

Краевое государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского
резерва по горнолыжному спорту «Эдельвейс»
(КГАОУДОД СДЮСШОР «Эдельвейс»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор
КГАОУДОД СДЮСШОР
«Эдельвейс»
_____ И.Г. Будько

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта спорт слепых

Разработано в соответствии с федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта спорт слепых
(утв. приказом Министерства спорта РФ от 27 января 2014 г. N 31)

Разработчик программы: учебно-спортивный отдел КГАОУДОД
СДЮСШОР «Эдельвейс»

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – без ограничений

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – без ограничений

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 6 лет и старше.

Принято на тренерском совете:

протокол № _____ от « _____ » 2015 г.

г. Петропавловск-Камчатский
2015

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
1. Нормативная часть	9
1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку	9
1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки	11
1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности	16
1.4. Режимы тренировочной работы	16
1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	17
1.6. Предельные тренировочные нагрузки	18
1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	
1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	19
1.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	
1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки	
1.11. Структура годового цикла	22
2. Методическая часть	26
2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	31
2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	34
2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	34
2.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	37
2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	39
2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки	41
2.7. Планы применения восстановительных средств	45
2.8. Планы антидопинговых мероприятий	48
2.9. Планы инструкторской и судейской практики	49
3. Система контроля и зачетные требования	51
3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом влияния физических качеств и телосложения на результативность	51
3.2. Требования к результатам реализации Программы	53
3.3. Виды контроля	54
3.4. Комплексы контрольных упражнений	54
Перечень информационного обеспечения	58

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

КГАОУДОД СДЮСШОР «Эдельвейс» (далее СДЮСШОР) является организацией, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта спорт слепых 115 000 7 7 1 1 Я разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

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

3. Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 27 января 2014 г. № 31)

4. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

5. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (Утверждены Министром спорта Российской Федерации В.Л. Мутко 12 мая 2014 г.).

6. Положение о единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по горнолыжному спорту, приказ Минспорта России от 06.09.2013 г.).

7. Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 №613-н).

8. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. СанПин 2.4.4.31-72-14.

9. Действующие правила соревнований по горнолыжному спорту; направлена на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность физкультурно-спортивных организаций.

Настоящая программа по спорту слепых реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и

спорта, декларированные в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007г..

Программа раскрывает цели и задачи, средства и формы подготовки, систему контрольных нормативов и упражнений, нормативы технической и физической подготовки; требования к тренировочному процессу, психологическую подготовку, систему восстановительных и воспитательных мероприятий.

В программу заложены нормативные правовые основы, регулирующие деятельность специалистов по адаптивной физической культуре и спорту, основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов.

Характеристика вида спорта

Горнолыжный спорт – одна из составляющих лыжного спорта, представляет собой спуск с гор на лыжах по специальным трассам (отличаются друг от друга протяженностью трасс, перепадом высот между стартом и финишем, количеством ворот, через которые должен пройти спортсмен на дистанции), а также горнолыжное двоеборье (его официальное наименование – альпийская комбинация), включающее в себя слалом и скоростной спуск. Входит в состав Международной федерации лыжного спорта (ФИС) с 1924г..

На сегодняшний день в рамках крупнейших международных соревнований выделяют следующие дисциплины горнолыжного спорта:

- Скоростной спуск;
- Супер-гигант;
- Слалом-гигант;
- Слалом;
- Комбинация.

Отличительные особенности

С учетом специфики вида спорта, спорт слепых, определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития, функциональными

группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спорт слепых осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

- для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт слепых, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом спортивных дисциплин, функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

Особенности осуществления спортивной подготовки учитывается при:

- составление планов спортивной подготовки, начиная со спортивно-оздоровительного этапа;

- составление плана физкультурных и спортивных мероприятий.

Спортивная подготовка в СДЮСШОР по виду спорта спорт слепых проводится с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующих для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта спорт слепых (далее – функциональные группы).

Специфика организации тренировочного процесса

Классификация спортсменов с нарушением зрения

Классификация выполняет две основные функции:

- определение пригодности спортсмена для участия в соревнованиях;
- группирование спортсменов для участия в соревнованиях.

- **Класс: В1** – тотально слепые спортсмены, отсутствие световосприятия в обоих глазах, или имеется светочувствительность, но нет способности распознавать движение руки с любого расстояния в любом направлении.
- ✓ Спортсмен соревнуется в классе В1, если он не в состоянии распознать ориентацию 100М цели Single Tumbling E (высота 145мм) на расстоянии 250мм.

- ✓ В этом классе возможности зрения могут различаться от полного отсутствия световосприятия до остроты зрения менее, чем Log MAR=2.60.
- ✓ Все спортсмены (за исключением тех, у кого протезы обеих глаз) должны носить непрозрачные очки на протяжении всех соревнований. Спортсмены, структура лица которых не позволяет носить очки, должны завязывать глаза непроницаемой повязкой.
- **Класс: В2** – от способности распознавать движение руки до остроты зрения 2.60 и/или поле зрения меньше пяти градусов.
 - ✓ Спортсмен соревнуется в классе В2, если
 - ✓ - он не способен распознать ориентацию 40М цели Single Tumbling E (высота 58мм) на расстоянии 1м (STE Log MAR = 1.60) и/или
 - ✓ - поле зрения сжимается до диаметра менее 10 градусов.
 - ✓ В этом классе острота зрения может колебаться от 1.60 до 2.60.
- **Класс: В3** – острота зрения от 2.60 до 6.60 и/или поле зрения от 5 до 20 градусов.
 - ✓ Спортсмен соревнуется в классе В3, если
 - ✓ - острота его зрения хуже, чем Log MAR = 1.00 (6/60), измеренная с помощью таблицы ETDRS или эквивалентной таблицы (Tumbling E) в формате на дистанции не менее 1м, и/или
 - ✓ - поле его зрения ограничено до диаметра менее 40 градусов.
 - ✓ В этом классе острота зрения может колебаться по буквенной таблице менее Log MAR = 1.60 до остроты зрения по таблице Tumbling E Log MAR = 1.60.

Вся классификация осуществляется по результатам проверки лучшего глаза с лучшей коррекцией. Все спортсмены, пользующиеся контактными или коррекционными линзами, должны их иметь при прохождении классификации, независимо от того, собираются они быть в них во время соревнований или нет. Спортсмены классов В1 – 3 участвуют в соревнованиях вместе с лидером, который направляет спортсмена с помощью голоса.

Класс, в который определяется спортсмен, может со временем меняться в зависимости от того, улучшилось или ухудшилось функциональное состояние спортсмена. Поэтому спортсмен на протяжении своей спортивной карьеры, проходит через процесс определения класса не один раз.

Спортсмены с нарушением зрения (В1-3) стартуют первыми, за ними следуют спортсмены на монолыжах (LW 10-12), затем следуют стоячие спортсмены (LW 1-9). Лидеры у незрячих спортсменов также награждаются медалью.

Структура системы многолетней подготовки

Тренировочный год начинается с 1 сентября. Годовой объем работы по годам подготовки определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам спортсменов в период их активного отдыха (всего 52 недели).

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых определяется СДЮСШОР самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией СДЮСШОР, по предоставлению тренера-преподавателя по адаптивной физической культуре с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха спортсменов, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Максимальный возраст обучающихся в учреждении **как правило** – 21 год (для учащейся молодежи – 25 лет). Возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные достижения стабильны и соответствуют этапу спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

В группах адаптивной физической культуры и спорта не осуществляются функции лечебной физической культуры. Лица, прошедшие курс занятий лечебной физической культурой и получившие соответствующие рекомендации от лечащего врача, могут далее заниматься в группах адаптивной физической культуры и спорта.

Многолетняя подготовка спортсменов-инвалидов, занимающихся в СДЮСШОР, осуществляющих деятельность по адаптивной физической культуре и спорту, разделяется на следующие этапы:

- 1) спортивно-оздоровительный (СОЭ) с элементами спорта, ***который может длиться весь период занятий в учреждении;***
- 2) начальной подготовки (ЭНП) с продолжительностью *как правило* 2-3 года;
- 3) тренировочный (ТЭ) с продолжительностью *как правило* 5 лет;
- 4) спортивного совершенствования мастерства (ССМ) с продолжительностью *как правило* от 3-х лет и более;
- 5) высшего спортивного мастерства (ВСМ).

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Тренировочный процесс в СДЮСШОР по программе спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых, ведется в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 52 недели.

ЦЕЛИ И ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основными целями СДЮСШОР являются:

- привлечение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями и с отклонениями в развитии к систематическим занятиям спорта;
- повышение двигательной активности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями и с отклонениями в развитии и их всесторонняя реабилитация средствами физической культуры и спорта;
- воспитание морально-волевых качеств и гармонично развитой личности;
- приобретение жизненно необходимых навыков;
- подготовка спортсменов высокого класса – участников первенств и чемпионатов России, международных соревнований, первенств и чемпионатов Мира, Европы среди инвалидов, Паралимпийских игр Мастеров спорта, Мастеров спорта Международного класса;
- направление спортсменов в средние и высшие специальные учебные заведения для дальнейшего совершенствования по данному виду спорта и подготовки кадров в сфере физической культуры и спорта;
- организация и осуществление региональных и межмуниципальных программ и проектов по спорту среди инвалидов.

Для выполнения указанных целей СДЮСШОР осуществляет тренировочную деятельность. В ее рамках проводит следующие мероприятия:

- в соответствии с программой, осуществляет многолетнюю подготовку спортсменов–инвалидов и лиц приравненных к ним;
- обеспечивает условия по организации активного, содержательного досуга, реабилитации, летнего отдыха, здорового образа жизни, достижения спортивных успехов сообразно способностям;
- проводит спортивно-массовые мероприятия различного уровня.

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов	Минимальный возраст для зачисления в группы	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы (B1, B2, B3)	Наполняемость групп
-----------------------------	--------------------------	---	-------------------------------	------------------------------------	---------------------

СОЭ	без ограничений	6	весь период	B3	10
				B2	8
				B1	3
ЭНП	без ограничений	8	до года	B3	10
				B2	8
				B1	3
			свыше года	B3	8
				B2	6
				B1	2
ТЭ (спортивной специализации)	без ограничений	10	до года	B3	6
				B2	5
				B1	2
			2,3 годы	B3	5
				B2	4
				B1	2
			4,.. годы	B3	4
				B2	3
				B1	1
ССМ	без ограничений	14	все преиоды	B3	3
				B2	2
				B1	1
ВСМ	без ограничений	15	все преиоды	B3	2
				B2	2
				B1	1

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

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки.

Многолетняя подготовка - единый процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- постепенное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в

наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды).

- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

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

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	ЭНП (%)	ТЭ (этап спортивной специализации) (%)	ССМ (%)	ВСМ (%)
В1, В2, В3 функциональные группы мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	55-60	30-35	30-35	26-28
Специальная физическая подготовка	8-12	8-12	6-10	8-12
Техническая подготовка	17-20	42-46	40-45	28-32
Тактическая подготовка	0-2	3-5	5-8	6-10
Психологическая подготовка	0-2	0-2	1-4	1-4
Теоретическая подготовка	3-7	3-7	1-4	1-4
Спортивные соревнования	1-4	1-5	3-7	5-9
Интегральная подготовка	1-4	1-5	3-7	6-10
Восстановительные мероприятия	4-8	4-8	4-8	4-8

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

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов;
- 5) правильное планирование соотношения тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- б) развитие физических качеств спортсмена на всех этапах подготовки с учетом преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам подготовки определяется с учетом благоприятных периодов развития физических качеств у юных спортсменов.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

Многолетняя подготовка спортсменов-инвалидов, занимающихся в СДЮСШОР, осуществляющих деятельность по адаптивной физической культуре и спорту, разделяется на следующие этапы:

- б) спортивно-оздоровительный (СОЭ) с элементами спорта, ***который может длиться весь период занятий в учреждении;***
- 7) начальной подготовки (ЭНП) с продолжительностью *как правило* 2-3 года;
- 8) тренировочный (ТЭ) с продолжительностью *как правило* 5 лет;
- 9) спортивного совершенствования мастерства (ССМ) с продолжительностью *как правило* от 3-х лет и более;
- 10) высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Каждому этапу соответствуют следующие задачи и критерии оценки деятельности учреждений.

Спортивно-оздоровительный этап (СОЭ)

Задачи:

1. Привлечение максимально возможного числа инвалидов с отклонениями в развитии или состоянии здоровья и инвалидов без ограничения возраста к систематическим занятиям спорта для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья;
2. Формирование навыков, личной гигиены, и др;
3. Воспитание гармонично развитой личности;
4. Формирование здорового образа жизни;
5. Развитие физических качеств;
6. Закаливание организма.

Критерии оценки деятельности учреждения на данном этапе:

- 1) Стабильность состава занимающихся, посещаемость ими занятий.
- 2) Динамика индивидуальных показателей, характеризующих состояние органов и систем, нарушения которых являются причинами инвалидности, а также сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, общее состояние организма и уровень функциональных возможностей индивида.
- 3) Динамика индивидуальных показателей физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких) и основных физических качеств занимающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности).
- 4) Уровень освоения навыков гигиены, самоконтроля, бытового самообслуживания, общения с окружающими; способности к самостоятельному передвижению.

Этап начальной подготовки (ЭНП)

Задачи:

1. Углубленная физическая реабилитация;
2. Социальная адаптация и интеграция;
3. Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
4. Расширение круга двигательных умений и навыков;
5. Освоение основ техники по виду спорта спорт слепых;
6. Развитие физических качеств и функциональных возможностей;
7. Отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий спортом по виду спорта спорт слепых.

Критерии оценки деятельности учреждения на данном этапе:

- 1) Стабильность состава занимающихся.
- 2) Динамика улучшения индивидуальных показателей,

характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений.

3) Динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств занимающихся.

4) Уровень освоения основ, с учетом индивидуальных особенностей организма.

5) Выполнение занимающимися юношеских разрядов.

6) Формирование навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения (в том числе с помощью соответствующих технических средств) и бытового самообслуживания, умение ориентироваться в окружающей среде и незнакомой обстановке, способность контактировать с незнакомым тренером.

Тренировочный этап (ТЭ)

1. Социальная адаптация и интеграция;
2. Положительная динамика двигательных способностей;
3. Участие в спортивных соревнованиях;
4. Положительная тенденция социализации спортсмена;
5. Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
6. Приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт слепых;
7. Формирование спортивной мотивации;
8. Углубленная физическая реабилитация.

Критерии оценки деятельности учреждения на данном этапе:

1) Освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки, выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

2) Освоение теоретических разделов программы.

3) Динамика улучшения индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений.

4) Динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств занимающихся и навыков социальной адаптации.

5) Динамика спортивно-технических показателей.

6) Выполнение спортивных разрядов.

7) Стабильность результатов выступления во всероссийских соревнованиях среди инвалидов.

8) Число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд региона и России среди инвалидов.

Этап спортивного совершенствования мастерства (ССМ).

Зачисляются спортсмены, выполнившие *норматив кандидата в мастера спорта (КМС)*.

Задачи:

1. Выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
2. Повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
3. Совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
4. Поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
5. Социализация спортсмена;
6. Углубленная физическая реабилитация.

Критерии оценки деятельности учреждения на данном этапе:

1) Выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки.

2) Положительная динамика спортивно-технических показателей.

3) Стабильность высоких результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях среди инвалидов.

4) Уровень физического развития и функционального состояния занимающихся.

5) Число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд региона и России среди инвалидов.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Зачисляются спортсмены, выполнившие *норматив мастера спорта (МС)*.

Задачи:

1. Демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
2. Высокая социализация спортсмена;
3. Углубленная физическая реабилитация.

Критерии оценки деятельности учреждения на данном этапе:

1) Выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки.

2) Положительная динамика спортивно-технических показателей.

3) Стабильность высоких результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях среди инвалидов.

4) Уровень физического развития и функционального состояния занимающихся.

5) Число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд России среди инвалидов.

6) Число спортсменов, завоевавших медали на официальных международных соревнованиях среди инвалидов (Паралимпийские игры, чемпионаты мира, Европы).

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт слепых

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	ЭНП	ТЭ (этап спортивной специализации)	ССМ	ВСМ
В1, В2, В3 функциональные группы мужчины, женщины				
Контрольные	1	1-2	3-4	3-4
Отборочные	0-1	2	3	3-4
Основные	-	1	2-3	8-10
Всего за год	1-2	4-5	8-10	16-18

1.4. Режимы тренировочной работы

Объединение в группы спортсменов в соответствии с функциональными классами:

1 группа	2 группа
В1 класс	В2-В3 классы

При недостаточном количестве спортсменов в учреждении возможно объединение в одну группу спортсменов, имеющих разные по тяжести поражения и классы, при разнице в спортивном разряде не более двух.

Так же возможно объединение в одну группу спортсменов разных годов подготовки, но разница не должна быть более двух лет и двух спортивных разрядов.

Вопросы объединения в группу спортсменов решает тренерский совет и утверждается приказом директора.

Перевод обучающихся на следующие этапы и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

СДЮСШОР в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются СДЮСШОР для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами Краевого центра спортивной медицины не менее 2-х раз в год. Углубленные медицинские обследования для спортсменов сборных команд Российской Федерации и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения УМО.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс

действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

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

1.6. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	ЭНП		ТЭ (этап спортивной специализации)		ССМ		ВСМ
	до года	свыше года	до года	свыше года	до года	свыше года	
В1, В2, В3 функциональные группы мужчины, женщины							
Количество часов в неделю	4	6	8	10-18	21	24-27	30

Количество тренировок в неделю	2	3	4	5-8	9	10-11	12
Общее количество часов в год	208	312	416	520-936	1092	1248-1404	1560
Общее количество тренировок в год	104	156	208	260-416	468	520-572	624

1.8. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
В1, В2, В3 функциональные группы мужчины, женщины			
1	Ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки горнолыжных трасс)	штук	1
2	Анемомент-измеритель скорости ветра	штук	1
3	Канат с флажками для ограждения трасс	метров	1000
4	Крепления горнолыжные	комплект	16
5	Лыжи горные	пар	16
6	Палки горнолыжные	пар	16
7	Термометр наружный	штук	4
8	Флаги на деревьях для разметки горнолыжных трасс	штук	100
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Бревно гимнастическое	штук	1
2	Брусья гимнастические	штук	1
3	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
4	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
5	Жилет с отягощением	штук	15
6	Каток для укатки слаломных трасс (ручной)	штук	3
7	Коловорот (бур) ручной (бензиновый)	штук	6
8	Конь гимнастический	штук	1
9	Лыжероллеры горнолыжные	пара	15
10	Мат гимнастический	штук	10
11	Мостик гимнастический	штук	2
12	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплекс	3
13	Перекладина гимнастическая	штук	1
14	Пояс утяжелительный	штук	15
15	Сани спасательные	штук	5
16	Скакалка гимнастическая	штук	12
17	Скамейка гимнастическая	штук	6
18	Скейтборд (роликовый)	штук	10
19	Снегоход	штук	1

20	Станок для заточки кантов горных лыж	штук	2
21	Стенка гимнастическая	штук	8
22	Утяжелители для ног	комплект	15
23	Утяжелители для рук	комплект	15
24	Штанга тренировочная	штук	1
25	Электробур	комплект	5

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				ЭНП		ТЭ		ССМ		ВСМ	
				кол-во	срок эксплуатации (месяцев)	кол-во	срок эксплуатации (месяцев)	кол-во	срок эксплуатации (месяцев)	кол-во	срок эксплуатации (месяцев)
1	Крепления горнолыжные	комплект	наименование	-	-	2	3	4	3	6	3
2	Лыжи горные	пар	на занимающегося	-	-	2	2	4	1	6	1
3	Палки горнолыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
В1, В2, В3 функциональные группы мужчины, женщины			
1	Ботинки горнолыжные	пар	8
2	Защита горнолыжная	комплект	8
3	Очки защитные	комплект	8
4	Чехол для лыж	штук	8
5	Шлем	штук	8

Спортивный экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				ЭНП		ТЭ		ССМ		ВСМ	
				кол	срок	кол-	срок	кол-	срок	кол	срок

		рени я	ца	-во	экспл уатац ии (меся цев)	во	экспл уатац ии (меся цев)	во	эксп луата ции (меся цев)	-во	эксп луат ации (мес яцев)
1	Ботинки горнолы жные	пар	на заним ающе гося	-	-	1	3	1	3	1	3
2	Защита горнолы жная	компл ект	на заним ающе гося	-	-		1	2	1	2	1
3	Комбине зон горнолы жный	штук	на заним ающе гося	-	-	1	3	2	2	2	1
4	Костюм спортивн ый ветрозащ итный	штук	на заним ающе гося	-	-	1	2	1	1	1	1
5	Кроссов ки легкоатл етически е	пар	на заним ающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Носки горнолы жные	пар	на заним ающе гося	-	-	1	1	6	1	12	1
7	Очки защитны е	компл ект	на заним ающе гося	-	-	1	1	1	1	2	1
8	Перчатк и горнолы жные	пар	на заним ающе гося	-	-	1	2	2	1	2	1
9	Термо белье спортивн ое	компл ект	на заним ающе гося	-	-	1	2	1	1	2	1
10	Чехол для лыж	штук	на заним ающе гося	-	-	1	2	1	2	1	2
11	Шлем	штук	на заним	-	-	1	3	1	3	1	3

			ающе гося										
--	--	--	--------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1.11. Структура годичного цикла

Тренировочный план 1 группы

Разделы подготовки	СОЭ		ЭНП		ТЭ					ССМ		ВСМ	
	1 год	2 и выше	1 год	2 и выше	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 и выше	1 год	2 и выше
Количество часов в неделю	3	3	3	4	6	8	10	12	12	14	18	21	24
Теория	4	4	4	10	12	14	16	18	18	12	10	10	10
ОФП	100	88	74	100	144	198	228	272	248	256	298	320	348
СФП	24	36	46	58	98	132	184	222	244	312	444	528	630
Психологическая подготовка								4	4	6	8	10	12
Тактическая подготовка							2	2	4	4	6	8	8
Контрольные нормативы и участие в соревнованиях	4	4	8	10	12	14	16	18	18	24	30	34	36
Инструкторская и судейская практика					2	2	4	4	4	6	6	8	8
Медицинский осмотр и восстановительные мероприятия	6	6	6	6	8	8	10	12	12	24	26	48	52
Всего часов	138	138	138	184	276	368	460	552	552	644	828	966	1104

Тренировочный план 2 группы

Количество часов в неделю	4	6	6	6	8	10	12	14	14	16	21	24	28
Теория	4	4	4	10	12	14	16	18	18	12	10	10	10
ОФП	120	184	154	128	198	230	274	298	260	268	288	326	348
СФП	50	78	102	120	132	188	224	280	316	384	586	652	808
Психологическая подготовка								4	4	6	8	10	12
Тактическая подготовка							2	2	4	4	6	8	8
Контрольные нормативы и участие в соревнованиях	4	4	10	12	14	16	20	24	24	30	34	40	40
Инструкторская и судейская практика					4	4	6	6	6	8	8	10	10
Медицинский осмотр и восстановительные мероприятия	6	6	6	6	8	8	10	12	12	24	26	48	52
Всего часов	184	276	276	276	368	460	552	644	644	736	966	1104	1288

Годовой план спортивной работы делится на периоды. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (тренировочные, контрольные, отборочные, основные).

В *подготовительном периоде* тренировка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Подготовительный период принято делить на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный. Задачи *общеподготовительного этапа* – повышения уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

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

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

Задачей *соревновательного периода* является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и полная ее реализация в соревнованиях. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. На данном этапе не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных

возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

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

Типы и задачи мезоциклов

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3 – 8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

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

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

В *базовых мезоциклах* основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма спортсмена, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объёму и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются

практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарём соревнований и отличаются сравнительно высокими по объёму тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности спортсмена, совершенствуются его технико – тактические возможности. В начале мезоцикла в определённом объёме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению спортсменов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

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

Многолетний тренировочный процесс ориентирован на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Такими ориентирами являются данные о возрасте финалистов Паралимпийских игр, Сурдлимпийских игр, которые в основном являются стабильной величиной. Кроме того, необходимо учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов. Ни в коем случае не следует форсировать подготовку спортсменов, "натаскивать" их на успешное выступление лишь в одном важнейшем старте. Если из числа здоровых способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки, то спортсмен с отклонениями в развитии или состоянии здоровья требует гораздо больше времени.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основные термины и понятия

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Биологический возраст - степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период - период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 9 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период - период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП на суше относят ходьба, бег, игры, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; в воде - игры с мячом, прыжки в воду и т.п.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к

средствам СФП относят имитационные упражнения и работа на специальных тренажерах, подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки (повторная, интервальная, дистанционная тренировка).

Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел подготовки, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП - вспомогательная подготовка (В.Н. Платонов, 2000), целенаправленная ОФП (В.Р. Воронцов, 1996).

Специальная техническая подготовка (СТП) - процесс тренировки спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно - они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет

У девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела - в 12-13 лет. Важный показатель для возрастного развития девушек - возраст первой менструации (менархе), в течение года после которого происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы - через 1,5 года. Происходит окончательное формирование пропорций тела.

До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14-15 лет, а относительное (на килограмм массы тела) - начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13-14 годам.

Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13-14 лет. Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей складываются к 13-14 годам, причем пик прироста - в конце этапа.

Оптимальный период развития максимальной силы - 12-14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются.

На протяжении всего этапа специальная силовая выносливость возрастает практически равномерно. Вначале - за счет увеличения «запаса силы», в последующем - за счет повышения гликолитической производительности и локальной работоспособности. Пик прироста скоростно-силовых способностей наблюдается в 14-15 лет (за счет «запаса силы» и совершенствования гликолитического и алактатного механизма энергообеспечения). В начале этапа прирост специальной идет параллельно с увеличением мышечной массы, а в конце - за счет реализации «запаса силы».

Особенности возрастного развития юношей 13-17 лет

Высокие темпы увеличения длины тела сохраняются до 16-17 лет, массы тела - до 17-18 лет. Пик прироста массы тела - в 14 - 15 лет; с ним совпадает пик увеличения массы сердечной мышцы.

Наиболее высокие темпы прироста аэробной мощности (МПК) и скорости на уровне ПАНО отмечаются в 14-15 лет. Высокие темпы прироста МПК сохраняются до 16 лет, индивидуальный максимум аэробной мощности достигается к 17-18 годам. Относительный показатель МПК стабилизируется и даже может снижаться из-за интенсивного увеличения мышечной массы.

В результате естественного биологического развития происходит быстрое увеличение мощности и емкости анаэробного гликолиза. К 15 годам складываются благоприятные предпосылки для развития алактатных

анаэробных возможностей параллельно с развитием максимальной силы и скоростно-силовых способностей.

Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по мере увеличения функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие - параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности).

Реализация силовых потенциалов в гребковых движениях зависит от формирования пропорций тела и увеличения силовых способностей. Оптимальный период для развития специальной силы в воде - 14-17 лет.

Условные обозначения, используемые в таблице:

- 3 – значительное влияние;
- 2 – среднее влияние;
- 1 – незначительное влияние.

Примеры типовых занятий

ТГ – 1 год подготовки

Задачи:

1. Изучение двигательных действий
2. Развитие гибкости.

В зале (45 мин):

- 1) разминка: ОРУ 10 мин
- 2) имитационные упражнения 15 мин
- 3) развитие гибкости, укрепление мышц плечевого пояса и туловища 20 мин

ТГ – 2 год подготовки Задачи:

1. Развитие скоростных качеств
2. Развитие выносливости.

В зале (45 мин):

- 1) разминка: ОРУ 10 мин
- 2) укрепление мышц туловища 15 мин
- 3) развитие гибкости, укрепление мышц плечевого пояса и туловища 20 мин

ТГ – 3 год подготовки

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие подвижности в суставах

В зале (45 мин):

- 1) разминка: ОРУ 10 мин
- 2) развитие подвижности в суставах 20 мин
- 3) развитие гибкости 15 мин

ТГ – 4 год подготовки

Задачи:

1. Развитие скоростных качеств
2. Развитие силовых качеств

В зале (45 мин):

- 1) разминка: ОРУ 10 мин
- 2) развитие силовых качеств (на тренажерах) 20 мин
- 1) развитие гибкости

ТГ – 5 год подготовки

Задачи:

1. Развитие базовой выносливости
2. Развитие силовых качеств

В зале (45 мин):

- 1) разминка: ОРУ 10 мин
- 2) развитие силовых качеств 20 мин
- 3) развитие гибкости 15 мин

Примерные благоприятные периоды развития двигательных навыков

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+

Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости со скоростными качествами и силой, то есть тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Тренировка двигательных действий, особенно у спортсменов с отклонениями в развитии, является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Ее эффективность значительно повысится, если тренер будет умело сочетать традиционные методы тренировки, используя физические упражнения, с методами объяснения и наглядности.

В начале тренировки следует очень осторожно подходить к соревновательным моментам, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрое выполнение, что может привести к появлению ошибок, которые исправлять гораздо труднее, чем их предупреждать.

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности и условия тренировочных занятий

К основным особенностям работы с детьми инвалидами, лицами с ограниченными возможностями можно отнести следующие:

- 1 Тренер должен знать основы медицины и психологии, касающиеся заболеваний детей.
- 2 Необходим специальный инвентарь, оборудование и приспособления помещений, где проходят занятия.
- 3 Основной задачей занятий является оздоровительная задача.
- 4 Спортсмены-инвалиды нуждаются в дополнительной страховке и помощи, строгом соблюдении правил техники безопасности.
- 5 Долгосрочность показания спортивных результатов.

В учреждении особое внимание уделяется спортивно-оздоровительному этапу с перспективой спортивной специализации и перевода на этап начальной подготовки.

На спортивно-оздоровительных этапах и этапах начальной подготовки организационные мероприятия перед тренировочными занятиями (проход через контроль, переодевание) занимают не менее 15 минут. Продолжительность одного занятия составляет от 30 минут (первый год подготовки) до 45 минут (третий год подготовки).

Занятия со слепыми и слабовидящими детьми необходимо строить с опорой на дидактические принципы, принятые в тифлопедагогике: коррекционная направленность, дифференцированный подход, компенсаторная направленность занятий.

В процессе занятий с детьми с нарушением зрения особое место занимают такие методы тренировки, как словесный метод. При описании и повествовании тренер не только сообщает спортсменам предлагаемый материал, но и создает живые образы, формирует пространственные представления о предметах и действиях. Тренер должен умело пользоваться своим голосом, всеми его возможностями. Отдаваемые команды должны быть спокойные, уверенные, твердые. На занятиях широко используются звуковые сигналы. Метод наглядности реализуется посредством осязания: пальцевым, ладонным и кистевым способами. Метод показа, или "контактный" метод - применяют в том случае, если спортсмен не понял действия со слов тренера или составил о нем неправильное представление. Контактный метод включает в себя пассивный метод показа и активный. Первый метод означает, что тренер, взяв руки спортсмена, выполняет движения вместе с ним. При активном методе спортсмен осязает положение частей тела партнера или тренера при выполнении им какого-либо движения. Метод мышечно-двигательного чувства. Тренер направляет внимание спортсмена на ощущение, возникающее в мышцах, суставах, связках при выполнении двигательных действий. Метод звуковой демонстрации помогает тренеру акцентировать внимание спортсмена на сознательно подчеркнутом звуке, характер, скорость, ритм, темп, мягкость или резкость выполнения упражнения. Метод дистанционного управления предполагает команды тренера спортсмену с расстояния: "Поверни направо", "Иди вперед" и т.п. Метод стимулирования двигательной активности. Тренеру необходимо как можно чаще поощрять воспитанников, давать им почувствовать радость движений, помогать им избавляться от чувства страха пространства и т.п.

Обеспечение безопасности на занятиях

Вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся с правилами посещения спортивного сооружения и техникой безопасности.

Тренер обязан:

- Производить построение и переключку групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
- Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы
- Подавать докладную записку в администрацию о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

- Тренер является к началу прохождения учащихся через контроль. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
- Тренер обеспечивает организованный выход группы
- Выход занимающихся с тренировки до конца занятий допускается по разрешению тренера.
- Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся с тренировки.

Во время занятий тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

- Присутствие занимающихся на спортивном сооружении без тренера не разрешается.
- группы занимаются под руководством тренера в отведенной части спортивного сооружения.
- При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
- Тренер должен внимательно наблюдать за всеми спортсменами, находящимися на спортивном сооружении. Нельзя разрешать спортсменам толкать друг друга, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до года	свыше года	до года	свыше года	
Горнолыжный спорт – I, II, III функциональные группы мужчины, женщины							
Количество часов в неделю	4	6	8	10-18	21	24-27	30
Количество тренировок в неделю	2	3	4	5-8	9	10-11	12
Общее количество часов в год	208	312	416	520-936	1092	1248-1401	1560
Общее количество тренировок в год	104	156	208	260-416	468	520-572	624

2.3. Рекомендации по планированию тренировочных занятий

При реализации принципа спортивно-оздоровительной направленности тренировочные занятия с детьми, имеющими нарушения зрения, следует придерживаться следующих рекомендаций:

1. Индивидуализация в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от первичного дефекта зрения и вторичных отклонений в развитии.
2. Системность воздействия с обеспечением определенного индивидуального подбора упражнений и последовательности их применения.
3. Регулярность.
4. Длительность применения и упорное повторение.
5. Нарастание физической нагрузки в течение года.
6. Разнообразие и новизна (10-15% упражнений обновляются, а 85-90% - повторяются для закрепления ранее приобретенных умений и навыков).
7. Умеренность воздействия.
8. Цикличность. Чередование выполнения упражнений с отдыхом необходимо для профилактики переутомления, поскольку у слепых детей утомление наступает быстрее, чем у зрячих.
9. Всестороннее воздействие

10. Учет возрастных особенностей (функциональных, физиологических, состояние мышечного аппарата глаза).

Количество тренировочных часов в неделю не может быть меньше указанного в графе «Минимальное количество тренировочных часов в неделю» и устанавливается в зависимости от периода, задач подготовки и функциональных классов занимающихся.

Рекомендуемое количество тренировочных часов в неделю

Группы	СОЭ		ЭНП		ТЭ					ССМ		ВСМ	
	1 год	2 и выше	1 год	2 и выше	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 и выше	1 год	2 и выше
1 группа	3	3	3	4	6	8	10	12	12	14	18	21	24
2 группа	4	6	6	6	8	10	12	14	14	16	21	24	28

На спортивно-оздоровительном этапе и этапах начальной подготовки продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30-40 минут в зависимости от возраста и состояния здоровья занимающихся.

Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительного этапа и группах начальной подготовки не должна превышать 2-х академических часов, в тренировочных группах 3-х академических часов, в группах спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства 4-х академических часов.

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

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

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

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		ЭНП	ТЭ	ССМ	ВСМ	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	-	До 14 лет			Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского

					обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами и приемами

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

Спортивный контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

Этапный контроль проводится как правило дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

1. Определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;
2. Оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;

3. Разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Физическое развитие. К минимальному набору показателей физического развития следует отнести: длину тела, длину стопы, длину руки, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую динамометрию. Для измерения обхвата груди следует использовать малорастяжимую сантиметровую ленту. Лента проходит под нижними углами лопаток, на уровне сосков у мужчин или по верхнему краю грудной железы у женщин. Измерение производят в спокойном состоянии, на вдохе и на выдохе. Для измерения ЖЕЛ применяют спирометр.

Техническая подготовленность

Интегральная экспертная оценка включает в себя особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.

Текущий контроль

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна. Более точную информацию предоставляют ортостатическая и клиностатическая пробы.

Оперативный контроль

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые биохимические сдвиги не только у различных спортсменов, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд./мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

Врачебный контроль

Врачебный контроль за занимающимися на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки осуществляется врачом –терапевтом территориальной поликлиники в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом (приказ Минздрава России от 20.08.2001 г. № 337).

Врачебный контроль за занимающимися, начиная с тренировочного этапа подготовки, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В тренировочных группах, кроме того,

проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения о истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, пособия по начальной тренировке, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Примерный план теоретической подготовки

СОЭ, ЭНП
Влияние физических упражнений на организм человека
Гигиена физических упражнений
Правила поведения на спортивных сооружениях
Правила, организация и проведение соревнований
Развитие спорта в России и за рубежом
Спортивный инвентарь и оборудование
Техника и терминология вида спорта
Правила гигиены во время занятий.
Режим дня и питание спортсменов.
УТГ
Влияние физических упражнений на организм человека
Врачебный контроль и самоконтроль.
Гигиена физических упражнений
Морально-волевая и интеллектуальная подготовка
Основы методики тренировки
Правила поведения на спортивных сооружениях
Правила, организация и проведение соревнований
Развитие спорта в России и за рубежом
Спортивный инвентарь и оборудование
Техника и терминология вида спорта
Режим дня и питание спортсменов.
Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях.

Тактика
ЭССМ, ЭВСМ
Врачебный контроль и самоконтроль.
Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний
Морально-волевая и интеллектуальная подготовка
Основы методики тренировки
Правила, организация и проведение соревнований
Развитие спорта в России и за рубежом
Техника и терминология вида спорта
Режим дня и питание спортсменов.
Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях.
Тактика

2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Спорт обладает широкими возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными спортсменами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивно-адаптивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю

тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира, Паралимпийских, Сурдлимпийских, Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Паралимпийских, Сурдлимпийских, Олимпийских игр и их история»).

Указания и требования тренера при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений - во всем этом тренер должен быть примером для своих спортсменов.

Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций.

Высочайший и безусловный авторитет тренера, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в тренировочных группах. Однако у 11-12-летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера, его знаниям основ тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям. Для развития активного, творческого отношения спортсменов к занятиям, необходимо периодически обсуждать с ними содержание тренировочных программ.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном

месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого спортсмена и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия спортсмен должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к спорту и отсеву перспективных юных спортсменов.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших спортсменов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого спортсмена. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание

воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена.

Решению поставленных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления заплывов и во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме,

использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

2.7. Планы применения восстановительных средств

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на группы: тренировочные психологические и медико-биологические.

Тренировочные средства

Основные средства восстановления, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питанием спортсмена можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия; гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Примеры сочетания восстановительных процедур с тренировочными занятиями различной направленности приведены в книгах П.И. Готовцева (1981), В.И. Дубровского (1993, 2002).

2.8. Планы антидопинговых мероприятий

План антидопинговых мероприятий включается в календарный план спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий организации с указанием:

- места и сроков проведения мероприятия;
- темой мероприятия (лекции, беседы);
- плановой численностью присутствующих на мероприятии спортсменов и тренеров;
- ответственного лица за проведение мероприятия и докладчика (лектора).

Возможные тематики практических занятий в рамках антидопинговых мероприятий:

- Основы управления работоспособностью спортсмена.
- Проведение индивидуальных и групповых профилактических, лечебных, восстановительных мероприятий в годичном цикле тренировки.
- Проведение индивидуального анализа состояния работоспособности квалифицированного спортсмена.
- Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике.
- Проведение разъяснительной работы по применению фармакологических средств спортсменами.
- Семинар, дискуссия по применению фармакологических средств в спорте.

Индивидуальные консультации спортивного врача.

Фармакологическое обеспечение в подготовке спортсмена к соревнованиям

Составление индивидуальной фармакологической карты спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Характеристика допинговых средств и методов

Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

Индивидуальные консультации спортивного врача.

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

Обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций.

Индивидуальные консультации спортивного врача.

Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика

Семинар, обсуждение Всемирного антидопингового кодекса. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов о значимости Всемирной антидопинговой программы.

Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля

Семинар и обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

Семинар и обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

Перечень знаний, предъявляемых к квалифицированному спортсмену:

1. Антидопинговый кодекс

2. Антидопинговые правила

3. Субстанции, запрещенные в виде спорта

4. Процедурные правила допинг-контроля.

5. Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

2.9. Планы инструкторской и судейской практик

Спортсмены тренировочных групп и групп спортивного совершенствования мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований на этапах начальной подготовки. Обучающихся на этапах спортивного совершенствования мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем интенсивность выполняемых

тренировочных нагрузок. Обучающихся на этапах спортивного совершенствования мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований.

3. Система контроля и зачетные требования

Основным критерием для зачисления на определенный этап и год подготовки является спортивные достижения и разрядные нормативы, показанные спортсменом.

3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом влияния физических качеств и телосложения на результат

Для обеспечения этапов спортивной подготовки СДЮСШОР, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) просмотр и тестирование с целью ориентирования их на знания спортом;
- б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых;
- в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

На **спортивно-оздоровительный этап (СОЭ)** зачисляются инвалиды, лица с ограниченными возможностями и задержкой развития, имеющие допуск врача и рекомендации врача-специалиста курирующего заболевание к занятиям адаптивной физической культурой и спортом. Минимальный возраст зачисления 5 лет. Продолжительность подготовки на данном этапе от 1 года, и может быть не ограничен до достижения 21-летнего возраста занимающегося.

На **этап начальной подготовки (ЭНП)** принимаются инвалиды, лица с ограниченными возможностями с 8 лет и лица с отклонениями в развитии (в том числе с задержкой психического развития), сдавшие контрольные нормативы и желающие заниматься адаптивной физической культурой и спортом. При наличии у них разрешения (допуска) лечащего врача и рекомендации врача-специалиста курирующего заболевание. Срок подготовки от 1 года до 6 лет.

На **тренировочный этап (ТЭ) (этап спортивной специализации)** подготовки зачисляются на конкурсной основе спортсмены с 10 лет,

прошедшие подготовку, не менее 1 года в группах начальной подготовки и при выполнении ими норматива ***I юношеского разряда***. Наличие соответствующих заключений медицинских работников обязательно. Срок подготовки на тренировочном этапе 5 лет. Переход из года в год осуществляется при сдаче контрольных нормативов и разрядных требований указанных п.5 настоящей программы. При условии невыполнения контрольных нормативов и разрядных требований учащийся может быть оставлен на повторный год подготовки.

Этап спортивного совершенствования мастерства (ССМ) формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд **кандидата в мастера спорта (I разряд для игровых видов спорта)** или вошедших в состав сборной команды России. Срок подготовки на данном этапе ***как правило*** не менее 3-х лет. Перевод по годам подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей, специального медицинского заключения (физкультурного диспансера) и сдачи переводных контрольных нормативов.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) формируется из спортсменов, выполнивших **норматив мастера спорта России**, показывающих стабильно высокие результаты, членов сборных команд России с целью их подготовки к участию в Паралимпийских, чемпионатах мира, Европы.

В отдельных случаях спортсмен может быть зачислен в учреждение приказом директора на внеочередной этап подготовки, при необходимом уровне физической подготовки, сдачи контрольных нормативов и разрядных требований. С учетом возраста и медицинского заключения.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт слепых

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

3.2. Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе:

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

3.3. Виды контроля

3.4. Комплексы контрольных упражнений

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
В1 функциональная группа мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 15 м (без учета времени)
Координация	Челночный бег 3x10 м (без учета времени)
Выносливость	Бег 400 м (без учета времени)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 1 раза)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 5 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (в координации)
	Прыжок вверх с места (в координации)
Техническое мастерство	Спуск прямо на параллельных лыжах на склоне 200 м на 10-12° (оценка техники выполнения)
	Преодоление неровностей рельефа (бугра, впадины) (оценка техники выполнения)
В2, В3 функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (без учета времени)
Координация	Челночный бег 3x10 м (без учета времени)
Выносливость	Бег 400 м (без учета времени)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 1 раза)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (в координации)
	Прыжок вверх с места (в координации)
Техническое мастерство	Сопряженный поворот на параллельных лыжах на склоне 200 м на 10-12° (оценка техники выполнения)
	Спуск на одной лыже на 30 м (оценка техники выполнения)
	Преодоление неровностей рельефа (бугра, впадины) (оценка технички выполнения)

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

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)
-------------	--------------------------------

физическое качество	
В1 функциональная группа мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 8 с)
	Бег 60 м (не более 15 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 18 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 3 мин.)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 2 раз)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,2 м)
	Прыжок вверх с места (0,25 м)
Техническое мастерство	Спуск прямо на склоне 350 м на 10-12° в стойке скоростного спуска с преодолением бугров (оценка техники выполнения)
	Прохождение трассы слалома-гиганта 15-20 ворот на склоне 10-12° (оценка техники выполнения)
В2, В3 функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6 с)
	Бег 60 м (не более 11 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 2 мин.)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раза)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 12 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м)
	Прыжок вверх с места (не менее 0,35 м)
Техническое мастерство	Спуск прямо на склоне 350 м 10-12° в стойке скоростного спуска с преодолением бугров (оценка техники выполнения)
	Прохождение трассы слалома-гиганта 15-20 ворот на склоне 10-12° (оценка техники выполнения)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
В1 функциональная группа мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 60 м (не более 12 с)
	Бег 100 м (не более 17 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин.)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 9 раз)

Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м)
	Прыжок вверх с места (не менее 0,35 м)
Техническое мастерство	Прохождение участка трассы скоростного спуска 350 м (без учета времени)
	Прохождение трассы слалома (без учета времени)
	Прохождение трассы слалома-гиганта (без учета времени)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
В2, В3 функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 60 м (не более 9 с)
	Бег 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин.)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 9 раз)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 20 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,5 м)
	Прыжок вверх с места (не менее 0,4 м)
Техническое мастерство	Прохождение участка трассы скоростного спуска 350 м (без учета времени)
	Прохождение трассы слалома (без учета времени)
	Прохождение трассы слалома-гиганта (без учета времени)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
В1 функциональная группа мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 60 м (не более 9 с)
	Бег 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин.)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 9 раз)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 20 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,5 м)
	Прыжок вверх с места (не менее 0,4 м)
Техническое мастерство	Трасса слалома с решением тактических задач (без учета времени)

	Трасса слалома-гиганта с решением тактических задач (без учета времени)
	Трасса супер-гиганта (500 м) (без учета времени)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
В2, В3 функциональные группы мужчины, женщины	
Быстрота	Бег на 60 м (не более 8,5 с)
	Бег 100 м (не более 13 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин.)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 25 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Прыжок вверх с места (не менее 0,45 м)
Техническое мастерство	Трасса слалома с решением тактических задач (без учета времени)
	Трасса слалома-гиганта с решением тактических задач (без учета времени)
	Трасса супер-гиганта (500 м) (без учета времени)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

Перечень информационного обеспечения