматривает в качестве основного критерия реализации программы этапные спортивные результаты спортсменов и выполнение разрядных требований, определенных ЕВСК действующей редакции, с обязательным учетом возраста, пола и квалификации спортсменов.

1. В группах начальной подготовки для перехода на следующий этап спортивной подготовки рекомендуются условия:

- посещаемость занятий не менее 50 %;
- участие в соревнованиях;
- наличие положительной динамики индивидуальных показателей физической подготовленности.

2. В тренировочных группах для перехода на следующий этап спортивной подготовки рекомендуется: выполнение нормативов для зачисления на следующий этап спортивной подготовки и присвоение первого юношеского разряда ЕВСК.

3. В группах спортивного совершенствования для перехода на следующий этап спортивной подготовки рекомендуется: выполнение нормативов для зачисления на следующий этап спортивной подготовки и присвоение разряда кандидата в Мастера спорта России.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки I, II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Скоростные способности	1
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения, используемые в таблице:

3 - значительное влияние;

- 2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

Теоретическая подготовка

Достичь вершин спортивного мастерства невозможно без углубления теоретических знаний, повышающих эффективность тренировочного процесса. Сегодня тот добивается высоких результатов, кто постоянно пополняет свои знания, следит за достижениями науки, тренируется осознанно, анализируя малейшие изменения своей функциональной подготовленности. Основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

Наименование тем	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
1. Социальная защита инвалидов	+			
2. Здоровье, гигиена, самоконтроль при занятиях спортом	+			
3. Технические средства реабилитации инвалидов	+			
4. Индивидуальная программа реабилитации инвалидов	+			
5. Спортивный инвентарь, одежда и обувь	+	+		
6. Краткая характеристика техники избранной спортивной дисциплины	+	+		
7. Правила соревнований	+	+	+	+
8. Профилактика травматизма в спорте	+			+
9. Противодействие допингу в спорте	+	+	+	+
10. Двигательная реабилитация, контроль здоровья и функциональных возможностей инвалида	+	+	+	+
11. Основные средства восстановления			+	
12. Теоретические знания о технике и тактике избранной спортивной дисциплины			+	

Теоретическая подготовка паралимпийцев имеет самое прямое отношение к формированию мотиваций спортсменов, их волевой и специальной психологической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, развитию физических способностей.

Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется на всех этапах спортивной деятельности. На каждом из них используются свои специфические средства и методы подготовки.

На *этапе начальной подготовки* основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

На *этапе спортивной специализации* (тренировочные группы) используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся, разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки, просмотр видеофильмов, лекции по вопросам тренировки и обучения.

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

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

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

- знания медицинского характера (общая и частная патология, особенности своих проблем, медицинские методы контроля и коррекции своего состояния);
- знания о медицинской и спортивно-функциональной классификации инвалидов в своем виде спорта, порядке и правилах переосвидетельствования, допинг контроля;
- знания о международных спортивных организациях инвалидов, выдающихся достижениях и рекордах паралимпийцев;
- знания юридического плана (стандартные правила обеспечения равных возможностей для инвалидов, законодательные акты о спорте инвалидов).

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.

Само определение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления и т.п. также требуют больших знаний. В конечном счете управление

процессом спортивной тренировки на ступени высшего мастерства должно осуществляться самим спортсменом. А это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, изучения основ анатомии, физиологии, психологии, гигиены, биомеханики.

Для теоретической подготовки спортсменов используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

В теоретической подготовке спортсмена наибольшая роль принадлежит тренеру. На первых тренировочных занятиях, во время объяснения упражнений, в паузах между ними тренер «настраивает» ученика на изучение избранного вида спорта, его техники, тактики.

Тренер организует специальные занятия по теоретической подготовке, делает доклады, проводит беседы, встречи с известными мастерами спорта и специалистами. Тренер постоянно следит за новинками спортивной литературы, знакомит с ними учеников. Но самое главное - желание самих спортсменов приобрести глубокие знания. В связи с этим очень важно пробудить у спортсменов интерес ко всем вопросам специальной теоретической подготовки.

История развития адаптивной легкой атлетики

В этом разделе необходимо отразить основные этапы становления легкоатлетического спорта. Занимающиеся должны знать, какими видами была представлена легкая атлетика в программе древних и современных Олимпийских игр, как развивали этот вид спорта в России.

Правила организации и проведения соревнований

Характеристика мест для проведения соревнований, обязанности судейской бригады и участников соревнований, требования, результаты, заполнение протокола, определение финалистов, квалификационные соревнования, календарь соревнований для юных и взрослых.

Обеспечение безопасности и дисциплины во время тренировочных занятий и соревнований.

Во время обучения и совершенствования техники необходимо соблюдать определенные правила поведения. Нарушение дисциплины может привести к травмам. Занимающиеся должны знать основные правила. Тренер должен следить за правильностью техники выполнения упражнений, особенно у начинающих легкоатлетов.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Опорнодвигательный аппарат и система кровообращения, функции нервной системы и механизмы нервной деятельности, расположение основных мышечных групп и подвижность суставов, дыхание и газообмен, утомление и перетренировка.

Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль легкоатлетов

Личная гигиена спортсмена, гигиена в быту, гигиенические требования к месту проведения тренировок. Использование естественных факторов природы в целях укрепления и закаливания организма, повышение иммунитета к инфекционным и простудным заболеваниям. Значение массажа и самомассажа, сауны и водных процедур. Причины травм и их профилактика. Содержание врачебного контроля в диспансере.

Особенности питания легкоатлетов различного возраста и пола

Сбалансированное питание – основа пополнения организма энергией жизнедеятельности. Соблюдение режима приема пищи, контроль за содержанием в ней полноценных белков, жиров, углеводов, витаминов. Продолжительность переваривания продуктов, их калорийность. Регулировка веса легкоатлетов в соответствии с рационом и объемом принимаемых продуктов.

Причины травм у легкоатлетов, их профилактика, комплексы восстановительных упражнений.

Например, основными причинами травм, возникающие у спортсменов, относятся: выполнение нагрузок, не соответствующих уровню функциональной подготовленности и возрастным особенностям организма, ошибки в технике исполнения упражнений общего и специального характера, неправильная разминка перед занятиями и соревнованиями.

Комплексы восстановительных мероприятий включают как педагогические, так и медикобиологические средства, активный и пассивный отдых, использование разгрузочных микроциклов, индивидуальное планирование подготовки.

Самоконтроль за тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) как интегральный показатель функционального состояния организма. Изменение ростовесовых характеристик, показатели тонуса мышц, способность к их расслаблению – основные параметры самоконтроля легкоатлетов. Обязательное ведение спортивного дневника, учет и анализ проделанной тренировочной работы, выявление динамики подготовленности по результатам тестирования и спортивным достижениям, перспективное планирование подготовки на предстоящие тренировочные циклы.

Общая характеристика техники, ошибки, их устранение.

Основные фазы техники. Факторы, влияющие на скорость бега, дальность полета снарядов. Последовательность обучения элементам техники бега, метаний и целостному движению. Устранение технических ошибок при выполнении предварительной и заключительной фаз, использование специальных и подводящих упражнений.

Средства и методы развития основных физических качеств легкоатлетов

Характеристика скоростно-силовых и силовых качеств, быстроты и координации, необходимых для совершенствования мастерства. Возрастные особенности развития этих качеств, темпа их прироста по показателям контрольных упражнений. Допустимые объемы средств технической и физической подготовки у легкоатлетов различного уровня мастерства. Индивидуальный подход к выбору тренировочных средств и методов технической и специальной физической подготовки атлетов в процессе многолетней подготовки. Особенности воспитания физических качеств у девушек-легкоатлеток.

1. Для проведения групповых и индивидуальных теоретических занятий рекомендуется отражать следующие вопросы: роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации; история зарождения и развития вида спорта; Всероссийский реестр видов спорта; Единая всероссийская спортивная классификация; терминология вида спорта; положения (регламенты) спортивных соревнований по виду спорта; борьба с допингом в спорте; оборудование, инвентарь и экипировка в виде спорта; краткая анатомия и физиология человека; спортивная гигиена; врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж; правила техники безопасности при занятиях видом спорта; профилактика травматизма; первая помощь при травмах; спортивная этика и моральный облик спортсмена; физическая, моральная и специальная психологическая подготовка спортсмена; средства и методы воспитания волевых качеств.

2. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий рекомендуется отражать вопросы: технико-тактической подготовки (тактика финиширования, прохождения виража, финальное усилие и др.); общей физической подготовки; специальной физической подготовки; психологической подготовки.

3. Проведение тренировочных сборов и спортивных соревнований осуществляется в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий России, республики Башкортостан.

4. Особенности применения восстановительных средств приведены.

6. Особенности работы по индивидуальным планам подготовки приведены.

7. Особенности проведения контрольных испытаний приведены.

Техническая подготовка

Для достижения наилучшего результата в легкой атлетике необходимо владеть совершенной техникой — наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. *Под совершенной техникой следует понимать разумно обоснованные и целесообразные движения, способствующие достижению высших спортивных результатов.* При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения.

Рациональная спортивная техника не только правильная, обоснованная форма движения, но и умение проявлять значительные волевые и мышечные усилия, выполнять движения быстро, вовремя расслаблять мышцы. Высокая спортивная техника базируется на отличной физической подготовке спортсмена; чтобы овладеть современной техникой, он должен быть сильным, быстрым, ловким, гибким, выносливым.

Одним из основных условий успешного овладения *эффективной техникой* является сознательное отношение спортсмена к тренировкам на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения. Спортсмен не должен слепо копировать движения или бездумно следовать чьим-либо советам. Он должен осознать, почему та техника, которую он применяет, действительно является рациональной.

Закрепление и совершенствование двигательного навыка не следует понимать узко и применять одномоментно. Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности. Даже когда спортсмен показывает результат самого высокого класса, тренер не должен забывать о совершенствовании отдельных элементов техники, об устранении технических ошибок.

Чем богаче у спортсмена запас двигательных навыков, тем эффективнее он совершенствует свою технику. Создавать запас двигательных навыков нужно путем широкого применения различных обще- и специально-подготовительных упражнений, учитывая органическую связь развития физических качеств и дальнейшего совершенствования техники.

В процессе изучения и совершенствования спортивной техники необходимо постоянно оценивать правильность выполнения движений, выявлять ошибки и своевременно их поправлять, а еще лучше не допускать их возникновения. Для анализа правильного выполнения упражнений важное значение имеют двигательные ощущения, а также контроль своих движений (элементы техники) перед зеркалом. Хорошим средством контроля служит многократный просмотр картинок, записи видеомagneфона, ознакомление с показателями срочной информации о кинематических и динамических характеристиках движений. Это необходимо и для определения недочетов техники движений, связанных с воспитанием способности проявить наибольшие усилия, чтобы быстрее достичь результатов в скорости бега, дальности броска, высоты прыжка и т.д. с различным характером выполнения упражнений (с максимальным усилием, без напряжения и др.). Этому могут помочь спидография, динамография, хронография, ритмозапись и другие методы измерения.

Легкоатлеты должны постоянно совершенствовать технику, добываясь еще большей экономизации и рациональности движений, повышая предельные функциональные возможности. Обычно изучение и совершенствование техники движений, ее закрепление на новом уровне происходит в процессе тренировочных занятий, в которых решаются и многие другие задачи. Но во всех случаях технике следует уделять значительное время, помня, что в сложных технических видах легкоатлетического спорта эффективнее заниматься на протяжении нескольких месяцев только техникой, чтобы сделать качественный скачок. И наоборот, в тех случаях, когда недостаточная физическая подготовленность легкоатлета тормозит прогресс в техническом мастерстве, эффективнее затратить месяцы на физическую подготовку и, только поднявшись на новый уровень, включить упражнения на технику в целостном виде.

Повторяемость упражнений и занятий, направленных на совершенствование техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений и действий. Количество повторений упражнений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без излишних напряжений.

При появлении небольшой усталости следует прекратить выполнять данные упражнения, но можно повторять другие упражнения, совершенствуя технику на фоне усталости.

Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования навыков, чем редкие занятия с максимальной нагрузкой. В первом случае следует прилагать малые и средние усилия. Предельные усилия рекомендуются после усвоения требуемой координации движений. Поэтому следует учитывать специфику упражнений: в одних — правильная техника движений возможна при условиях, далеких от предельных (марафонский бег); а в других — только при усилиях, близких к предельным (старт в спринте).

Техника бега

Для совершенствования техники бега используются специальные и подготовительные упражнения:

- 1) бег по узкой прямой дорожке с низким ограждением;
- 2) бег с высоким подниманием бедра через расставленные на расстоянии 80-100 см набивные мячи или какие-либо другие предметы;
- 3) бег в положении «руки за спиной» или на поясе;
- 4) прыжки с ноги на ногу в широком шаге;
- 5) бег в гору (с горы);
- 6) бег по виражу (вход в вираж, выход с виража)
- 7) упражнения с использованием барьеров и другие.

Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега:

- 1) объяснение и показ рационального размещения колодок;
- 2) установка стартовых колодок;
- 3) выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» (по команде «Внимание!» научить рационально распределять вес тела на ноги и руки);
- 4) выбегание со стартовых колодок;
 - а) низкий старт с пробеганием отрезков 20-50 м;
 - б) и.п. - упор лежа на согнутых руках. Выполнение с одновременным выпрямлением рук выносить поочередно каждую ногу до касания коленом груди (6-8 раз каждой ногой).
- 5) старты по виражу с разной скоростью.

При старте на вираже стартовые колодки располагаются у внешнего края дорожки, что обеспечивает пробегание начала дистанции по прямой, касательной к дуге внутреннего края.

Совершенствование техники финиширования:

- 1) ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад;
- 2) бег в спокойном и быстром темпе с наклонами туловища вперед и отведением рук назад;
- 3) финиширование плечом со средней и максимальной скоростью.

Техника толкания ядра

При освоении техники толкания ядра можно выделить следующие основные элементы, на что необходимо обращать внимание:

- держание снаряда;
- подготовительная фаза к разбегу (скачку, повороту);
- разбег скачком (поворотом);
- финальное усилие;
- фаза торможения или удержания равновесия.

Техника толкания ядра со скачка:

Держание снаряда.

Ядро кладется на средние фаланги пальцев кисти руки, выполняющей толкание (например, правой руки). Четыре пальца соединены вместе, большой палец придерживает ядро сбоку. Нельзя разводять пальцы, они должны быть единым целым

Держание ядра.

Ядро прижимается к правой стороне шеи, над ключицей. Предплечье и плечо правой руки, согнутой в локтевом суставе, отводятся в сторону на уровень плеч. Левая рука, слегка согнутая в локтевом суставе, держится перед грудью, также на уровне плеч. Мышцы левой руки не напряжены, кисть слегка сжата.

Исходное положение перед толканием.

Очень важно, чтобы мышцы кисти правой руки были подготовлены к нагрузке ядра. Если мышцы слабые, то необходимо в первую очередь укрепить их, а изучать технику толкания ядра с более легким весом. Кисть должна быть упругой и жесткой.

Подготовительная фаза к разбегу.

Толкатель ядра должен занять исходное положение перед началом скачка. Для этого метатель встает на правую ногу, правая стопа находится у дальнего края круга, по отношению к сектору. Левая нога слегка отведена назад на носок, тяжесть тела на правой ноге, туловище выпрямлено, голова смотрит прямо, ядро у правого плеча и шеи, левая рука перед собой.

Движения в этой фазе подразделяются на два действия: 1) замах и 2) группировка. Из исходного положения метатель слегка наклоняется вперед, одновременно делая левой ногой свободный мах назад, а левой рукой небольшой мах вверх, при этом прогибается в пояснице и немного отводит плечи назад. Замах можно делать находясь на полной стопе правой ноги или одновременно с замахом, поднимаясь на носок правой ноги. После замаха метатель делает группировку, приходя в равновесие на правой ноге. Он сгибает колено правой ноги, делая полуприсед на ней. Плечи опускаются вниз к колену правой ноги, левая нога сгибается в колене и приводится к колену правой ноги, левая рука опускается вниз перед грудью, т.е. метатель сжимается весь как пружина.

Толкание ядра со скачка

Финальное усилие. Финальное усилие является главной фазой в метаниях, именно в этот момент происходит сообщение начальной скорости вылета снаряда под оптимальным углом, и именно от этой фазы зависит результативность в толкании ядра.

После прихода в двухопорное положение метатель начинает движение с поворота на правом носке внутрь, затем поворот колена с небольшим выпрямлением, поворот таза. Плечевой пояс и левая рука заметно должны отставать в этом движении, как бы противодействуя ему. За счет этого происходит растягивание мышц спины. Затем выполняется быстрое отведение левой руки назад на уровень плеч, помогая развернуть плечи и растянуть напряженные мышцы груди и брюшного пресса. Одновременно происходит разгибание правой ноги, посылая ОЦМ вверх-вперед через прямую левую ногу, развернутые плечи находятся чуть сзади проекции ОЦМ. Метатель принимает изогнутое положение: плечи сзади, прогиб в пояснице, проекция ОЦМ находится между правой и левой стопами, т.е. находится в положении «натянутого лука». Из этого положения одновременно с движением плеч вперед начинает разгибаться рука в локтевом суставе, направляя ядро под нужным углом. Правая нога проталкивает ОЦМ к стопе левой ноги, полностью выпрямляясь в коленном и голеностопном суставах. Правая рука активно выпрямляется, направляя и сообщая скорость ядру. На кинограммах видно, что ядро отрывается от руки в момент, когда еще не произошло полное разгибание руки в локтевом суставе. Время контакта правой руки с ядром во время заключительной части финального усилия зависит от скоростных способностей мышц этой руки: чем выше скорость движения руки во время разгибания, тем больше длится контакт. Несмотря на то, что кисть толкающей руки своим сгибанием не участвует в толкании ядра (она просто не успевает, так как ядро отрывается раньше), все равно основная тяжесть в фазе финального усилия приходится на нее. Вся нагрузка, создаваемая в фазе финального усилия и передающая энергию мышц и движущейся системы метатель-снаряд, проходит через кисть. Поэтому очень важно иметь сильные мышцы и крепкие связки, чтобы не получить травму.

В финальном усилии все движения начинаются с нижних звеньев тела, как бы наслаиваясь друг на друга. Этот процесс является основой передачи количества движения с одного звена на другое во всех видах метаний.

Так как скачок имеет прямолинейную форму движения, то и в финальном усилии необходимо продолжить движение по прямой. Ядро должно находиться над правой ногой, и при финальном усилии оно должно как можно меньше отклоняться от траектории движения, заданного во время скачка. Приложение всех мышечных усилий должно проходить через

центр снаряда и совпадать с направлением движения ядра. В противном случае будет происходить разложение мышечных усилий, не совпадающих с вектором скорости ядра и тем самым снижающим результативность толкания.

Финальное усилие в толкании ядра

Необходимо помнить, что отрыв снаряда от руки должен происходить в опорном положении или на двух ногах, или хотя бы на одной (левой) ноге. Передача энергии движения снаряду осуществляется только в опорном положении. Об этом уже говорилось в основах техники метаний.

После отрыва ядра от кисти руки метателю необходимо сохранить равновесие, чтобы не вылететь за круг. С этого момента начинается фаза торможения или удержания равновесия.

Фаза торможения.

Эта фаза хоть и второстепенная, но если не сохранить равновесие, то можно выйти из круга, и по правилам соревнований попытка будет не засчитана, как бы далеко ни улетело ядро. Значит, необходимо выполнить ряд движений, которые могут погасить скорость продвижения тела вперед и дадут возможность метателю занять статичное положение. Для этого метатель, после отрыва ядра от руки, выполняет перескок с левой ноги на правую. Левая нога уходит назад, помогая убрать проекцию ОЦМ за стопу правой ноги. Руки также выполняют маховые движения в противоположную сторону от сектора. Грубейшая ошибка при обучении технике толкания ядра — обучение толканию с перескоком. Необходимо помнить, что перескок — это вынужденное действие, направленное на сохранение равновесия и снижение скорости движения тела вперед вслед за ядром.

Техника толкания ядра с поворота

Исходное положение. Метатель стоит спиной по направлению толкания ядра. Руки и ядро занимают такое же положение, что и при скачке. Ноги стоят на ширине плеч, стопы слегка развернуты кнаружи.

Подготовительные движения перед поворотом.

Метатель занимает устойчивое положение, сгибает ноги в коленных суставах, опуская ОЦМ примерно на 30 см. Туловище наклонено вперед так, чтобы плечи находились над коленями. Затем он переносит тяжесть тела на правую ногу, поворачивая корпус назад — вправо, левая рука, слегка согнутая в локте, уходит за правое плечо. Голова смотрит вниз-вперед. Левая нога поднимается на носок. Дальше начинается поворот.

Поворот.

Этот элемент техники такой же, как и в метании диска, только выполняется в более ограниченном пространстве (круг в толкании ядра меньше круга в метании диска). Поворот начинается с переноса тяжести тела на левую ногу и поворота стопы левой ноги на носке. Вместе со стопой начинает поворачиваться колено левой ноги кнаружи. Плечи и рука с ядром несколько отстают, только левая рука отводится назад, не выходя за поперечную ось плеч. Далее происходит отрыв правой ноги от поверхности круга, и круговым маховым движением она переносится вперед по направлению к толканию. Стопа правой ноги ставится примерно в центр круга. В свою очередь, левая нога, отрываясь от поверхности круга маховым движением, ставится вперед к сегменту круга на всю стопу. Одновременно с круговым движением левой ноги происходит поворот на правом носке.

Необходимо отметить, что круговое движение правой ногой делается по большему диаметру, чем левой, которая должна выполнять движение как бы по прямой быстрой и жесткой постановкой ноги в упор, чтобы поворот в нижних звеньях тела опережал поворот в верхних звеньях. С приходом в опору на две ноги начинается фаза финального усилия. Поворот обычно происходит с фазой полета. Ведущие толкатели стараются как можно больше уменьшить высоту вертикальных колебаний ОЦМ во время поворота.

Финальное усилие. Придя в двухопорное положение, метатель начинает разгибать правую ногу одновременно с поворотом таза, затем левая рука активно уходит назад на уровне плеч, растягивая мышцы груди и брюшного пресса. Дальше в работу вступают мышцы верхнеплечевого пояса, которые двигают правое плечо вперед, одновременно начинает разгибаться правая рука в локтевом суставе, передавая набранную энергию для движения снаряда. После отрыва ядра от кисти начинается торможение тела.

Тактическая подготовка

Спортивная тактика — искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача — наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую — там, где соревнования происходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде;
- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»);
- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее.

Главное средство обучения тактики — повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке; Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Рекомендации по организации психологической подготовки

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

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

В процессе подготовки на этапах многолетнего совершенствования для эффективной социально-психологической реабилитации и адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам возможно использование средств для нормализации психических состояний, которые не требуют специальной психологической подготовки от тренера и могут включаться в учебно-тренировочный процесс.

Процесс психологической подготовки составляют средства и методы, направленные на воспитание морально-волевых качеств, совершенствование психических возможностей,

создание уверенности в своих силах и возможностях. Совершенствование психических возможностей направлено на улучшение психических качеств с целью активного влияния на состояние спортсмена и мышечно-двигательные ощущения, возникающие в процессе тренировки и соревнований.

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

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

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

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов - технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия. В процессе спортивной подготовки у спортсменов воспитываются те психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям. Психическая подготовка спортсменов состоит из общей психической (круглогодичной) подготовки, психической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Общая психическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Тренер должен воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов. В процессе психической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности за выполнение - подготовки и результаты выступления в состязаниях.

Тренер формирует у плана спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию. Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований; стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований. Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы. Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов. К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и конкурентов и др.);
- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);
- комплексные специализированные восприятия (чувство воды, планки, дистанции удара и др.);
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Планы применения восстановительных средств

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических).

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы специальных дыхательных упражнений, отвлекающие беседы. Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической утомленности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий

ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Примерные комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж

3.11. Антидопинговых мероприятий

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта слепых легкая атлетика

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

- 1) на этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта лёгкая атлетика», наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лёгкая атлетика; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

- 2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья;
- 3) на этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья;
- 4) на этапе высшего спортивного мастерства: достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных соревнованиях.

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования по виду спорта слепых легкая атлетика

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

Организация и проведение тестирования

При проведении тестирования следует уделять особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех спортсменов. Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем мероприятий МБУ СШОР № 21 в установленные сроки, как правило, два раза в год (сентябрь, май). Результаты тестирования заносятся в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в школы. При переходе спортсмена в другую спортивную школу она служит основанием для его включения в списки тренировочных групп и дальнейшей спортивной подготовки.

Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования юных спортсменов по указанной программе.

1. Бег 30 м с высокого старта проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15-минутной разминки дается старт.
2. Бег на 100 метров. Условия те же.
3. Прыжок в длину с места, см. – выполняют толчком двух ног от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.
4. Бросок медицинбола (набивного мяча) весом 2 кг вперед из-за головы, см. Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старт. Положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряется рулеткой.
5. Поднимание туловища из положения лёжа на спине выполняется из положения лёжа на спине, ноги вместе, выпрямлены, закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны. Попытка засчитывается при поднимании туловища на 90 и более градусов.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из положения упор лёжа, руки на ширине плеч, кисти рук направлены вперед, ноги и туловище выпрямлены. Попытка засчитывается при сгибании рук по 90 градусов и разгибании рук до исходного положения. Туловище следует держать прямо, ноги в коленях не сгибать.

7. Жим штанги из положения лёжа на спине на горизонтальной скамье. Ягодицы и лопатки должны быть плотно прижаты к поверхности скамьи, ноги поставить на пол всей ступней. Исходное положение — штанга удерживается строго на вытянутых руках. Руки на расстоянии 50-55 см друг от друга. Хват грифа штанги сверху, большой палец «в кольцо». Опускание происходит до касания груди, и затем гриф снова выжимается на вытянутые руки. Тренер выполняет страховку без касания.

4.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки I функциональная группа мужчины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 75 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 11,5 с)
	Бег 150 м (не более 30 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5 с)
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки II, III функциональные группы мужчины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 65 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 10,5 с)
	Бег 150 м (не более 28 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,85 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,30 м)
	Бег 30 м (не более 6 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,7 с)
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки I функциональная группа женщины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 90 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 13,5 с)
	Бег 150 м (не более 38 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,50 м)
	Бег на 30 м (не более 7,5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки II, III функциональные группы женщины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 85 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 13 с)
	Бег 150 м (не более 36 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,60 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,80 м)
	Бег на 30 м (не более 7 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6 с)
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 7 мин 30 с)
	Бег 3000 м (не более 27 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 70 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 30 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Бег 60 м (не более 11,5 с)

Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции II, III функциональные группы мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 30 с)
	Бег 3000 м (не более 24 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 65 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 10 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Бег 60 м (не более 11 с)
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин)
	Бег 3000 м (не более 19 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 73 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 30 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Бег 60 м (не более 11,5 с)
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции II, III функциональные группы женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 40 с)
	Бег 3000 м (не более 18 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 70 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 15 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Бег 60 м (не более 10,7 с)
Легкая атлетика - метания I функциональная группа мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 8 мин 50 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 5,50 м)
Легкая атлетика - метания II, III функциональные группы мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 8 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 8 мин 30 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,2 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 5,80 м)
Легкая атлетика - метания I функциональная группа женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 15 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 10 мин)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,50 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 4,50 м)
Легкая атлетика - метания II, III функциональные группы женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 18 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 9 мин)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,65 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6,2 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 4,50 м)

4,80 м)

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

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

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

Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 62 с)
	Бег 600 м (не более 2 мин 30 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,90 м)
	Бег 60 м (не более 10,2 с)
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции II, III функциональные группы мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 15 с)
	Бег 3000 м (не более 15 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 58 с)
	Бег 600 м (не более 2 мин 25 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин)
	Бег 3000 м (не более 19 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 73 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 30 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Бег 60 м (не более 11,5 с)
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции II, III функциональные группы женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 40 с)
	Бег 3000 м (не более 18 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 70 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 15 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Бег 60 м (не более 10,7 с)
Легкая атлетика - метания I функциональная группа мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 50 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,00 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,8 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 7,50 м)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 9,50 м)
Легкая атлетика - метания II, III функциональные группы мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 12 раз)
	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 60 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,6 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 7,80 м)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 10 м)
Легкая атлетика - метания I функциональная группа женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 4 раз)
	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 30 кг)

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

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

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

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

Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки II, III функциональная группа женщины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 44 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 8 с)
	Бег 150 м (не более 20,8 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 4,4 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,5 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 2,25 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,80 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 45 с)
	Бег 5000 м (не более 16 мин)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 41 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 29 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,35 м)
	Бег 60 м (не более 7,7 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции II, III функциональные группы мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 40 с)
	Бег 5000 м (не более 15 мин)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 39 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 27 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,45 м)
	Бег 60 м (не более 7,6 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 02 с)
	Бег 3000 м (не более 11 мин 50)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 45 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 40 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Бег 60 м (не более 8,6 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции II, III функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 58 с)
	Бег 3000 м (не более 11 мин 20)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 44 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 38 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 210 м)
	Бег 60 м (не более 8,4 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - метания I функциональная группа мужчины	

Сила	Подъем штанги на грудь (не менее 90 кг)
	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 100 кг)
	Приседание со штангой на плечах (не менее 120 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,40 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,5 с)
	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 9 м)
	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 13,50 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - метания II, III функциональная группа мужчины	
Сила	Подъем штанги на грудь (не менее 95 кг)
	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 115 кг)
	Приседание со штангой на плечах (не менее 125 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,50 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,3 с)
	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 9,5 м)
	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 14,50 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - метания I функциональные группы женщины	
Сила	Подъем штанги на грудь (не менее 55 кг)
	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 65 кг)
	Приседание со штангой на плечах (не менее 85 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с)
	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 8 м)
	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 11,50 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - метания II, III функциональные группы женщины	
Сила	Подъем штанги на грудь (не менее 65 кг)
	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 70 кг)
	Приседание со штангой на плечах (не менее 90 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,20 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,3 с)
	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 8,50 м)
	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 12,50 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

Основными критериями оценки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства являются спортивные результаты и их стабильность на российских и международных

соревнованиях, попадание в состав сборной команды России, функционально-медицинской комиссии и спортивно-медицинской классификации.

Обязательным условием работы со спортсменами инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья является постоянный мониторинг физического и функционального (общая и специальная подготовленность) состояния организма спортсмена. Для многолетнего мониторинга за физическим развитием, динамикой результатов и показателей подготовленности на каждого спортсмена заполняется индивидуальная карта, представленная в следующей таблице. Эта карта может быть выдана спортсмену при окончании спортивной школы либо при переходе в другую спортивную организацию.

**Календарный план воспитательной работы объединения
«Легкая атлетика спорт слепых»
на 2024/25 учебный год**

1. ЦЕЛЬ воспитания в объединении - создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к нравственному, патриотическому и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания:

- расширение общего кругозора;
- развитие представлений о хореографическом и театральном искусстве;
- привитие любви к различным видам искусства;
- реализация творческих способностей детей;
- воспитание чувства прекрасного, любовь и уважение к своей малой Родине;
- формирование творческой личности, способной к самостоятельному и неординарному мышлению и самовыражению не только в хореографии, но и вне ее;
- демонстрация мастерства с целью сплочённости в коллективе, творческого роста, эмоционального подъёма;
- организации досуга, укрепления здоровья.

2. Работа с родителями.

Воспитание ребенка в образовательном учреждении и воспитание в семье – это единый неразрывный процесс. Велика роль педагога в организации этой работы. Очень важно с первого года обучения и воспитания детей в сделать родителей соучастниками педагогического процесса.

Цель:

Организация тесного взаимодействия родителей с образовательным учреждением, установление единой педагогической позиции.

Задачи:

- повышение педагогической культуры родителей;
 - привлечение родителей к сотрудничеству, предоставить им возможность стать активными участниками деятельности студии;
 - изучение творческих возможностей семей;
 - организация совместного творчества детей и родителей;
 - просвещение родителей в вопросах семейной педагогики;
 - распространение новостей и пропаганда идей, связанных с развитием инновационных процессов в дополнительном образовании;
 - привлечение родителей к активному участию в общественной жизни студии;
 - изучение общественного мнения с целью выяснения степени удовлетворенности образовательной деятельностью учреждения.
- Решение этих задач реализуется через следующие формы работы:
- родительские собрания;
 - работа родительского комитета;
 - ежегодные отчеты перед родителями о результатах работы за год и ходе реализации программы;
 - открытые занятия и концертные мероприятия для родителей;
 - мероприятия, организуемые и проводимые для родителей и детей; Ключевыми функциями взаимодействия родителей, образовательного учреждения и руководителей танцевального коллектива, являются:
 - информационная;
 - воспитательно – развивающая;
 - формирующая;
 - охранно – оздоровительная;
 - контролирующая;
 - бытовая.

Работа с родителями предполагает решение следующих задач:

- формирование потребности в занятиях хореографией;

- формирование у детей трудолюбия, ответственности, силы воли, чувство гордости за своих родителей.

3. Ожидаемые результаты.

Формируются лидерские качества у обучающихся, сплоченность коллектива, способность включения в работу, способность к выполнению намеченных целей, способность к критическому осмыслению своих сильных и слабых сторон, желание самосовершенствоваться, формируется социально-активная личность, удовлетворяющая потребности общества.

В процессе обучения будет создано творческое содружество детей с преемственностью его участников; повысится престиж объединения у родителей, общественности, специалистов; будут достигнуты определенные результаты деятельности обучающихся: призовые места в зональных, республиканских, российских соревнованиях.

Направления воспитательной деятельности	Мероприятия (форма, название)	Дата проведения	Ответственные
сентябрь			
<i>Здоровьесберегающее направление: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)</i>	Час общения «Для чего нужна хорошая физическая форма человеку. Качество полноценной жизни»	17.09.2024	Романов И.С.
<i>Нравственное направление: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</i>	Беседа «Разговор о важном» (Преемственность поколений)	10.09.2024	Романов И.С.
октябрь			
<i>Нравственное направление: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</i>	Разговор «Мои первые учителя, наставники».	05.09.2024	Романов И.С.
<i>Общекультурное направление: (патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</i>	Беседа «Разговор о важном» «Цвети мой край родной Башкортостан»	10.10.2024	Романов И.С.
ноябрь			
<i>Нравственное направление: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</i>	Творческий конкурс ко Дню Матери «Моя мама лучшая на свете!» (свободная форма творческой реализации темы)	28.11.2024	

<p><i>Здоровьесберегающее направление:</i> (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)</p>	<p>Фотоконкурс среди обучающихся «Танец как стиль жизни!»</p>	<p>12.11.2024</p>	
<p>Декабрь</p>			
<p><i>Общекультурное направление:</i> (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</p>	<p>1.«Разговор о важном» ко Дню инвалида (детей с особыми образовательными потребностями), добровольца (волонтера) в России.</p> <p>Традиционный флеш-моб «Поздравление с наступающим 2023 Новым годом!»</p>	<p>2.12.2024 5.12.2024</p> <p>24.12.2024</p>	

январь			
<i>Здоровьесберегающее направление:</i> (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)	Катание на коньках, игры на свежем воздухе	13.01.2025	Романов И.С..
<i>Нравственное направление:</i> (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	Занятие по технике безопасности в зимний период.	10.01.2025	Романов И.С.
февраль			
<i>Нравственное направление:</i> (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	- Единый урок информационной безопасности. Всероссийский урок безопасности в сети Интернет. -Разговор о важном ко Дню защитника Отечества	10.02.2025	Романов И.С.
март			
<i>Общекультурное направление:</i> (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)	Праздничное поздравление к 8 марта	07.03.2025	Романов И.С.
<i>Духовно-нравственное направление:</i> (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	Игра- путешествие «В стране вежливости»	28.03.2025	Романов И.С.
апрель			

Здоровьесберегающее направление: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)	Программа награждения детей в соревнованиях за учебный год	29.04.2025	Романов И.С.
май			
Общекультурное направление: (патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)	Товарищеские соревнования к 9 мая	5.05.2025	Романов И.С.

Список литературы:

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся”
3. Концепция развития дополнительного образования детей о 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г.
4. Примерный календарный план воспитательной работы. на 2022/2023 учебный год Министерства просвещения РФ
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Литература для педагога

1. Шапошникова, Т. Е. Возрастная и педагогическая психология : учебник и практикум для академического бакалавриата / Т. Е. Шапошникова, В. А. Шапошников, В. А. Корчуганов. — 2-е изд., испр. и доп., 2018. — (Серия : Университеты России).
2. Воспитательный процесс: изучение эффективности: методические рекомендации/под редакцией Е.Н. Степанова – М., 2011.
3. Кутеева, О. Планирование воспитательной работы на основе личностно-ориентированного обучения/О.Кутеева// Классный руководитель. – 2001. - №1.
4. Каргина З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования. – Изд. доп. – М.: Школьная Пресса, 2008.
5. Маленкова, П.И. Теория и методика воспитания/П.И.Маленкова. - М., 2012. Слостенин, В.А. Методика воспитательной работы/В.А.Слостенин. - изд.2-е.-М., 2014.
6. Методическая разработка «Моделирование воспитательного процесса в хореографическом коллективе». Першина Т. И. – Нежинка, 2020.
7. Методическая разработка «Формы воспитательной работы в хореографическом коллективе». Шайхельмарданова И.Р. – Игра, 2021.
8. Методическая разработка «Методы воспитательной работы в хореографическом коллективе и их воздействие на повышение активности детей». Громова И.Р.

Интернет-источники:

- <https://pandia.ru/text/77/456/934.php> - особенности воспитательной работы в системе дополнительного образования; <https://videouroki.net/razrabotki/rabochaya-programma-po-vospitatelnoy-rabote.html> - рабочая программа по воспитательной работе; <https://infourok.ru/rabochaya-programma-vospitatelnoy-raboti-328614.html>

