«Согласовано»
Начальник управления физической культуры и спорта администрации г. Чебоксары
_____ А. И. Соловьев
«____» _____ 20 г.

«Утверждаю»
Директор МБУ «САШ» г. Чебоксары
_____ Е. С. Семенова
приказ № 129
от «30» декабря 2022г.

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивно-адаптивная школа» управления физической культуры и спорта администрации Чебоксары Чувашской Республики

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТ СЛЕПЫХ"

ДИСЦИПЛИНА "НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС"

Разработана на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденной приказом Минспорта России 21 декабря 2022 г. №1331 и федерального стандарта спортивной подготовки по спорту слепых, утвержденного приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 года №1100

Срок реализации Программы – бессрочно

Чебоксары
2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Раздел I. Общие положения	4
1.	Цель программы	4
2.	Спортивные дисциплины	4
	Раздел II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
4.	Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной вида спорта спорт слепых	5
5.	Объем Программы	6
6.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
7.	Годовой учебно-тренировочный план	8
8.	Календарный план воспитательной работы	9
9.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	11
10.	Планы судейской и инструкторской практики	11
11.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	13
	Раздел III. Система контроля	15
12.	Требования к результатам прохождения Программы	15
13.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	16
	Раздел IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	22
14.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	22
	14.1. Программный материал по спортивной дисциплине «дзюдо»	22
	14.2. Программный материал по спортивной дисциплине «настольный теннис»	25
	14.3. Программный материал по спортивным дисциплинам, содержащим в названии словосочетание «легкая атлетика»	27
15.	Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки	32
	Раздел V. Особенности осуществления спортивной	36

подготовки по отдельным спортивным дисциплинам
16. Особенности спортивных дисциплин вида спорта «спорт слепых» и специфика спортивной подготовки 36
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 37
17. Материально-технические условия реализации Программы 37
18. Кадровые условия реализации Программы 44
19. Информационно-методические условия реализации Программы 45

I. Общие положения

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

2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам:

- настольный теннис,
- легкая атлетика,
- дзюдо.

с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденным приказом Минспорта России от 03 октября 2022 года №795 (далее – ФССП).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Класс	Минимальная наполняемость групп (человек)
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	В3 В2 В1	5 4 2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	В3 В2 В1	3 2 2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	В3 В2 В1	3 1 1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «настольный теннис»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	В3 В2 В1	5 5 2
Учебно-тренировочный	не	9	В3	3

этап (этап спортивной специализации)	ограничивается		B2	3
			B1	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	B3	2
			B2	2
			B1	1
Для спортивной дисциплины «дзюдо»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	J2	4
			J1	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	J2	2
			J1	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	J2	1
			J1	1

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

4. Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной вида спорта спорт слепых

Функциональные группы	**Степень ограничения функциональных возможностей**	**Степень нарушения зрения**	Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации
Группа I	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмен нуждается в посторонней помощи во время тренировочных занятий или участия в спортивных соревнованиях	Полная потеря зрения	Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки: B1 Дзюдо: J1 Настольный теннис: B1
II	Функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженными нарушениями	Тяжелое и (или) выраженные нарушения зрения	Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания,

			легкая атлетика - прыжки: B2 Дзюдо: J2 Настольный теннис: B3
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	Нарушение зрения легкой степени	Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки: B3 Настольный теннис: B3

5. Объем Программы

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
Для спортивной дисциплины настольный теннис						
Количество часов в неделю	6	9	10	12	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	312	468	520	624	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкая атлетика"						
Количество часов в неделю	3	4	6	10	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	156	208	312	520	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Для спортивной дисциплины дзюдо						
Количество часов в неделю	6	9	11	14	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

Общее количество часов в год	312	468	572	728	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные, проводимые по индивидуальному плану подготовки; работа в парах и группах;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- иные виды (формы) обучения.

Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	- До 14 дней	

2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	- До 5 дней, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 дней

Спортивные соревнования

ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины настольный теннис (I, II, III функциональные группы)			
Контрольные	3	4	4
Отборочные	-	1	1
Основные	-	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "легкая атлетика" (I, II, III функциональные группы)			
Контрольные	4	5	6
Отборочные	-	3	4
Основные	-	2	3
Для спортивной дисциплины дзюдо (I, II, III функциональные группы)			
Контрольные	1	2	2
Отборочные	-	1	2
Основные	-	1	2

7. Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается тренерами-преподавателями для своих групп и утверждается руководителем спортивной школы на учебный год.

Виды подготовки	Этапы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Для спортивных дисциплин "дзюдо", "самбо"			
Общая физическая подготовка (%)	54-60	20-25	14-18
Специальная физическая подготовка (%)	5-10	16-22	20-22
Техническая подготовка (%)	18-20	21-25	25-30
Тактическая подготовка (%)	18-20	21-25	25-30
Психологическая подготовка (%)	2-4	4-5	3-4

Теоретическая подготовка (%)	2-4	4-5	3-4
Для спортивных дисциплин "легкая атлетика - бег на короткие дистанции", "легкая атлетика -бег на средние и длинные дистанции", "легкая атлетика - метания", "легкая атлетика - прыжки"			
Общая физическая подготовка (%)	35-45	35-45	35-45
Специальная физическая подготовка (%)	25-35	25-35	25-35
Техническая подготовка (%)	20-30	20-30	20-30
Тактическая подготовка (%)	1-5	5-15	10-15
Психологическая подготовка (%)	1-2	2-5	2-5
Теоретическая подготовка (%)	1-3	3-5	3-5
Для спортивной дисциплины "настольный теннис"			
Общая физическая подготовка (%)	50-56	18-25	15-20
Специальная физическая подготовка (%)	9-13	20-25	27-32
Техническая подготовка (%)	17-21	25-30	31-35
Тактическая подготовка (%)	2-3	12-15	9-10
Психологическая подготовка (%)	5-6	5-6	4-5
Теоретическая подготовка (%)	5-6	3-4	3-4

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

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

8. Календарный план воспитательной работы.

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

		решениям спортивных судей.	
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка	**Семинары, мастер-классы, показательные**	В течение года

	(формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	**Теоретические занятия:** - беседы о правилах «чистого спорта» и недопустимости применения допинга	в течение года	Проводятся тренером как отдельно, так и в рамках обучения навыкам правильного питания, обучения правилам соревнований.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Теоретические занятия:** - изучение основных положений антидопингового законодательства; **Практические занятия:** - тестирование на сайте РУСАДА и получение сертификата спортсменами, принимающими участие в республиканских и всероссийских соревнованиях.	в течение года	Проводятся тренером как в рамках подготовки к соревнованиям, так в ходе воспитательной работы. Тестирование проводится 1 раз в год.
Этап совершенствования спортивного мастерства	**Теоретические занятия:** - изучение положений антидопингового законодательства; - изучение правил взаимодействия с РУСАДА и ВАДА; - изучение списков запрещенных препаратов. **Практические занятия:** - тестирование на сайте РУСАДА и получение сертификата спортсменами, принимающими участие в республиканских и всероссийских соревнованиях.	в течение года	Проводятся тренером как в рамках подготовки к соревнованиям, так в ходе воспитательной работы. Необходимо отслеживать обновления запрещенных списков. Тестирование проводится 1 раз в год.

10. Планы судейской и инструкторской практики:

10.1. Судейская практика			
1	Этап начальной подготовки	**Теоретические занятия:** изучение правил соревнований.	Перед соревнованиями
		Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	По календарному плану соревнований
2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных	По календарному плану соревнований

		соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - получение судейской категории (юный спортивный судья)	
3	Этап совершенствования спортивного мастерства	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве спортсмена:** - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - изучение правил подачи аппеляции. **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве судьи:** - навык судейства соревнований на различных должностях; - получение судейской категории (юный спортивный судья, III, II и I судейской категории)	По календарному плану соревнований
10.2. Инструкторская практика			
1	Этап начальной подготовки	Учащиеся должны научиться: -выполнять обязанности дежурного; сдавать рапорт; -демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности; -замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям; -уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять; - формировать сознательное отношение к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.	**В рамках учебно-тренировочных занятий** в течение года
2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Учащиеся должны научиться: -рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел на занятия впервые; -показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества спортсмена (1-й год обучения), и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера (2-год обучения); -уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов; -оказывать помощь начинающим в изучении материальной части избранного вида спорта; - навыкам наставничества; - сознательному отношению к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.	**В рамках учебно-тренировочных занятий** в течение года
3	Этап совершенствования спортивного мастерства	- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование навыков инструментального контроля и самоконтроля; - обучение планированию тренировочного процесса: в рамках микроцикла, мезоцикла, годового цикла, олимпийского цикла. <u>Учащиеся должны научиться:</u> -проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера; -проводить в присутствии тренера отдельные части практических и теоретических занятий в группах тренировочного этапа; -оказывать помощь тренерам при проведении набора желающих заниматься выбранной дисциплиной по виду спорта в начале тренировочного года.	**В рамках учебно-тренировочных занятий** в течение года

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

Медицинское обследование спортсменов проводится в целях сохранения их здоровья и раннего выявления заболеваний, определения возможных противопоказаний к занятиям избранным видом спорта.

При приеме в спортивную школу учащийся предоставляет медицинскую справку об отсутствии противопоказаний для занятий избранным видом спорта. В дальнейшем медицинское обследование учащихся проводится в специализированном медицинском учреждении с выдачей по итогам обследования заключения врача спортивной медицины о допуске к занятиям избранным видом спорта и соревнованиям. Частота обследований определяется с учетом наличия у учащегося хронических заболеваний, но не может быть реже, чем

- на этапе начальной подготовки – один раз в год;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 2 раза в год;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 2 раза в год.

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Педагогические средства восстановления:

-рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;

-рациональное построение тренировочного занятия;

-постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

-разнообразие средств и методов тренировки;

-переключение с одного вида спортивной деятельности па другой;

-чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;

-изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;

-чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);

-оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

-оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;

-оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок,

-упражнения для активного отдыха и расслабления;

-корригирующие упражнения для позвоночника;

-дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

-создание положительного эмоционального фона тренировки;

-переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;

-внушение;

-психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

гигиенические средства:

-водные процедуры закаливающего характера;

-душ, теплые ванны;

-прогулки на свежем воздухе;

-рациональные режимы дня и сна;

-рациональное питание, витаминизация;

-тренировки в благоприятное время суток;

физиотерапевтические средства:

-душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38°С, продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° С, продолжительности 2-3 минуты;

-ванны: хвойные, жемчужные, солевые;

-бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°С, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

-ультрафиолетовое облучение;

-аэронизация, кислородотерапия;

-массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с детьми и подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия. Методически неправильно построенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие

вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

III. Система контроля

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

12.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спорт слепых»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

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

принять участие в официальных спортивных соревнованиях либо во внутришкольных соревнованиях, фестивалях различного уровня.

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

поддерживать высокий уровень спортивного мастерства, соответствующий разряду «кандидат в мастера спорта» или спортивным званиям «мастер спорта», «мастер спорта международного класса», «Заслуженный мастер спорта».

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

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

Нормативы

общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода **на этап начальной подготовки** по виду спорта "спорт слепых"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»				
1.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			3	3
2.	Бег 600 м	с	Без учета времени	
3.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег на 60 м	с	Без учета времени	
Для спортивных дисциплин "легкая атлетика - метания"				
1.	Бег на 60 м	с	Без учета времени	
2.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			3	
3.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (в координации)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины "легкая атлетика - бег на короткие дистанции", "легкая атлетика - прыжки"				
1.	Бег на 60 м	с	Без учета времени	-
2.	Бег на 100 м	с	Без учета времени	-
3.	Бег на 150 м	с	-	Без учета времени
4.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины "настольный теннис" (класс "В1")				
1.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	количество раз	не менее	
			8	5
2.	Бег на 30 м	с	Без учета времени	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			3	2
4.	Приседание	количество раз	не менее	
			5	
Для спортивной дисциплины "настольный теннис" (класс "В2", "В3")				
1.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	количество раз	не менее	
			10	8
2.	Бег на 30 м	с	Без учета времени	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не мение	
			3	
4.	Приседание	количество раз	не менее	
			10	
5.	Сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг от плеча	количество раз	не менее	
			10	
Для спортивной дисциплины "дзюдо"				
1.	Стоя ровно на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее	
			9	7
2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			1	
3.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	
4.		см	не менее	
			80	60

Нормативы

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивных дисциплин "дзюдо" (класс "J1 " мужчины "весовая категория 57 кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 73 кг"; женщины "весовая категория 48 кг", "весовая категория 57 кг"),				
1.	Бег 800 м	мин., с	Без учета времени	-
2.	Бег 600 м	мин., с	-	Без учета времени
3.	Челночный бег 3х10 м	мин., с	Без учета времени	
4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	
5.	Сгибание-разгибание рук в висе на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			10	8
6.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			120	100
7.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			8	-
8.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			-	8
9.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			10	8
Для спортивных дисциплин "дзюдо" (класс "J1 " мужчины "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг"; женщины "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг")				
1.	Бег 800 м	мин., с	Без учета времени	-
2.	Бег 600 м	мин., с	-	Без учета времени
3.	Челночный бег 3х10 м	мин., с	Без учета времени	
4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	
5.	Сгибание-разгибание рук в висе на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			8	7
6.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			130	90
7.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			8	-
8.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			-	7
9.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			8	7
Для спортивных дисциплин "дзюдо" (класс "J2" мужчины "весовая категория 57 кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 73 кг"; женщины "весовая категория 48 кг", "весовая категория 57 кг")				
1.	Бег 800 м	мин., с	Без учета времени	-
2.	Бег 600 м	мин., с	-	Без учета времени
3.	Челночный бег 3х10 м	мин., с	Без учета времени	
4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	
5.	Сгибание-разгибание рук в висе на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			12	9
6.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			130	110
7.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			9	-
8.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			-	9
9.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			12	9
Для спортивных дисциплин "дзюдо" (класс "J2" мужчины "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг"; женщины "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг")				
1.	Бег 800 м	мин., с	Без учета времени	-
2.	Бег 600 м	мин., с	-	Без учета времени
3.	Челночный бег 3х10 м	мин., с	Без учета времени	
4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	
5.	Сгибание-разгибание рук в висе на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			10	7
6.	Прыжок в длину с места	см	не менее	

			140	100
7.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			10	-
8.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			-	8
9.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			10	8
Для спортивных дисциплин "легкая атлетика - бег на короткие дистанции", "легкая атлетика - прыжки" (класс "В1")				
1.	Бег 300 м	с	не более	
			60	70
2.	Бег 60 м	с	не более	
			9,3	13,0
3.	Бег 150 м	с	не более	
			23,5	35
4.	Прыжки в длину с места	см	не менее	
			180	150
5.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			4,8	5,4
Для спортивных дисциплин "легкая атлетика - бег на короткие дистанции", "легкая атлетика - прыжки" (класс "В2", "В3")				
1.	Бег 300 м	с	не более	
			50	70
2.	Бег 60 м	с	не более	
			9	10,5
3.	Бег 150 м	с	не более	
			22,8	32
4.	Прыжки в длину с места	см	не менее	
			210	150
5.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,6	6,5
6.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			4,8	5,4
Для спортивной дисциплины "легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции" (класс "В1")				
1.	Бег 800 м	с	не более	
			4,0	4,30
2.	Бег 300 м	с	не более	
			65	73
3.	Прыжки в длину с места	см	не менее	
			140	
4.	Бег 60 м	с	не более	
			10,2	12
Для спортивной дисциплины "легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции" (класс "В2", "В3")				
1.	Бег 800 м	с	не более	
			4.0	4.40
2.	Бег 300 м	с	не более	
			62	70
3.	Прыжки в длину с места	см	не менее	
			160	180
4.	Бег 60 м	с	не более	
			10,0	11,0
Для спортивной дисциплины "легкая атлетика - метания" (класс "В1")				
1.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			2	
2.	Прыжки в длину с места	см	не менее	
			160	150
3.	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди	м. см	не менее	
			7,50	5,80
4.	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу	м. см	не менее	
			9,50	7,0
Для спортивной дисциплины "легкая атлетика - метания" (класс "В2", "В3")				
1.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			3	2
2.	Прыжки в длину с места	см	не менее	
			180	150
3.	Бег 60 м	с	без учета времени	
4.	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди	м. см	не менее	
			7,80	6,00
5.	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу	м. см	не менее	
			10,00	7,50
Для спортивной дисциплины "настольный теннис" (класс "В1")				
1.	Бег 30 м	с	не более	
			8	
2.	В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг от плеча (в координации)	количество раз	не менее	
			1	
3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	количество раз	не менее	

			10	7
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			5	
5.	Приседания	количество раз	не менее	
			20	
Для спортивной дисциплины "настольный теннис" (класс "B2", "B3")				
1.	Бег 30 м	с	не более	
			6	
2.	В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг от плеча (в координации)	количество раз	не менее	
			1	
3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	количество раз	не менее	
			14	10
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			7	
5.	Приседания	количество раз	не менее	
			30	20

Нормативы

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивных дисциплин "дзюдо" (класс "J1 " мужчины "весовая категория 57 кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 73 кг"; женщины "весовая категория 48 кг", "весовая категория 57 кг"),				
1.	Бег 1000 м	мин., с	Без учета времени	-
2.	Бег 800 м	мин., с	-	Без учета времени
3.	Челночный бег 3х10 м	с	Не более	
			20	22
4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	
5.	Сгибание-разгибание рук в висе на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			15	10
6.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			140	120
7.	Подъем согнутых в коленях ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			10	6
8.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			10	8
Для спортивных дисциплин "дзюдо" (класс "J1 " мужчины "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг"; женщины "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг")				
1.	Бег 1000 м	мин., с	Без учета времени	-
2.	Бег 800 м	мин., с	-	Без учета времени
3.	Челночный бег 3х10 м	мин., с	Не более	
			25	26
4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	
5.	Сгибание-разгибание рук в висе на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
6.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	130
7.	Подъем согнутых в коленях ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			8	5
8.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			8	6
Для спортивных дисциплин "дзюдо" (класс "J2" мужчины "весовая категория 57 кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 73 кг"; женщины "весовая категория 48 кг", "весовая категория 57 кг")				
1.	Бег 1000 м	мин., с	Без учета времени	-
2.	Бег 800 м	мин., с	-	Без учета времени
3.	Челночный бег 3х10 м	мин., с	Не более	
			20	22
4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	
5.	Сгибание-разгибание рук в висе на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10
6.	Прыжок в длину с места	см	не менее	

			160	130
7.	Подъем согнутых в коленях ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			12	7
8.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			12	10
Для спортивных дисциплин "дзюдо" (класс "J2" мужчины "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг"; женщины "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг")				
1.	Бег 1000 м	мин., с	Без учета времени	-
2.	Бег 800 м	мин., с	-	Без учета времени
3.	Челночный бег 3х10 м	мин., с		
4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	
5.	Сгибание-разгибание рук в висе на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			15	10
6.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			170	135
8.	Подъем согнутых в коленях ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			10	7
9.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			14	10
Для спортивных дисциплин "легкая атлетика - бег на короткие дистанции", "легкая атлетика - прыжки" (класс "B1")				
1.	Бег 300 м	с	не более	
			50	55
2.	Бег 60 м	с	не более	
			8,2	9,5
3.	Бег 150 м	с	не более	
			20,0	23,5
4.	Прыжки в длину с места	см	не менее	
			225	180
5.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			4,3	4,7
Для спортивных дисциплин "легкая атлетика - бег на короткие дистанции", "легкая атлетика - прыжки" (класс "B2", "B3")				
1.	Бег 300 м	с	не более	
			41,2	70
2.	Бег 60 м	с	не более	
			8	9,3
3.	Бег 150 м	с	не более	
			19	23
4.	Прыжки в длину с места	см	не менее	
			210	180
5.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,5	5,2
6.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,3
Для спортивной дисциплины "легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции" (класс "B1")				
1.	Бег 1000 м	мин. с	не более	
			3,10	4,00
2.	Бег 5000 м	мин. с	не более	
			18,30	-
3.	Бег 3000 м	мин. с	не более	
			-	13,30
4.	Бег 300 м	с	не более	
			50	55
5.	Бег 600 м	мин. с	не более	
			1,55	2,15
6.	Бег 60 м	с	не более	
			9,00	10,00
Для спортивной дисциплины "легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции" (класс "B2", "B3")				
1.	Бег 1000 м	мин. с	не более	
			3,00	4,00
2.	Бег 5000 м	мин. с	не более	
			17,15	-
3.	Бег 3000 м	мин. с	не более	
			-	13,10
4.	Бег 300 м	с	не более	
			49	53
5.	Бег 600 м	мин. с	не более	
			1,52	2,10
6.	Бег 60 м	с	не более	
			9,0	9,8
Для спортивной дисциплины "легкая атлетика - метания" (класс "B1")				
1.	Жим штанги двумя руками из положения лежа	кг	не менее	
			65	40
2.	Подъем штанги на грудь	кг	не менее	

			60	25
3.	Приседание со штангой на плечах весом не менее 80% от веса лица, проходящего спортивную подготовку	Количество раз	не менее	
			1	
4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			200	190
5.	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			8,00	-
6.	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			12,00	-
7.	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			-	6,50
8	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			-	10,00
Для спортивной дисциплины "легкая атлетика - метания" (класс "В2", "В3")				
1.	Жим штанги двумя руками из положения лежа	кг	не менее	
			65	40
2.	Подъем штанги на грудь	кг	не менее	
			60	25
3.	Приседание со штангой на плечах весом не менее 80% от веса лица, проходящего спортивную подготовку	Количество раз	не менее 80% от веса лица, проходящего спортивную подготовку	
4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			200	190
5.	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			8,0	-
6.	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			12,0	-
7.	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			-	7,00
8.	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			-	11,00
Для спортивной дисциплины "настольный теннис" (класс "В1")				
1.	Бег 30 м	с	не более	
			6,5	6,0
2.	В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг от плеча	с	Без учета времени	
3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	количество раз	не менее	
			10	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			10	7
5.	Приседания	количество раз	не менее	
			20	
Для спортивной дисциплины "настольный теннис" (класс "В2", "В3")				
1.	Бег 30 м	с	не более	
			6,0	5,0
2.	В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелей 1 кг от плеча	с	Без учета времени	
3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	количество раз	не менее	
			10	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			15	7
5.	Приседания	количество раз	не менее	
			20	

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

14.1. Программный материал по спортивной дисциплины дзюдо

Этап начальной подготовки:

Средства освоения дзюдо: совершенствование техники выполнения правой и левой стоек (shizentai) и защитной (jigotai), передвижений (shintai), поворотов (taisabaki) и падений (ukemi). Классический захват (kumi kata – hikite,

tsurite). Понятия основных элементов бросков (kuzushi – tsukuri – kake). Изучение техники бросков (nage waza) и техники сковывающих действий (katame waza).

Средства физической подготовки: 1)подвижные игры; 2)силовые: подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1-3 кг); 3) скоростные: бег 10, 20, 30 м, прыжки в длину и высоту с места, прыжки через барьер (или натянутую резинку) высотой до 40 см, прыжки на скакалке; 4) повышающие выносливость: чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 м, кросс 2000 м (без учета времени), бег 1000 м (на результат); 5) координационные: челночный бег 3х10 м, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках, боковой переворот; 50 из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; эби («креветка») и различные варианты выполнения; 6) повышающие гибкость: упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания - разгибания, наклоны - повороты, вращения - махи).

Средства специальной физической подготовки: 1)Силовые: выполнение переворотов партнера в положении лежа (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину), перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в татами, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 сек); 2)скоростные: имитация бросков комплекса первого года обучения, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость; 3)повышающие выносливость: освобождение от захватов (до 1 мин), борьба лежа (до 2 мин); 4)координационные: выход на удержания из различных исходных положений, имитационные упражнения с набивным мячом; 5)повышающие гибкость: борцовский мост из стойки с помощью партнера.

Средства теоретической и методической подготовки: формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях дзюдо, правила дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена занимающихся, аттестационные требования к технике.

Тренировочный этап

Освоение этапа начальной спортивной специализации и совершенствование техники этапа начальной подготовки. Самостоятельная разработка комбинаций на основе технических комплексов этапа начальной подготовки и комплекса освоения этапа начальной спортивной специализации. Совершенствование уходов от удержаний этапа начальной подготовки и выполнение уходов от удержаний. Выполнение атакующих действий «тори» со стороны головы, сбоку и сзади, когда «укэ» находится на четвереньках (позиция «черепахи»). Выполнение переворотов, когда «тори» находится в положении сидя («хаири ката»). Освобождение захваченной ноги «тори» в положении «катамэ вадза» при выполнении техники «осаэкоми вадза».

Самостоятельная разработка комбинаций на основе изученных технических комплексов. Тактика проведения технико-тактических действий: однонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу (de ashi barai) - отхват (o soto gari); подхват бедром (harai goshi) - подхват изнутри (uchi mata). Самостоятельная разработка комбинаций из известных бросков, разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу (de ashi barai), бросок через спину (morote seoi nage). Самостоятельная разработка комбинаций из известных бросков.

Тактика ведения поединка. Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам: сбор информации (наблюдение, опрос); оценка обстановки: сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований); цель поединка (победить с конкретным преимуществом, не дать противнику победить и т.п.).

Средства физической подготовки комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки). Средства развития общих физических качеств. Возможно использовать упражнения с набивным мячом, а также упражнения по выбору тренера из других видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки и др.). Средства развития специальных физических качеств: имитационные упражнения (с использованием гимнастической стенки, набивного мяча, резинового эспандера и др.) по выбору тренера. Упражнения для развития координации и моторики - прыжки в высоту и длину; одиночные и парные с вращением в разных направлениях, со сменой скорости и направления выполнения.

Поединки:

- для развития силы (на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника);
- для развития быстроты (в ходе поединка изменять последовательность выполнения технических действий; поединки со спуртами);
- для развития скоростно-силовых способностей;
- для развития выносливости (в ходе поединков решается задача быстрого достижения наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, положения);
- для развития ловкости (поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий); - для развития гибкости (увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника).

Этап спортивного совершенствования мастерства

Основной формой организации тренировочного процесса являются тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, объяснения изучаемого материала, рассказа в начале и по ходу практического занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

Практические занятия различаются: По цели - тренировочные, контрольные и соревновательные. По количественному составу занимающихся - индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые. По степени разнообразия решаемых задач - однородные (избирательные) и разнородные (комплексные). В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности дзюдоистов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных техникотактических действий. Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Физическая подготовка: в процессе физической подготовки в группах ССМ основной акцент следует делать на дальнейшем совершенствовании координационных, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

14.2. Программный материал по спортивной дисциплине настольный теннис

Этап начальной подготовки

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

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

Перечень мероприятий для этапа начальной подготовки:

- Инструктаж по технике безопасности;
- Общая физическая подготовка, диагностика;
- Развитие гибкость;
- Закрепление упражнений на развитие гибкости;
- Развитие силы;
- Закрепление силовых упражнений;
- Упражнения с шаром и ракеткой;
- Сдача нормативных тестов;
- Исторический экскурс: появление настольного тенниса для слепых;
- Правила игры;
- Подготовительная игра;
- Подвижные игры с мячом;

- Стойка игрока в игре настольный теннис для слепых;
- Закрепление пройденного материала;
- Развитие умений приема и подачи озвученного мяча;
- Подвижные игры с мячом;
- Упражнения на развитие быстроты;
- Стойка ожидания шара;
- Отработка стойки ожидания шара;
- Прямая подача;
- Подача по диагонали;
- Прием прямой подачи;
- Прием подачи по диагонали;
- Подача от борта шара;
- Прием и подача от борта шара;
- Судейство;
- Подготовительная игра.

Тренировочный этап (1 и 2 год обучения)

Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов. Проведение технической и тактической подготовки.

Перечень мероприятий для тренировочного этапа подготовки:

- Развитие и закрепление умений подачи, передач звенящего мяча. Тактика игры;
- Инструктаж по технике безопасности;
- Упражнение для развития координации;
- Защита при нападении;
- Контроль шара;
- Специальные упражнения со озвученным шаром;
- Техника нападающего удара;
- Закрепление техники нападающего удара;
- Угловые подачи;
- Центральная подача;
- Закрепление центральной подачи;
- Передача шара по борту;
- Кистевой удар;
- Закрепление кистевого удара;
- Прием кистевого удара;
- Подача кистевого удара;
- Тактика игры в защите;
- Закрепление алгоритма игры в защите;
- Тактика игры в нападении;
- Закрепление алгоритма игры в нападении;
- Закрепление умений подачи звенящего мяча;
- Односторонняя, двусторонняя игра;

- Упражнения для развития ловкости;
- Повторение;
- Специальная физическая подготовка;
- Принципы односторонней игры;
- Особенности односторонней игры;
- Закрепление умений односторонней игры;
- Особенности подачи шара в различные точки;
- Закрепление умений подачи шара в различные точки;
- Прием шара;
- Особенности приема шара;
- Закрепление умений приема шара;
- Принципы двусторонней игры;
- Двусторонняя игра. Упражнения в парах;
- Закрепление умений двусторонней игры.

Этап спортивного совершенствования

Укреплять и совершенствовать технику и тактику, пройденные на предыдущем этапе.

14.3. Программный материал по спортивным дисциплинам, содержащим в названии словосочетание «легкая атлетика»

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастические упражнения на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятий, которую ставит тренер, спортсмен выполняет ту или иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые занятия, спортивные игры. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики.

Годичный цикл подготовки юных легкоатлетов делится на осенне-зимний подготовительный сезон, осенне-зимний соревновательный сезон, переходный период и весенний подготовительный период, весенне-летний соревновательный сезон и восстановительный период.

Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна следующая периодизация годичного цикла тренировки. Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа – общеподготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели). В первый соревновательный период (7 недель) юные спортсмены принимают участие в 4-6 соревнованиях. Второй подготовительный период также делится на 2 этапа – общеподготовительный (6 недель) и специально-подготовительный (4 недели). Второй, более продолжительный соревновательный период (22 недели), следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель). На этапе начальной

подготовки тренировочные нагрузки у девушек будут такими же, как и у юношей, в последующие годы – на 5-8% меньше.

На тренировочном этапе в избранном виде спорта соотношение парциальных объемов тренировочной работы и акцент на преимущественное использование тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность юных спортсменов.

В тренировочных группах годичный цикл подготовки юных атлетов состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды, для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна периодизация годичного цикла тренировки. Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа - общеподготовительный (базовый) и специально-подготовительный. В первый соревновательный период юные спортсмены принимают участие в 4- 6 соревнованиях. Второй подготовительный период также делится на 2 этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный. Второй - соревновательный период.

Наряду с общей и специальной физической подготовкой годовой план предусматривает и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

После каждого года обучения юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.

Программный материал для тренировочных групп представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки, включающие перечни основных средств, методов и режимов их выполнения. В целях глубокого понимания об исходном элементе многолетней структуры тренировки – в тренировочном задании даются основные положения, касающиеся обоснования и технологии использования стандартных тренировочных заданий в процессе подготовки будущих атлетов. Цель занятий данного этапа заключается в разносторонней подготовке спортсменов в группе видов легкой атлетики и постепенном переходе к более узкой специализации. Необходимо работать над технической подготовкой в группе смежных видов легкой атлетики, овладением основами тактики и увеличением объема теоретических знаний, а также над воспитанием морально-волевых качеств спортсмена.

Основными средствами подготовки являются: широкий круг упражнений из родственных видов легкой атлетики, упражнения из других групп легкой атлетики, упражнения, повышающие эмоциональность занятий, комплексы круговой тренировки, узкоспециализированные средства из отдельных видов легкой атлетики, соревновательные упражнения в специализированных многоборьях, теоретические занятия. В условиях Учреждения вторые тренировочные занятия могут быть совмещены с утренней специализированной зарядкой и выполняться самостоятельно.

Тренировочные занятия, как и в группах начальной подготовки, проводятся на стадионе, в спортивном зале или манеже, на местности (в парке, лесу). На этом этапе происходит переориентация целевой установки занимающихся на достижение высоких спортивных результатов. Однако средства для повышения эмоциональности занятий применяются еще в достаточном объеме на отдельных тренировочных занятиях в осеннем периоде, разгрузочных микроциклах и днях.

На всем протяжении тренировочного этапа тренер должен проводить специализированные тесты и контрольные упражнения (2—4 раза в год) и анализировать их динамику.

На этом этапе юные легкоатлеты продолжают совершенствовать технику, но уже в родственных видах. Значительно увеличивается объем специальных упражнений, обращается внимание на отработку отдельных ведущих элементов упражнений. Более широко должен применяться метод расчлененного обучения технике. В тренировочных занятиях основное соревновательное упражнение разделяется на элементы, на овладение которыми отводится определенное время. Потом эти элементы соединяются в связки, а затем в целостное движение. При использовании метода расчлененного обучения упражнению следует всегда помнить, что доводить до автоматизма выполнение отдельных элементов не следует. Их необходимо сводить в крупные связки, а последние, в свою очередь, — в целостное упражнение. В этом случае не будут нарушаться переходы элементов — из одного в другой, что позволит вовремя сформировать временные и пространственные связи между элементами и связками в целостном упражнении.

В этом возрасте следует продолжать работу по воспитанию у юного легкоатлета естественности и непринужденности всех движений, особенно беговых. Искусственные элементы, такие, как излишнее загребание голенью, энергичная в поперечном направлении работа рук, не только не способствуют быстрому бегу, но и не позволяют овладеть ритмичным разбегом в прыжках и метании копья, правильно преодолевать барьеры и препятствия. В спринтерском беге и метаниях основная направленность занятий должна заключаться в развитии скоростно-силовых качеств и абсолютной силы групп мышц, необходимых для выполнения соревновательного упражнения, а также быстроты движений, ловкости при несколько меньшем объеме средств, развивающих общую и специальную выносливость.

В этот период можно использовать тренажеры, преимущественно общего типа, для развития мышечной системы. Почти в одинаковом объеме для всех групп видов легкой атлетики продолжается работа над развитием гибкости и подвижности в суставах. На тренировочном этапе происходит постепенное увеличение всех параметров тренировочных нагрузок: общего объема, объема интенсивных тренировочных средств различной направленности. Однако в этом возрасте на спортивные результаты оказывает большое влияние прирост общего объема тренировочной нагрузки, который повышается за счет увеличения числа тренировочных занятий и их продолжительности. Примерный прирост общего объема тренировочных нагрузок из года в год

составляет 10—15%. Повышение интенсивности занятий проходит за счет увеличения объема специальных упражнений, количества и качества соревнований и средств скоростно-силовой подготовки.

На этом этапе еще очень осторожно следует подходить к использованию наиболее сильно действующих упражнений узкоспециализированной направленности: повторного и интервального бега на различных отрезках, прыжков с полного разбега и на максимальной высоте, метаний на результат. Опыт показывает, что юноши и девушки часто выполняют эти упражнения в абсолютных цифрах в большем объеме, чем взрослые спортсмены.

Соревновательная подготовка на этапе начальной специализации имеет следующие формы:

- общие многоборья для детей 13—14 лет, к которым относятся четырехборья и пятиборья с изменяющейся программой;
- специализированные двоеборья и троеборья (14—15 и 16—17 лет), состоящие из смежных видов легкой атлетики;
- выступления в отдельных видах легкой атлетики.

При этом с увеличением возраста удельный вес в тренировочном процессе каждой формы меняется, постепенно уменьшается доля общих многоборий, которые затем переходят в специализированные. К концу этапа объем соревновательной подготовки в отдельных видах легкой атлетики значительно повышается — 10-12 состязаний в год. На этом этапе сохраняются выступления в кроссах: для метателей, прыгунов – 2-3 раза в год, для спринтеров – 3-4. Активнее участвовать в соревнованиях рекомендуется на зимнем этапе подготовительного периода (январь - февраль) и в летнем соревновательном периоде (май - август).

Необходимо стремиться к тому, чтобы октябрь, ноябрь, декабрь, март и апрель были месяцами напряженных тренировок. В эти месяцы также возможно выступление в соревнованиях, но без специальной подготовки.

На тренировочном этапе необходимо одновременно совершенствовать техническое мастерство и физические качества юных спортсменов. Особое значение приобретает воспитание скоростно-силовых способностей метателя. На этом этапе должны широко использоваться неспецифические средства, такие, как: прыжки, упражнения с отягощениями, гимнастические и акробатические упражнения и упражнения из всех видов легкоатлетических метаний. К концу этапа доля неспецифических скоростно-силовых упражнений уменьшается в пользу специальных.

В тренировку юных метателей должны включаться разнообразные упражнения: спринтерский бег на дистанции 20-60 м, прыжки с места и с разбега (длина, высота, тройной) и медленный бег до 1,5-2 км для развития аэробных возможностей и выносливости. Метания представляют собой упражнения со сложно-координационной структурой. При этом специфика выполнения разбега, как прямолинейного, так и вращательного, требует основательной подготовки вестибулярного аппарата, устойчивости организма к воздействию вестибулярных раздражителей и физическому утомлению. Возникающее в процессе тренировки вегетативное и сенсорное утомление

характерно для состояния укачивания. Поэтому для метателей необходим подбор разнообразных упражнений, выполняемых на фоне раздражения вестибулярного аппарата при перемещениях тела по отношению к силам гравитации и опоры. Это обеспечит необходимую устойчивость к такому виду утомления и сохранит необходимую ориентацию движений.

При переходе к этапу совершенствования спортивного мастерства тренер должен учитывать прежде всего не паспортный, а биологический возраст спортсмена, уровень его спортивных результатов, стаж занятий спортом, и легкой атлетикой в частности, уровень физического развития и физической подготовленности. Цель занятий на данном этапе — достижение результатов на уровне мастера спорта и кандидата в мастера спорта. Основными задачами этапа спортивного совершенствования являются: углубленная специализация в 1-2 дисциплинах легкой атлетики с использованием всей совокупности средств и методов тренировки, совершенствование техники избранных видов легкой атлетики, продолжение разносторонней физической подготовки; совершенствование морально-волевых качеств; психологическая, тактическая и теоретическая подготовка. В отдельных случаях тренер по итогам соревнований и индивидуальным признакам может и на этом этапе изменить спортивную специализацию легкоатлета.

Основными средствами подготовки на этом этапе являются специальные тренировочные средства избранного вида легкой атлетики, широкий круг упражнений из смежных видов легкой атлетики и родственных видов спорта, упражнения для повышения эмоциональности занятий, старты в одном из смежных видов легкой атлетики, теоретические занятия. При 12 занятиях схема недельного микроцикла будет выглядеть следующим образом: с 1-го по 6-й день недели — по 2 занятия, 7-й день — отдых или 1, 2, 3, 5, 6-й дни — по 2 занятия, 4-й и 7-й — по одному. Распределение тренировочных занятий в недельных циклах по этапам и периодам годичного цикла зависит от климатических условий, материальной базы, вида легкой атлетики, задач соответствующего цикла. В условиях Учреждения второе занятие в день может проводиться самостоятельно.

Соревновательная подготовка проводится преимущественно в отдельных видах легкой атлетики, на строго выделенных для этого этапах годичного макроцикла. Широко используются тренажеры как общего, так и локального типа для совершенствования техники и развития физических качеств.

Этап совершенствования спортивного мастерства характеризуется дальнейшим повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок. При этом на рост спортивных результатов в многолетнем цикле оба этих параметра оказывают одинаковое влияние. Считают, что повышение объема тренировочных нагрузок должно предшествовать повышению их интенсивности. Однако анализ методики подготовки многих выдающихся спортсменов, мастеров спорта международного класса показывает, что общий объем и интенсивность тренировочных нагрузок (а точнее, объем интенсивных средств тренировки) начиная с 15-16 лет и почти до окончания спортивной карьеры, развиваются параллельно и повышаются из года в год. Снижение этих

показателей может быть осуществлено с целью разгрузки после годичного цикла, связанного с максимальными психическими и физическими напряжениями (например, после чемпионата Европы среди юниоров). Темпы прироста общего объема нагрузок и объема наиболее интенсивных средств могут быть как прямолинейными на протяжении всех 3-4 лет, так и волнообразными. Некоторая стабилизация общего объема за счет повышения объема интенсивных средств тренировки является закономерностью этапа высших достижений и наблюдается преимущественно в конце спортивной карьеры легкоатлета.

15. Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки.

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

	физической культуры и спортом			формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт слепых»	≈ 13/20	май	Понятие о спортивных дисциплинах вида спорта «спорт слепых». Теоретические знания по подготовке в спортивных дисциплинах вида спорта слепых.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт слепых»	≈ 14/20	июнь	Классификация спортивных соревнований в спортивных дисциплинах. Команды спортивных судей. Положение о спортивном соревновании по спортивным дисциплинам. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад в спортивных дисциплинах. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях в спортивных дисциплинах по виду спорта «спорт слепых».
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «спорт слепых»	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈ 600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения паралимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	**Зарождение паралимпийского движения. Международная федерация спорта слепых (ИБСА).**
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники в спортивных дисциплинах спорта слепых	≈ 70/107	май	Спортивная техника и тактика в спортивных дисциплинах по виду спорта «спорт слепых». Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «спорт слепых»	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта «спорт слепых»	≈ 60/106	декабрь-май	Характер соревнований. Возрастные группы. Правила соревнований по спортивным дисциплинам. Особенности судейства. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈ 1200**		
	Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренирован	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	ность			
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**≈ 600**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт слепых» основаны на особенностях вида спорта «спорт слепых» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки

проводится с учетом этапа спортивной подготовки, спортивных дисциплин, функциональных групп, которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей (далее - функциональная группа), и имеющихся поражение зрения.

На спортивную подготовку допускается зачисление лиц, у которых отсутствует инвалидность, но присутствуют стойкие функциональные нарушения зрения, позволяющие отнести их к соответствующим функциональным группам, и (или) которые прошли спортивно-функциональную классификацию и им присвоен соответствующий спортивный класс всероссийского или международного статуса.

В случае недостаточного для формирования группы спортивной подготовки количества обучающихся и (или) тренерского состава, допускается объединение лиц разных функциональных групп с учетом специфики спортивных дисциплин, возрастных, гендерных и функциональных особенностей. Также допускается объединение в одну группу спортсменов разных видов адаптивного спорта (спорт глухих, спорт слепых, спорт лиц с ПОДА, спорт ЛИН) и нормотипичных (здоровых) спортсменов по одной спортивной дисциплине, если такое объединение не препятствует полноценному проведению тренировочных занятий.

С учетом особенностей спортивных дисциплин вида спорта «спорт слепых» определяется следующая специфика спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья;

- для обучающихся, проходящих спортивную подготовку по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт слепых», проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования

соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие игрового зала для спортивной дисциплины настольный теннис,
- наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин: легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции;
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) с возможностью крепления станков для метания из положения сидя или дорожки для разбега, с которых производится бросок, и сектора или коридора для приземления снарядов, для спортивной дисциплины: легкая атлетика - метания;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления, для спортивной дисциплины: легкая атлетика - прыжки;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки с учетом функциональных групп, спортивных классов;

Для спортивных дисциплин "легкая атлетика - бег на короткие дистанции", "легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции", "легкая атлетика - метания", "легкая атлетика - прыжки"			
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2	Брус для отталкивания	штук	1
3	Буфер для остановки ядра	штук	1
4	Гантели массивные (от 0,5 кг до 6 кг)	комплект	4
5	Грабли	штук	1
6	Гриф штанги олимпийский для женщин 15 кг	штук	2
7	Гриф штанги олимпийский 20 кг	штук	10
8	Диск массой 0,5 кг	штук	5
9	Диск массой 0,75 кг	штук	8
10	Диск массой 1,0 кг	штук	10
11	Диск массой 1,5 кг	штук	8
12	Диск массой 1,75 кг	штук	12
13	Диск массой 2,0 кг	штук	10
14	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2 кг)	комплект	2
15	Доска информационная	штук	2

16	Колокол сигнальный	штук	1
17	Конус высотой 15 см	штук	10
18	Конус высотой 30 см	штук	20
19	Конь гимнастический	штук	1
20	Копье массой 400 г	штук	15
21	Копье массой 500 г	штук	15
22	Копье массой 600 г	штук	20
23	Копье массой 700 г	штук	20
24	Копье массой 800 г	штук	20
25	Круг для места метания диска	штук	1
26	Круг для места толкания ядра	штук	1
27	Мат гимнастический	штук	10
28	Мяч для метания 140 г	штук	10
29	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 6 кг)	комплект	8
30	Ограждение для метания диска	штук	1
31	Палочка эстафетная	штук	10
32	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
33	Пистолет стартовый	штук	2
34	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	1
35	Рулетка (10 м)	штук	3
36	Рулетка (20 м)	штук	3
37	Рулетка (50 м)	штук	2
38	Рулетка(100 м)	штук	2
39	Секундомер	штук	10
40	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
41	Скамья гимнастическая	штук	20
42	Скамья для жима штанги лежа	штук	4
43	Стартовые колодки	пар	10
44	Стенка гимнастическая	штук	2
45	Стойки для приседания со штангой	штук	1
46	Указатель направления ветра	штук	4
47	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков	комплект	5
48	Электромегафон	штук	1
49	Ядро массой 1,0 кг	штук	5
50	Ядро массой 2,0 кг	штук	8
51	Ядро массой 3,0 кг	штук	10
52	Ядро массой 4,0 кг	штук	10
53	Ядро массой 5,0 кг	штук	6
54	Ядро массой 6,0 кг	штук	6
55	Ядро массой 7,26 кг	штук	12

Для спортивной дисциплины "настольный теннис"			
1	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
2	Мяч для настольного тенниса	штук	300
3	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	7
4	Перекладина гимнастическая	штук	1
5	Ракетка для настольного тенниса	штук	12
6	Свисток судейский	штук	4
7	Секундомер	штук	1
8	Скамья гимнастическая	штук	3
9	Стенка гимнастическая	штук	3
10	Теннисный стол	комплект	4

11	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	штук	2
12	Эспандер резиновые удлиненные	штук	10
13	Эспандер ручной двойного действия	штук	12

Для спортивной дисциплины "дзюдо"			
1	Координационная платформа ("Босу")	штук	2
2	Весы до 150 кг	штук	1
3	Гантели массивные (от 1 до 8 кг)	комплект	3
4	Гантели переменной массы (от 1,5 до 32 кг)	комплект	3
5	Гимнастическая палка "бодибар" (от 2 до 10 кг)	штук	6
6	Гири спортивные (16,24 и 32 кг)	комплект	2
7	Гонг боксерский	штук	1
8	Дорожка беговая электрическая	штук	1
9	Доска информационная	штук	1
10	Зеркало	штук	2
11	Канат для лазания	штук	3
12	Канат для перетягивания	штук	1
13	Ковер "татами"	комплект	1
14	Кушетка массажная	штук	2
15	Лента эспандер (резиновая)	штук	6
16	Манекены тренировочные для борьбы	штук	12
17	Мат гимнастический	комплект	2
18	Модуль для бросков	штук	4
19	Мяч баскетбольный	штук	2
20	Мяч для фитнеса (разный диаметр)	штук	4
11	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	7
22.	Мяч футбольный	штук	2
23.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
24.	Перекладина гимнастическая	штук	1
25	Эспандер резиновый ленточный	комплект	2
26	Пояс ручной для страховки	штук	2
27	Секундомер электронный	штук	4
28	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
29	Скамья гимнастическая	штук	3
30	Стенка гимнастическая	штук	6
31	Стойки силовые под штангу	комплект	1
32	Табло информационное электронное	комплект	2
33	Табло универсальное на основе телевизионного экрана	комплект	2
34.	Таймер спортивный (электронный) для спортивного зала	комплект	2
35	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
36	Турник навесной	штук	4
37	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
38	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков	комплект	2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ 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)

Для спортивных дисциплин "легкая атлетика - бег на короткие дистанции", "легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции", "легкая атлетика - метания", "легкая атлетика - прыжки"											
1	Диск	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2	Копье	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3	Ядро	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

- обеспечение спортивной экипировкой с учетом функциональных групп, спортивных классов, проходящих спортивную подготовку;

Таблица №1

Для спортивной дисциплины "настольный теннис"			
п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Перчатки защитные	пар	12
2	Очки защитные	штук	12

Таблица №2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ 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)
Для спортивной дисциплины "дзюдо"											
1	Кимоно для дзюдо белое ("дзюдога", куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
2	Кимоно для дзюдо синее ("дзюдога", куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
3	Компрессионное спортивное белье	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
5	Костюм тренировочный спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Костюм	штук	на	-	-	1	1	1	1	1	1

	тренировочный спортивный утепленный		занимающегося								
7	Костюм-сауна	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
8	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
9	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
10	Наколенник (фиксатор коленных суставов)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11	Налокотник (фиксатор локтевых суставов)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12	Пояс для дзюдо	штук	на занимающегося	-	-	1	2	4	1	4	1
13	Фиксатор для голеностопа	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
14	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
15	Футболка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин "легкая атлетика - бег на короткие дистанции", "легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции", "легкая атлетика - метания", "легкая атлетика - прыжки"											
17	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
18	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
19	Леггинсы (лосины) короткие и длинные	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
	Майка легкоатлетическая	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
20	Носки	пар	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
21	Обувь для метания диска	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
22	Рюкзак спортивный	штук	на занимающ	1	1	1	1	2	1	2	1

			егося								
23	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
24	Трусы легкоатлетические	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
25	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
26	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
	Шиповки для прыжков в длину	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
Для спортивной дисциплины "настольный теннис"											
1	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Кроссовки для спортивного зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
4	Спортивные брюки	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Фиксатор для голеностопа	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6	Фиксатор коленных суставов	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
7	Фиксатор локтевых суставов	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
8	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9	Шорты	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, может осуществлять материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, включая спортивное протезирование и приобретение спортивных (активных) колясок в целях организации и проведения учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками обеспечивается на основании штатного расписания Организации, согласованного с Учредителем.

18.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку (в соответствии с наименованием должностей в штатном расписании), должен соответствовать требованиям, установленным:

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 N 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный N 65904),

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203),

- профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный N 54541),

- профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519),

- профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный N 54540),

- профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615),

- профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный N 68499),

- профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом

Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475),

- или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

18.3. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации», но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

18.4. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации и программы профессиональной переподготовки) раз в два года;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

19.1. Литературные источники:

1. Бондарев И.П., Белоусова Т.Я., Мирошниченко П.Н. Руководство по спортивно-функциональной классификации пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата, 2011.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1999 г.

3. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. - Ростов н/д: Феникс, 2001.

4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры.т.1. М., 2002.

5. Журавлев И.Ю. Пауэрлифтинг // Спорт в школе. – 1996. - №3.

6. Зациорский В.М. Методика воспитания силы. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2000.

7. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.

8. Зернов В.И., Ярошевич В.Г. Плавание. Методическое пособие, 1998.

9. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990.

10. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003.

11. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов-прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1995.

12. Лукьянов М.Е., Филамеев А.И. Тяжелая атлетика для юношей //Физкультура и спорт, М.: Просвещение, 2003.

13. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003.

14. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977.

15. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.

16. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010.

17. Платонов В.И. Современная спортивная тренировка. — Киев: Здоровье, 1999.

18. Сборник нормативных правовых документов в области Паралимпийского спорта. - М.: Советский спорт, 2009.

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

20. Сладкова Н.А. Типовая программа спортивной подготовки спортсменов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по плаванию, 2010.

21. Фалеев А.В., Силовые тренировки.-М.: ИКЦ «МартТ»; Ростов-н/Д: Издательский центр «МарТ», 2006.

22. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.

23. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ.

19.2. Интернет-ресурсы:

1. http://www.minsport.gov.ru - Министерство спорта РФ.
2. https://edu.gov.ru/about/ - Министерство просвещения РФ.
3. http://paralymp.ru/ - Паралимпийский комитет России.
4. http://vfss.ru/ - Всероссийская федерация спорта слепых.
5. https://osfsg.ru/ - Общероссийская спортивная федерация спорта глухих.
6. https://www.rsf-id.ru/ - Всероссийская федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениям

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730204

Владелец Семенова Елена Сергеевна

Действителен С 01.07.2024 по 01.07.2025