

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Свердловской области «Верхнепышминская школа-интернат С.А. Мартиросяна,
реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

Согласовано:
Протокол ШМО № 1
от «23» августа 2022 г.

Утверждено:
приказ № 115
от «30» августа 2022г.

**Адаптированная дополнительная
общеобразовательная программа
«Спорт слепых. Легкая атлетика»**

Спортивная-оздоровительная направленность
(для обучающихся с нарушением зрения)

Преподаватель:
Манский В.В.

Верхняя Пышма
2022 год

Авторы-составители: Актыбаева Н.И., Бобылева Т.А., Кравцова Л.Н., Харитонов О.П., Чечетина С.В.

Рецензенты:

Розенфельд А.С. доктор биологических наук, профессор, член-корреспондент МАНПО, профессор кафедры спортивных дисциплин РГППУ

Гришин А.В. кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физвоспитания института физической культуры УрГПУ

Легкая атлетика по популярности является одним из самых массовых видов спорта. Различными видами легкой атлетики занимается огромное количество любителей и профессионалов. Популярность данного вида спорта объясняется тем, что он не требует дорогостоящего оборудования, специальных сооружений для своей организации. Как вид спорта легкая атлетика включает различные виды соревнований, характеризующиеся специальной техникой выполнения двигательных действий, а также требующих особых снарядов и оборудования. В содержание легкой атлетики включены виды спорта, которые входят в программу Олимпийских и Сурдоолимпийских игр. В то же время существуют и легкоатлетические виды, которые не являются олимпийскими, но по которым проводятся различные виды соревнований.

Программа опирается на теорию и методику адаптивной физической культуры.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных её этапах, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специфических особенностей занимающихся. Раскрываются характерные черты многолетней спортивной подготовки детей и подростков с нарушением зрения как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом аномального развития ребенка-инвалида с нарушением зрения, нарушения моторных функций, сопутствующих заболеваний, сенситивных периодов (и сдвигов в них в связи с инвалидностью) развития физических качеств. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля в адаптивной физической культуре, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Весь учебный материал излагается по следующим этапам: начальной подготовки; тренировочный этап (этап спортивной специализации); этап совершенствования спортивного мастерства, что позволяет тренерам-преподавателям дать единое направление в учебно-тренировочном процессе.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предпрофессиональная программа дополнительного образования Спорт слепых по дисциплине легкая атлетика (далее Программа) разработана на основе Конституции Российской Федерации, Федерального закона от 29.09.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 4.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность спортивных школ, в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом Минспорта РФ от 12.09.2013 г. №730, с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых дисциплина легкая атлетика.

Программа опирается на теорию и методику адаптивной физической культуры.

При отсутствии зрения возникают значительные особенности развития, хотя общие закономерности развития, характерные для нормальных детей, сохраняются. По степени нарушения зрения различают больных с абсолютной слепотой на оба глаза и больных, у которых имеются светоощущение или остаточное зрение. При абсолютной (тотальной) слепоте полностью утрачиваются зрительные восприятия, а остаточное зрение позволяет воспринимать свет, цвет, силуэты, контуры предметов. Таким образом, слепыми или незрячими называют

подкатегорию лиц с нарушением зрения, у которых полностью отсутствуют зрительные ощущения, имеются светоощущение или остаточное зрение, и, кроме того, лиц с прогрессирующими заболеваниями и сужением поля зрения с остротой зрения до 0,08.

К слабовидящим относят категорию лиц с нарушениями зрения, острота зрения которых составляет от 0.05 до 0.2 на лучше видящем глазу с коррекцией обычными очками. У этой группы детей зрение остается ведущим анализатором, однако зрительное восприятие сохранено лишь частично и не является полноценным. У них нарушено цветоощущение, а цветовые характеристики воспринимаемого оттенка слишком бедны. Обзор окружающей действительности сужен и неточен. В связи с этим зрительное восприятие и впечатления ограничены, а представления имеют качественное своеобразие. У слабовидящих детей при наличии косоглазия затруднено бинокулярное зрение. При резко выраженной дальнозоркости или близорукости ребенок не способен выделить признаки, необходимые для характеристики предмета. Остаточное зрение слабовидящего ребенка оказывает существенное влияние на его дальнейшее развитие, формирование познавательной, игровой, трудовой деятельности и всей личности в целом.

Легкая атлетика по популярности является одним из самых массовых видов спорта. Различными видами легкой атлетики занимается огромное количество любителей и профессионалов. Популярность данного вида спорта объясняется тем, что он не требует дорогостоящего оборудования, специальных сооружений для своей организации. Часто легкая атлетика рассматривается в качестве наиболее часто используемого бега в оздоровительных целях. Он формирует здоровый образ жизни, способствует организации активного досуга, развитию общей культуры человека, приобщает население к природе и ее благотворному воздействию на людей.

Как вид спорта легкая атлетика включает различные виды соревнований, характеризующиеся специальной техникой выполнения двигательных действий, а также требующих особых снарядов и оборудования.

В содержание легкой атлетики включены виды спорта, которые входят в программу Олимпийских и Сурдлимпийских игр. В то же время существуют и легкоатлетические виды, которые не являются олимпийскими, но по которым проводятся различные виды соревнований.

Ходьба и бег трусцой как виды физической активности являются непосредственным атрибутом требований к обязательному двигательному режиму, обеспечивающему сохранение и развитие двигательных качеств, общее укрепление организма и повышение работоспособности человека. Поскольку физическую нагрузку при ходьбе и беге регулировать совсем нетрудно, эти виды физической культуры доступны людям различного возраста.

-.

.

Основополагающие принципы спортивной тренировки распространяются и на подготовку детей и подростков с нарушением зрения. Однако методики адаптивной физической культуры имеют существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психологической сферы ребенка. Именно эти базовые положения, касающиеся медико-физиологических и психологических особенностей детей с нарушением зрения, специально-методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют подходы к построению и содержанию тренировочного процесса.

Цель Программы способствовать социальной адаптации и физической реабилитации лиц с нарушением зрения, их самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению спортивных успехов.

На каждом этапе решаются определенные **задачи**:

- на этапе начальной подготовки: привлечение максимально возможного числа детей и подростков с нарушением зрения к систематическим занятиям легкой атлетикой, для укрепления здоровья, закаливания организма, коррекции и профилактики сопутствующих заболеваний, развития их личности, утверждения здорового образа жизни, воспитания

На тренировочный этап зачисляются обучающиеся на конкурсной основе, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие необходимую подготовку не менее одного года, при условии выполнения требований по теоретической, общефизической и специальной подготовке.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, не имеющие медицинских противопоказаний, выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд «Кандидата в мастера спорта России». Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется по положительной динамике прироста спортивных показателей и выполнения требований по теоретической, общефизической и специальной подготовке.

Комплектование учебных групп и тарификация оформляются протоколом, утвержденным директором школы и завучем на учебный год.

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых для достижения высоких спортивных результатов в спорте объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства, при регулярном тестировании для контроля учебного процесса

Увеличение нагрузок и перевод обучающихся в следующую группу обучения обуславливается стажем обучения, выполнением контрольных (тестов) нормативов по общей и специальной подготовке, уровнем спортивных результатов и выполнением поурочной учебной программы. В период каникул, пребывание в спортивно-оздоровительном лагере, на учебно-тренировочном сборе учебная нагрузка может увеличиваться в пределах годового учебного плана. Наполняемость учебной группы должна соответствовать этапу многолетней подготовки.

Для перевода в следующую группу обучения все обучающиеся ежегодно сдают зачет по теоретической подготовке и обязательное тестирование уровня общефизической и специальной подготовки.

К выполнению зачетных требований допускаются обучающиеся, регулярно посещавшие занятия и освоившие полный курс программы данного этапа многолетней подготовки.

Проведение зачета по теоретической подготовке осуществляется тренером-преподавателем методом опроса и педагогических наблюдений. Выполнение требований (тестов) по общей и специальной подготовке осуществляется соревновательным методом. Организация соревнований осуществляется учебно-спортивным отделом по приказу директора школы, непосредственное проведение возлагается на тренерско-преподавательский коллектив.

Оценка знаний и умений обучающегося как судьи определяется главным судьей соревнований - выдачей справки с оценкой судейства.

Занимающиеся на любом этапе подготовки могут быть отчислены, в случае ухудшения состояния здоровья на основании заключения ВФД (врачебно-физкультурного диспансера); не освоения занимающимися минимальных объемов тренировочных нагрузок, утвержденных учебным планом; прекращение занятий по собственной инициативе; грубых и неоднократных нарушений Устава ДЮСАШ (о чем школа обязана информировать родителей).

Обучающиеся, не выполнившие программные требования предыдущего года обучения не отчисляются, а остаются на повторное обучение, не более 1 раза на каждом этапе.

Отчисления из школы оформляются приказом. В случаях отчисления обучающихся на первых двух этапах подготовки администрация школы устанавливает тренеру-преподавателю срок замены отчисленных в группе, на последующих этапах труда тренера-преподавателя оплата снижается на установленный норматив.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1.1 Учебный план по дисциплине Легкая атлетика на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСАШ

	1 года		свыше года		1 года		2 и 3 годы		4		до года		С В Ы Ш Е е 1г	
	%	час	%	час										
Общая физическая подготовка	56	153	56	206	41	224	41	339	41	377	32	353	32	412
Специальная физическая подготовка	27	75	27	99	34	188	34	282	34	313	39	431	39	502
Техническая подготовка	13	36	13	48	17	94	17	141	17	156	19	210	19	245
Тактическая подготовка	1	л	1	4	1	6	1	8	1	10	1	11	1	13
Психологическая подготовка	0	0	0	0	1	6	1	8	1	10	1	11	1	13
Теоретическая подготовка	1	3	1	4	1	6	1	8	1	9	1	11	1	13
Спортивные соревнования	1	>л	1	4	2	11	2	17	2	18	л	л лл	л л л	3 ^е
Интегральная подготовка	0	0	0	0	1	6	1	8	1	9	1	11	1	12
Восстановительные мероприятия	1	л	1	4	2	11	2	17	2	18	3	л лл	л л	3 ^е
Всего часов	100	276	100	368	100	552	100	828	100	920	100	1104	100	1288

2.2 Программный материал

Общая физическая подготовка (ОФП)

- *Строевые упражнения.*
- *Ходьба, бег.*

- *Упражнения для развития физических качеств:*

Упражнения для развития ловкости:

- общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища;
- стойки на носках, на одной ноге после передвижений, прыжков;
- повороты, наклоны, вращения головы;
- кружение по одному и в парах;
- прыжки: ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, сдвиганиями рук;
- прыжок с высоты на точность приземления;
- прыжки через скакалку: на одной, двух, со сменой ног, вдвоем, втроем;
- перекаты;
- кувырок вперед, назад в группировке.

Упражнения для развития гибкости:

Упражнения для рук и плечевого пояса

- одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых;
- махи и круговые движения во всех суставах;
- круги руками наружу и вовнутрь;
- упражнения с сопротивлением в парах и с небольшими отягощениями:
- упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях), на расслабление;

Упражнения для шеи и туловища

- наклоны и круговые движения головой в различных направлениях;
- маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений;
- упражнения на растягивание во всех направлениях;
- расслабления;
- наклоны;
- прогибы («лягушка», «корзиночка», «рыбка»);

Упражнения для ног

- одновременное и поочередное сгибание ног;
- отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах;
- захватывание и передвижение предметов пальцами ног;
- ходьба на носочках, пятках, на внешних и внутренних сводах стоп;
- сгибание и разгибание (свободное, с сопротивлением и с отягощением) в коленных и тазобедренных суставах;
- максимальное растягивание и расслабление ног;
- маховые и круговые движения из различных исходных положений;
- пассивное растягивание с помощью партнера.

Упражнения для развития силы:

сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением;
сжимание пальцами маленького резинового мяча;
ходьба на носочках, пятках по твердой и мягкой поверхности;
сидя на полу, захватив ступнями согнутых ног небольшие мешочки с песком, поднимать и выпрямлять ноги, не роняя предмета;
сидя, согнув колени, разводить колени с сопротивлением до касания бедрами пола (рукам нажимать, а ногами сопротивляться); выпады и приседы;
лежа на спине сгибание и разгибание туловища; поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение с различным положением рук (руки к плечам, в замке за головой, вверх, на пояс и т.п.); вис на перекладине, поднимание согнутых ног. подтягивания в вися лежа.

Упражнения для развития быстроты.

ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
бег с ускорениями по 10, 20, 30 метров по ровной и наклонной поверхности;
эстафеты с бегом на отмеренном отрезке;
игры с прыжками (для развития взрывной силы ног): единичные подскоки на мягкой поверхности с отягощением и без, с двух ног и с одной ноги.

Упражнения для развития выносливости:

бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров; бег по пересеченной местности; прыжки через скакалку.

Упражнения для развития прыгучести:

прыжки вверх с касанием ориентиров, подвешенных на различной высоте; прыжки с предметом, зажатым между коленями или стопами (на месте и с продвижением);
прыжок в длину с места, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, то же из приседа;
прыжки с разбега с отталкиванием одной ногой, через набивные мячи, через натянутую веревочку;
запрыгивания на возвышения и спрыгивания с них.

Упражнения для развития равновесия:

стойка на носках, на одной ноге на месте: упражнения с закрытыми глазами;
ходьба с заданиями по линии, по веревке, положенной прямо, по кругу, зигзагообразно;
ходьба по наклонной доске, перевернутой скамейке, с преодолением реальных и воображаемых препятствий, боком приставными шагами; выполнив 2-3 кувырка встать и сохранить позу; ходьба по двум переставляемым предметам.

Подвижные и спортивные игры

- подвижные игры с построением;
- подвижные игры на внимание;
- подвижные игры с бегом и ходьбой;
- подвижные игры с прыжками;
- подвижные игры на равновесие;
- подвижные игры с мячом, с метанием, бросанием;
- игры-эстафеты;
- игры-забавы;
- баскетбол;
- футбол;
- волейбол

Корректирующие упражнения

Проводятся с учетом индивидуальных особенностей ребенка, направлены на коррекцию основного дефекта, коррекцию и профилактику сопутствующих заболеваний.

- упражнения на развитие равновесия;
- упражнения скоростно-силового характера;
- упражнения на ориентацию в пространстве;
- игры с речевым сопровождением;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на осанку;
- упражнения по профилактике плоскостопия;
- самомассаж кистей рук и стоп с помощью массажного мячика;
- гимнастика для глаз.

Специальная физическая подготовка (СФП)

К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге.

К специальным средствам прыгунов - беговые и скоростно-силовые упражнения;

Для метателей - силовые и скоростно-силовые упражнения.

Примерный комплекс беговых упражнений:

- бег с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге;
- бег с акцентированным отталкиванием стопой небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег с расслаблением плечевого пояса;
- прыжки с ноги на ногу;
- бег с захлестыванием голени;
- скачки на одной ноге;
- челночный бег;
- бег спиной вперед до 15м;
- бег приставным шагом, скрестным шагом, змейкой и т.д.;
- специальные упражнения барьериста;
- специальные упражнения на гибкость;
- локальные скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов, выполняемые на тренажерах.

Примерный комплекс прыжковых упражнений:

- с двух ног с места;
- многоскоки;
- прыжковый бег;
- бег с подскоком;
- прыжки на левой, на правой ноге;
- выпрыгивание из полного приседа;
- перепрыгивание препятствий:

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с сопротивлением, упражнения через барьеры, ходьба выпадами, с отягощением, запрыгивания на небольшую высоту, выпрыгивание вперед-вверх метание и толкание предметов, разных по форме и весу и т.п.)

Техническая подготовка

Бег:

- бег по прямой;
- бег по виражу;
- ускорения;
- ритмовый бег (изменение скорости на отрезках 10-15м);
- бег в гору:
- бег с горы:
- бег из положения упор присев;
- непрерывный бег в медленном и среднем темпе;
- старт высокий, низкий;

Барьерный бег:

- выход к барьеру;
- преодоление барьера;
- бег между барьерами;
- разгон;
- финиширование;

Прыжки в длину:

- разбег;
- отталкивание;
- полет;
- приземление;
- прыжок «согнув ноги»;
- прыжок «прогнувшись»;
- прыжок «ножницы».

Толкание ядра:

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

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка - педагогический процесс, искусство ведения спортивной борьбы в процессе соревновательной деятельности. Для развития тактического мышления тренер может использовать анализ и разбор выступления на соревнованиях, выполнения ; пражнений во время учебно-тренировочных занятий.

Тактическая подготовка включает в себя формирование следующих способностей у спортсмена:

- формировать общий тактический замысел или принципы поведения во время соревнований;
- 1 объективно оценивать свои физические, технические, функциональные и психологические возможности;
- 3 находить новые тактико-технические решения при изменении условий соревнований;
- анализировать ошибки;
- 5 взаимодействовать с соперником.

Психологическая подготовка

Базовая подготовка:

- развитие важных психологических функций и качеств (внимание, представление, ощущение мышления, память и воображение);
- развитие профессионально важных способностей (координация, эмоциональность, способность к самоанализу);
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств;
- формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных условий;
- формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступлений.

Соревновательная подготовка:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности, постановка адекватных задач;
- овладение методикой формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями:
- разработка и освоение индивидуальной системы непосредственной подготовки к выступлению;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- сохранение нервно-психической свежести, профилактика перенапряжений.

После соревновательная подготовка:

- разбор результатов соревнований;
- анализ промахов и ошибок;
- постановка задач на будущее;
- отвлекающие восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

Теоретическая подготовка

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическую подготовку можно проводить при помощи различных средств, например:

- лекции;
- тематические беседы;
- доклады, сообщения учащихся;
- видеофильмы соревнований и тренировочных занятий;
- проведения семинаров и теоретических зачетов и т.д.

- ***Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития легкой атлетики в России***

Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины.

Легкая атлетика как вид спорта. История возникновения и развития. Краткий исторический обзор развития легкой атлетики в нашей стране и за рубежом, в области, городе, регионе.

Международные турниры. Чемпионаты и Первенства мира. Европы. Олимпийские, Паралимпийские и Сурдлимпийские игры.

- ***Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях***

Правила поведения на спортивных площадках и на дороге во время тренировки. Обеспечение безопасности во время тренировки. Поведение спортсменов и зрителей во время соревнований.

- ***Гигиена, закаливание, режим дня спортсмена***

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режимов труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся легкой атлетикой: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий легкой атлетикой. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна. утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Основы спортивного питания.

Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом.

- ***Краткие сведения о строении и функциях организма человека.***

Физические качества. Строение и функции мышц. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятиями легкой атлетикой. Понятие физических способностей. Силовые способности. Скоростносиловые способности. Гибкость. Ловкость. Выносливость.

- ***Основы здорового образа жизни.***

Биологические и социальные аспекты здорового образа жизни. Эмоции и здоровье. Мотивация к занятиям спортом.

Вредные привычки курение, употребление спиртных напитков, наркомания. Профилактика вредных привычек.

- ***Основы методики начального обучения и тренировки***

Единство обучения и тренировки. Дидактические принципы обучения. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Этапы обучения. Обучение и тренировка как средство укрепления здоровья, совершенствование функции организма человека и мастерства спортсмена. Значение моральной, волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь технической, тактической, волевой и психологической подготовки легкоатлетов.

Урок как основная форма учебно-тренировочных занятий, структура урока, распределение времени, подбор упражнений, их чередование. Значение разминки и ее удержание в тренировочных занятиях и на соревнованиях.

- ***Спорт и здоровье***

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Связь между соблюдением техники безопасности и сохранением здоровья легкоатлета.

Оказание первой помощи при мелких травмах, ссадинах, потертостях.

Питание спортсмена, гигиена. Самоконтроль и ведение дневника спортсмена. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

■ **Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки**

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья, работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки и показатели тренированности различных по полу и возрасту групп занимающихся.

Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями. Краткая характеристика деятельности коры больших полушарий при формировании двигательных навыков в процессе занятий.

• **Правила соревнований. Их организация и проведение**

Значение соревнований, виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях, регламент соревнований, подготовка, проведение соревнований. Судейские бригады, их состав и функции.

Место проведения соревнования. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнования. Права и обязанности участников соревнования. Понятие ранга соревнования и рейтинга спортсменов. Определение результатов и итоговый протокол.

• **Физиологические основы спортивной тренировки**

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений.

Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований.

Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояние центральной нервной системы). Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях.

Краткие сведения о восстановлении физических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

• **Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.**

Значение комплексного и углубленного медико-биологического обследования. Резерв функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физически: упражнений различной интенсивности.

Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями: различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля спортсмена самочувствие, сон, аппетит, настроение.

• **Основы рекреационной деятельности.**

Понятие рекреация. Задачи и содержание адаптивной двигательной рекреации Средства, методы и формы рекреации.

• **Единая всероссийская классификация. Разряды и звания в легкой атлетике.**

Задачи и роль спортивной классификации в развитии массовости и высшего спортивного мастерства. Структура и требования спортивной классификации. Разряды звания. Принципы совершенствования спортивной классификации.

• **Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.**

Федеральные стандарты спортивной подготовки по спорту слепых (дисциплина легк, атлетика). Общероссийские и международные антидопинговые правила и ответственность их нарушения.

• **Восстановительные средства и мероприятия**

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий,

рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленное! организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления:
аутогенная тренировка.

л:нхорегулирующие воздействия, дыхательная гимнастика.

Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, прием витаминов и адаптогенов.

Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях :портивного лагеря и учебно-тренировочного сбора.

■ **Основы методики совершенствования технического и тактического мастерства**

Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательных действий. Причины технических ошибок. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Совершенствование технического мастерства по мере роста физической т: дготовленности.

Развитие и совершенствование тактического мышления. Связь тактической подготовки : другими сторонами подготовки спортсмена. Совершенствование индивидуальных топических приемов. Развитие специальных качеств, влияющих на тактику спортсмена - тигельной и двигательной памяти, умения планировать действия, рассчитывать по времени :>:лы и т.п.

• **Общая физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании**

Направленность общей физической подготовки. ОФП как основа развития физических -честв и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной п ттоспособности.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения 'шей физической подготовленности и развития двигательных качеств легкоатлета на галличных этапах подготовки.

Характеристика требований к развитию двигательных языков для совершенствования специальных и силовых качеств, быстроты, выносливости. - = -ости и координации движений.

■ **Специальная физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании**

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке легкоатлета. Ведущие • _чства легкоатлета: быстрота, сила, гибкость, выносливость др. Значение специальной Физической подготовки в спортивном совершенствовании легкоатлета, и повышении их : ртивного мастерства. Краткая характеристика применения средств специальной Физической подготовки для различных групп занимающихся.

я Основы рекреационной деятельности					+	+	+			
Единая Всероссийская классификация. Разряды и звания в легкой атлетике			+	+	+	+	+	+	+	+
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта							+	+	+	+
\ Восстановительные средства и мероприятия								+	+	+
Основы методики совершенствования технического и тактического мастерства						+	+	+	+	+
Общая физическая подготовка и ее роль в спортивном совершенствовании		+	+	+						
Специальная физическая подготовка и ее роль в спортивном совершенствовании			+	+	+					
1 - Сканирование и анализ •: учебно-тренировочной работы. методика ведения - спортивного дневника			+	+	+	+	+	+	+	+
морально-волевая и психологическая					+	+	+	+	+	+
зачет	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Соревновательная подготовка

- достижение технического совершенствования и надежности выступления на соревнованиях;
- приобретение функциональной готовности к предельным напряжениям, наличие спортивной формы»;
- поддержание высокого уровня развития общих и специальных физических способностей нормативы по ОФП и СФП)
- поддержание высокого уровня базовых навыков и школы движений;
- мобилизация сил и формирование оптимальной психологической готовности к . ревнованиям;
- приобретение опыта соревновательной борьбы.

Восстановительные мероприятия

- массаж;
- корректирующая гимнастика;
- водные процедуры;
- витаминизация;
- пассивный отдых;
- отвлекающие мероприятия (просмотр кино, посещение концертов, прогулки и др.).

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Представленные методические рекомендации содержат комплекс четко сформулированных предложений по внедрению в практику материала по адаптивной физической культуре для детей и подростков с нарушением зрения.

Обеспечивают эффективные пути и средства совершенствования двигательной сферы детей на основе формирования у них потребности в движениях; использования наиболее эффективных форм работы с детьми, направленных на создание благоприятного : эмоционально-психологического климата в группе и во всем образовательном учреждении; содействуют организации комфортной социальной среды, предусматривающей в первую очередь перестройку форм и стиля общения между преподавателем и занимающимися ; уважение детской личности, взаимопонимание, сотрудничество с ребенком, учет его интересов и желаний, доброжелательность).

3.1 Общеметодические и специально-методические принципы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

Общеметодические принципы;

Принцип научности предполагает;

-знание теорий, концепций, основных законов, стратегических идей и тенденций, методологии, проблем АФК;

-знание биологических и психологических закономерностей функционирования организма с патологическими нарушениями, а также практики и опыта педагогов- новаторов, работающих с данной категорией людей;

-умение применять знания на практике, обеспечивая обоснованный выбор содержания, форм и методов, опираясь на законы и принципы обучения, воспитания и развития, добиваясь максимальной эффективности педагогического процесса.

Принцип сознательности и активности.

Когда рождается ребенок с нарушениями в развитии, то реализация этих принципов начинается с родителей как самых заинтересованных в здоровье своих детей. Так как в младенческом и дошкольном возрасте ребенок полностью зависит от родителей, первое правило для них - осознанное и активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии. Педагогическое просвещение родителей является опосредованной подготовкой кадров в ранней реабилитации детей.

Принцип наглядности предусматривает комплексное использование всех органов -чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений. В первую очередь он опирается на зрительное восприятие, так как 80% информации ступает через зрение.

Принцип доступности предполагает необходимость соблюдения посильной меры трудности во избежание физических, моральных, эмоциональных перегрузок .

Принцип систематичности и последовательности направлен на постепенное, но систематическое формирование мотивационных убеждений в необходимости физических упражнений для личного здоровья, уверенности в своих силах, самоутверждения. Требования систематичности и последовательности сохраняются на каждом занятии, что позволяет контролировать педагогический процесс и управлять им.

Принцип прочности означает не только надежное освоение знаний, двигательных умений, развитие физических качеств и способностей, но и сохранение приобретенного двигательного опыта на долгие годы. Это длительный процесс, но решаются эти задачи на каждом занятии при любых формах двигательной активности.

В современной практике адаптивной физической культуры для решения как основных, так и специальных (коррекционных) его задач имеется богатый арсенал физических упражнений.

1. Передвижения: ходьба, бег, подскоки.
2. Общеразвивающие упражнения:
 - без предметов;
 - с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.);
 - на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, бревно, кольца, перекладина, ребристая доска, тренажеры - механотерапия и т.д.).

3. Упражнения на формирование навыка правильной осанки.
4. Упражнения для укрепления сводов стопы.
5. Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей).
6. Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
7. Упражнения на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.). Для совершенствования координации движений используются необычные или сложные комбинации различных движений, упражнения на тренажерах.
8. Упражнения на развитие точности движений и дифференцировки усилий.
9. Лазанье и перелезание (преодоление различных препятствий).
10. Упражнения на расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер.
11. Специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития сохранных анализаторов (остаточное зрение, слух, обоняние).
12. Упражнения на развитие и использование сохранных анализаторов.
13. Упражнения для развития мелкой моторики руки.
14. Специальные упражнения для зрительного тренинга: на улучшение функционирования мышц глаза: на улучшение кровообращения тканей глаза: на развитие аккомодационной способности глаза; на развитие кожно-оптического ощущения; на развитие зрительного восприятия окружающей обстановки и др.
15. Плавание.
16. Лыжная подготовка.

К *вспомогательным средствам* адаптивной физической культуры относятся: гигиенические факторы (гигиенические требования к процессу обучения, соблюдение режима дня, зрительной нагрузки и т.д.); естественные силы природы. Правильное использование таких естественных факторов природы, как солнце, воздух и вода, оказывающих благоприятное воздействие на физическое развитие, здоровье и закаливание детей. К гигиеническим факторам относятся все мероприятия, касающиеся сохранения зрения, здоровья детей.

3.5 Планирование на учебный год

Планируя учебно-тренировочный год, тренер-преподаватель ставит задачи повышения спортивного мастерства и фиксации его результатов в определенные сроки. К этому времени обучающийся должен достичь спортивной формы - состояния оптимальной готовности к высшим результатам, которое формируется в процессе подготовки.

Отмечено, что спортивная форма проходит три фазы становления: приобретение, стабилизация, временная утрата.

В соответствии с фазами становления спортивной формы, учебно-тренировочный год делится на три периода:

Подготовительный период состоит из двух этапов: ОФП и СФП. Учебно-тренировочный процесс в этот период имеет цель повышение функциональных возможностей организма путем применения разнообразных средств тренировочного воздействия, а также разностороннее развитие физических способностей и расширение двигательных навыков и умений.

В соревновательный период учебно-тренировочного процесса физическая подготовка приобретает характер функциональной подготовки к предельным соревновательным нагрузкам и осуществляется всеми видами подготовки - тактической, физической, технической, психологической. В этот период достигается наивысший уровень спортивной готовности всех систем организма.

Переходный (реабилитационный) период учебно-тренировочного процесса характеризуется, прежде всего, снижением объемов специальной физической подготовки: основное содержание занятий

составляет общая и физическая подготовка, проводимая в режиме активного отдыха. Все мероприятия должны быть направлены на ускорение восстановительных процессов, на накопление «избыточной энергии» для последующего года обучения.

Каждый период подготовки, как и весь год, делится на учебно-тренировочные циклы (микро и мезо), в которых главную роль играют отдельные тренировочные занятия. Они могут быть сгруппированы в структуры малых и средних циклов тренировки.

Учебно-тренировочный урок на начальном этапе многолетней спортивной подготовки направлен в основном на всестороннее развитие физических и координационных способностей юного спортсмена и носит общефизическую направленность. На последующих этапах все большее значение приобретают специальные способности, и урок становится специализированным.

По своей структуре специализированный урок не отличается от любого тренировочного урока. В каждом занятии имеются три части - подготовительная, основная, заключительная.

Здесь соблюдаются общие требования, предъявляемые к уроку, причем в первую очередь учитываются возрастные и половые, а затем типологические и индивидуальные различия обучающихся. Выбор объемов тренировочных нагрузок, средств воздействия и формы организации занятий обусловлены общими закономерностями функционирования системы спортивной подготовки.

Подготовка легкоатлетов, определяется задачами годового цикла; закономерностями развития и становления спортивной формы, календарным планом соревнований.

Планирование годового цикла групп начальной подготовки первого года обучения.

Задачи годового цикла зависят от этапа подготовки. Периодизация подготовки в группах начальной подготовки до года носит условный характер. Учебно-тренировочный процесс планируется как подготовительный период. При этом основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств, характерных для легкоатлетов. По окончании годового цикла подготовки спортсмены выполняют нормативы по общей физической подготовке. Контрольные соревнования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке проводятся отдельно от соревнований по технической подготовке. Соревнования по общей физической подготовке проводятся в начале учебного года, а по специальной физической подготовке и по уровню технической подготовленности проводятся ближе к концу учебного года. Недельный режим работы составляет 6 часов в неделю, но не более 2 часов в день.

Планирование годового цикла для групп начальной подготовки второго и третьего года обучения.

В этих группах с ростом общего объема работы выделяются два периода: подготовительный и соревновательный. Базовый этап подготовительного периода характеризуется значительными объемами общей и специальной физической подготовки. Для специального этапа подготовительного периода характерно снижение объемов специальной работы и увеличение объемов технической подготовки. Недельный режим работы предусматривает трехразовые тренировки в неделю по 3 академических часа, либо 4 раза в неделю по 2 академических часа.

В переходный период (6 недель: июль, август) при работе в спортивно-оздоровительных лагерях значительно увеличивается объем ОФП и СФП. Основной задачей спортивно-оздоровительных лагерей является укрепление здоровья занимающихся и повышение уровня их физической подготовленности.

Планирование годового цикла подготовки для тренировочных групп первого-второго года обучения.

Планирование подготовки в этих группах предусматривает периодизацию, сходную с группами начальной подготовки второго-третьего года обучения. Объемы всех видов подготовки в этих группах значительно увеличиваются. Режим работы в этих группах может быть двух видов: 3 раза в неделю по 4 часа или 4 раза в неделю по 3 часа. При планировании базового этапа подготовительного периода особое внимание следует уделять соотношению средств общей и специальной физической и технической подготовки. Объемы ОФП и СФП в сумме превосходят объемы технической подготовки. На специальном этапе средства технической подготовки возрастают за счет уменьшения средств ОФП.

На специальном этапе подготовительного периода рекомендуется проведение соревнований для проверки уровня специальной физической и тактической подготовленности. Участие в основных соревнованиях проводится согласно календарному плану.

Планирование годовичного цикла подготовки для тренировочных групп третьего-четвертого и последующих годов обучения.

Планирование работы может осуществляться в виде одно цикловой или двух цикловой периодизации. В данных группах проходят углубленную специализированную подготовку. Режим работы увеличивается до 18-20 часов в неделю (6 раз в неделю по 3 часа).

Планирование годовичного цикла подготовки для групп совершенствования спортивного мастерства.

В группы совершенствования спортивного мастерства переходят спортсмены, выполнившие норматив первого спортивного разряда, кандидата в мастера спорта. Режим работы увеличивается до 24 часов и более в неделю.

Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена.

Структура годовичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки. Выделены два подготовительных, два соревновательных и переходный периоды. В первом подготовительном периоде выделены следующие этапы: общий (базовый), общий (развивающий), специальный. Во втором - подготовительном: *общий (развивающий)*, специальный. Во втором соревновательном периоде выделены следующие этапы: этап развития спортивной формы; этап высшей соревновательной готовности. В переходном периоде выделены следующие этапы: восстановительный, переходно-подготовительный.

3.6. Основные методические положения многолетней подготовки

Многолетний процесс спортивной подготовки в легкой атлетике, от новичка до высшей мастерства включает несколько этапов подготовки.

Методические положения многолетней подготовки.

- Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов и форм подготовки спортсменов различного возраста.
- Критерии эффективности многолетней подготовки это спортивный результат (тренировочные группы, группы совершенствования спортивного мастерства) и положительная динамика физической подготовленности (группы начальной подготовки)
- Оптимальное соотношение различных сторон подготовки в процессе многолетних тренировок.
- Постоянный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется.
- Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок.
- Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных соревновательных нагрузок.
- Одновременное воспитание физических качеств на всех этапах многолетней подготовки преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды (сенситивные наиболее благоприятные для этого).

3.7. Основные компоненты структуры многолетней подготовки

Факторы, определяющие результат:

Общие
Интегральные
Дифференциальные

Основные условия тренировочного процесса ***Цель:*** Достижение возможно большего успеха в спорте.

Задачи:

Обучение двигательным действиям
Воспитание физических качеств
Совершенствование в избранном виде спорта

Тренировочное задание:

Направленность заданий
Нагрузка
Средства
Методы выполнения упражнений

Тренировочное занятие:

Подготовительная часть
Основная часть
Заключительная часть

Микроструктура:

Собственно тренировочный период
Подводящий период
Соревновательный период
Восстановительный период

Мезоструктура:

Втягивающий период
а/ развивающие упражнения б/ стабилизирующие упражнения
Контрольно-подготовительный период
Предсоревновательный период
Соревновательный период
Восстановительно-подготовительный период
Восстановительно-поддерживающий период

Макроструктура:

Полугодовой период
Годичный период

Многолетняя подготовка".

Предварительная подготовка
Начальная спортивная специализация
Углубленная тренировка
Спортивное совершенствование
Олимпийская подготовка

3.8. Средства общей и специальной физической подготовки

Эффективность повышения мастерства спортсменов во многом зависит от рационального построения общей и специальной физической подготовки на всех этапах многолетней тренировки. Успешное осуществление физического развития спортсменов также зависит от научно обоснованного подбора средств и методов физической подготовки, от правильного соотношения общей и специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе, как на этапах годичного цикла, так и на протяжении ряда лет.

Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен на основе общего повышения функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и духовных качеств занимающихся.

Максимальный прогресс спортсмена в специализации требует в качестве самого необходимого условия общего роста функциональных возможностей организма, постоянного расширения навыков и умений, повышения двигательной культуры. Применительно к юношескому спорту не должно быть противопоставления спортивной специализации и разносторонней подготовки. Она является не самоцелью, а мощным средством создания прочного фундамента спортивного мастерства.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития спортсменов объясняется следующими двумя основными причинами.

1. Единством организма - взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Легкая атлетика требует своих соотношений в развитии физических качеств, всегда действует и общая закономерность - предельное развитие какого-либо качества возможно лишь в условиях общего повышения функциональных возможностей организма.

Взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом (в определенных границах, зависящих от особенностей избранного вида спорта), тем благоприятнее предпосылка для изучения новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее.

Новые формы движений возникают на основе сложившихся ранее и включают в себя те или иные их элементы. В результате преодоления трудностей, возникающих в процессе освоения разнообразных двигательных координации, развивается способность к дальнейшему совершенствованию в двигательной деятельности - тренированность.

Объективные закономерности спортивного совершенствования требуют, чтобы тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, вела бы к всестороннему развитию спортсмена. В соответствии с этим в ней должны нераздельно сочетаться общая и специальная подготовка. Органическое сочетание общей и специальной физической подготовки не только отвечает закономерностям спортивного совершенствования, но и всей общей закономерности системы физического воспитания, где все подчинено интересам всестороннего развития человека.

Единство общей и специальной физической подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание специальной физической подготовки определяется особенностями легкой атлетики. Содержание общей физической подготовки служит фундаментом для специальной подготовки. Далеко не всякое соотношение этих сторон в тренировке идет на пользу делу. В каждом конкретном случае существуют определенные соотношения, нарушение которых может задержать ход спортивного совершенствования.

Для различных периодов круглогодичной тренировки (подготовительного, соревновательного и переходного) удельный вес общей и специальной подготовки не будет одинаковым. В практике встречается как чрезмерное уменьшение удельного веса общей подготовки, так и чрезмерное увеличение его на отдельных этапах тренировочного процесса. Необходимо обратить внимание на то, что оптимальное соотношение общей и специальной подготовки не остается постоянным, а закономерно изменяется на различных этапах совершенствования. Сейчас, в принципе, выявлена основная тенденция этих изменений.

Годовой объем средств общей и специальной физической подготовки по мере взросления спортсмена и повышения уровня его спортивной квалификации неуклонно возрастает, а соотношение применяемых нагрузок изменяется в сторону увеличения удельного веса специальной подготовки.

Считается, что удельный вес общей физической подготовки должен уменьшаться не за счет сокращения времени, отводимого на общую подготовку, а за счет увеличения времени на специальную.

Общая Физическая подготовка (ОФП) - необходимый фундамент

совершенствования спортивного мастерства юных легкоатлетов. Это процесс разностороннего развития физических качеств, неспецифических для избранного вида спорта, функциональных возможностей и систем организма спортсмена и слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

Учитывая природное развитие детей в этот период подготовки и сенситивные периоды в развитии физических качеств, главными задачами ОФП в период начальной подготовки становятся развитие общей выносливости, скорости, координационных способностей, силы и гибкости мышечных групп и подвижности суставов.

Выносливость - это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности, определяется уровнем развития аэробных возможностей.

Общая выносливость - способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы.

Пути решения увеличения аэробных возможностей: а/ повышение уровня максимального потребления кислорода (МПК). б/ развитие способности поддерживать этот уровень в течение длительного времени, в/ увеличение быстроты развертывания дыхательных процессов до максимальных величин.

Среди средств повышения дыхательных возможностей наиболее эффективны те, в которых участвует большое количество мышечных групп. К ним относятся: бег, ходьба.

общеразвивающие упражнения, плавание, лыжная подготовка, спортивные игры. Большую часть этой работы следует проводить в аэробных условиях на свежем воздухе. В качестве основных методов для данного возраста наиболее приемлемым является метод строго регламентированного упражнения - непрерывного равномерного характера. Так как дети этой возрастной категории в силу своих возрастных физиологических и психоэмоциональных особенностей не в состоянии длительно переносить монотонную работу, можно применять так называемые кросс-походы, т.е. кроссовый бег средней интенсивности с ЧСС не более 150-160 уд/мин в сочетании с элементами ходьбы, ОРУ в движении и игровых элементов. Продолжительность таких кросс-походов от 1,5 до 2 часов, за это время комплексно можно решить несколько важных задач по повышению уровня ОФП. Решая задачи развития общей выносливости, тренер закладывает фундамент для развития скоростной выносливости на последующих этапах многолетнего учебнотренировочного процесса.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой, высокая подвижность во всех суставах, эластичность мышц. Динамическая (в движении), статическая I (в позе).

Развивается и поддерживается с самого начала занятий юных легкоатлетов. Параметры гибкости очень важны при выполнении всех видов и вариантов бега и беговых упражнений, прыжков и метаний. Для развития гибкости применяются упражнения, при выполнении которых достигается максимально возможная амплитуда. Эти упражнения I могут быть активными, когда для достижения максимальной амплитуды используются

внешние силы (партнер). Также применяются статические упражнения: маховые движения I отдельных звеньев тела; пружинистые упражнения (покачивания в выпадах - вперед - в сторону, перекаты); все виды наклонов, статические упражнения, связанные с сохранением

максимальной амплитуды в течение нескольких секунд (шпагат, стойка на лопатках). При этом происходит растягивание отдельных мышечных групп. Тренирующий эффект

1 достигается высокой степенью перегрузки (до болевого ощущения).

2 *Скорость* - возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных

\ действий в минимальный для данных условий промежуток времени, важнейшее физическое

э качество для легкоатлета. Хотя скорость одна из наследуемых физических способностей человека, но в 9-12 лет это самый благоприятный период для развития скорости. При этом успешно применяются беговые упражнения, ускорения на коротких отрезках (20-30м) с

с максимальной частотой движений, многоскоки. выполнение заданий сериями в сочетании с отдыхом до восстановления, подвижные игры,

а
х Задачи:

Необходимость разностороннего развития скоростных способностей, в сочетании с е приобретением двигательных умений и навыков.

й
х Максимальное развитие скоростных способностей при специализации детей, где скорость реагирования или быстрота действия играет существенную роль.

Совершенствование скоростных способностей.

в **Координационные способности**, т.е способность быстро, точно, целесообразно овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии й с внезапно меняющейся обстановкой. На этапе начальной подготовки координационные способности развиваются очень продуктивно. На этом этапе очень важно заложить фундамент двигательных умений и навыков для последующего выполнения более сложных технических элементов. Большое влияние на развитие оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, прыжков, метаний, лазанья.

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

Скоростно - силовые способности - непредельное напряжение мышц, проявляемые *необходимой, часто максимальной мощностью.*

Силовая выносливость _____ - способность *противостоять усталости, вызываемой*

относительно продолжительными мышечными напряжениями.

Специальная физическая подготовка (СФП) - характеризуется уровнем развития двигательных способностей, возможностями органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в спорте.

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег во всех их разновидностях (бег в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторнопеременный и интервальный бег: бег и ходьба по снегу, в гору, по песку и т.д.).

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат бегунов, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе на выносливость, что в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений во время бега.

Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей к соревновательному упражнению, и должна сопровождаться развитием гибкости - важным фактором, обеспечивающим рост спортивного мастерства. Подвижности в суставах и эластичности мышц нижних конечностей, именно их развитию уделяется основное внимание.

Специальные упражнения обычно представляют собой элемент, часть или «связку» нескольких движений, взятых из данного вида лёгкой атлетики. Необходимо, чтобы по кинематической и динамической характеристикам движений, а также по психологической направленности специальные упражнения подходили бы возможно ближе к избранному виду лёгкой атлетики или его части. Специальные упражнения выполняются со снарядами (легкоатлетические, набивные мячи, мешки с песком, гантели, гири, штанга, груз на блоках и др.). на снарядах (гимнастические барьеры, канат и др.) и без снарядов.

Избранный вид лёгкой атлетики и специальные упражнения выполняются также в усложнённых условиях: в горной местности, в барокамере, на мягкой дорожке, на трудном профиле пути, при встречном ветре, дожде и в условиях “поля боя”. Это необходимо для психологической подготовки легкоатлетов, воспитания у них волевых качеств. Облегченные условия: попутный ветер, тяговые и лидирующие устройства, снаряды уменьшенного веса и др.

При применении средств СФП в работе с обучающимися групп начальной подготовки тренеру необходимо быть очень осторожным. Учитывать особенности детского организма и руководствоваться основными принципами - от простого к сложному и максимальной доступности.

3.9. Основы технико-тактической подготовки легкоатлета

Как известно, ведущими факторами, определяющими спортивные результаты легкоатлетов, являются физическая и функциональная подготовленность, однако большое значение в спортивных достижениях имеет технико-тактическая подготовленность.

Техническая подготовка - степень освоения спортсменом системы движений и направленные на достижение высоких спортивных результатов.

Особенности:

- целостность двигательного действия;
- совершенство выполнения;
- автоматизм;
- осознанность.

Бег является простым и естественным движением, поэтому дети осваивают это упражнение раньше, чем приходят в спортивную школу. Если же рассматривать бег, как одну из легкоатлетических дисциплин, то очень важно правильное выполнение этого несложного упражнения, которое требует определенной подготовки.

В основе современной техники бега лежит стремление более быстрого продвижения вперед при условии экономичности, свободы и устойчивости движений при сохранении соревновательной скорости.

Хорошая техника бега по дистанции характеризуется следующими основными чертами: туловище слегка наклонено вперед: плечи расслаблены: в пояснице наблюдается небольшой естественный прогиб, обеспечивающий выведение таза вперед; голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица, шеи не напряжены. Такое положение головы и туловища способствует снятию излишнего напряжения мышц, улучшает их работу. Во время бега необходимо следить за сохранением свободного ритмичного движения. Частота и глубина дыхания находятся в тесной связи с темпом движения. Увеличение скорости передвижения соответствует увеличению частоты дыхания. Ритм дыхания при беге зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Особое внимание следует уделять выдоху.

Совершенствование техники бега продолжается на этапе начальной спортивной специализации, основной задачей является создание представления о технике бега на средние и длинные дистанции. Для этого используются следующие средства: объяснение основных моментов бега на стадионе и в легкоатлетическом манеже; распределение сил и скорости бега на различных участках в зависимости от длины дистанции; демонстрация бега на прямом отрезке дистанции тренером или квалифицированным бегуном, показ и разбор кинофильмов и плакатов по технике бега.

Для улучшения техники бега используются специальные и подготовительные упражнения. При этом необходимо помнить, что часто причиной ошибок в технике бега является недостаточная физическая подготовленность юного спортсмена, поэтому для совершенствования техники бега большое внимание следует уделять силовой подготовке.

Для совершенствования бега по прямой с равномерной и переменной скоростью применяются: повторные ускорения по 50-60-метров на дистанции (необходимо следить за плавным нарастанием скорости бега). При повторном ускорении занимающиеся должны удерживать набранную скорость, при возникновении напряжения в движениях следует снизить скорость бега; переключения с медленного на быстрый бег происходит по команде; в процессе совершенствования техники бега, по дистанции следует выполнять ускорения по 30-40м.

При работе над техникой бега необходимо соблюдать основные требования: прямолинейность направления бега; полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с высоким выносом вперед бедра маховой ноги; быстрая и мягкая постановка ноги на грунт с середины стопы; свободная и энергичная работа рук; прямое положение туловища и головы. В процессе совершенствования техники бега следует обращать внимание на правильное выполнение этих основных элементов. В таблице 1 приведены наиболее распространенные на данном этапе подготовки ошибки в технике бега по дистанции и рекомендуется | упражнения для их устранения.

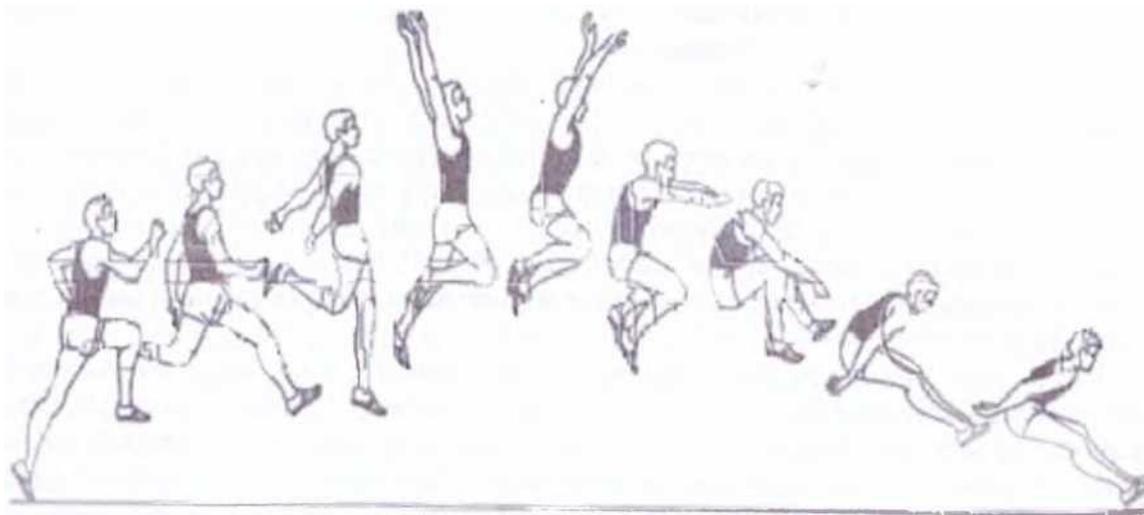
3

т.к.

Работа ног **ПРИ** беге. Главным элементом в беге является момент отталкивания,

от мощности усилия, угла отталкивания и частоты шагов зависит скорость бега. На I начальном этапе работы с детьми важно добиться понимания, что отталкивание должно быть

направлено только вперед и строго согласовано с наклоном туловища. Научить детей определять толчковую и маховую ногу для наиболее эффективного отталкивания. Уделять большое внимание прямолинейному движению ног и правильной постановке ноги на дорожку - слегка согнутой в коленном суставе, что уменьшает тормозящее действие в момент постановки и способствует более равномерному и плавному бегу.



Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»

Разбег. Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Скорость разбега в этом виде в наибольшей степени приближается к максимальной скорости, которую может развить спортсмен, в отличие от других видов прыжков. Длина разбега и количество беговых шагов зависят от индивидуальных особенностей спортсмена и его физической подготовленности. Ведущие спортсмены применяют до 24 беговых шагов при длине разбега около 50 м. У женщин эти значения несколько меньше - до 22 беговых шагов при длине разбега свыше 40 м. Сам разбег условно можно разделить на три части: начало разбега, приобретение скорости разбега, подготовка к отталкиванию.

Начало разбега может быть различным. В основном спортсмены используют следующие варианты: с места и с подхода (или подбега), а также с постепенным набором скорости и резким (спринтерским) началом. Начало разбега имеет важное значение, так как задает тон и ритм разбега. Надо приучать спортсмена к стандартному началу разбега и не менять его без предварительной подготовки.

При начале разбега с места спортсмен начинает движение с контрольной отметки, поставив одну ногу вперед, другую - сзади на носке. Некоторые бегуны выполняют в таком положении небольшое раскачивание вперед - назад, перемещая тяжесть тела то на впереди стоящую ногу, то на сзади стоящую. Когда спортсмен выполняет начало разбега с движения (подхода или подбега), важно, чтобы он точно попал на контрольную отметку заранее определенной ногой. Надо помнить, что при четном количестве беговых шагов разбега на контрольную отметку ставится толчковая нога и движение начинается с маховой ноги и наоборот.

После того как спортсмен выполнил начало разбега, идет *набор скорости разбега*. Здесь прыгун выполняет беговые шаги, сходные по технике с бегом на короткие дистанции по прямой. Амплитуда движений рук и ног несколько шире, наклон туловища достигает 80°, постепенно принимая к концу разбега вертикальное положение. В этот момент необходимо акцентировать внимание на упругом отталкивании при каждом шаге, контролировать свои движения, выполнять бег по одной линии, не раскачиваясь в стороны.

В *подготовке к отталкиванию* на последних 3-4 беговых шагах спортсмен должен развить оптимальную для себя скорость. Эта часть разбега характеризуется увеличением частоты движений, некоторым уменьшением длины бегового шага, несколько увеличивает* подъем бедра ноги при его

движении вперед-вверх. Толчковая нога, выпрямленная в коленном суставе, в последнем шаге ставится на место отталкивания «загребаящим* движением назад на полную стопу.

Отклонение плеч назад перед отталкиванием достигается за счет активного проталкивания таза вперед маховой ногой в последнем, более коротком, чем предыдущие, шаге. Не рекомендуется при постановке толчковой ноги специально сгибать ее в коленном суставе, выполняя подседание. Под действием скорости разбега и силы тяжести прыгуна нога сама согнется в коленном суставе, и при растягивании напряженных мышц более эффективно будет отталкивание.

Отталкивание. Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод, некоторые спортсмены ставят ногу с пятки. В обоих случаях возможно некоторое скольжение стопы вперед на 2 - 5 см, особенно это наблюдается при постановке ноги с пятки, так как на ней нет шипов и она может скользить вперед. Этому способствует также нерациональная постановка толчковой ноги, расположенной слишком далеко от проекции ОЦМ (общий центр массы).

Оптимальный угол постановки толчковой ноги - около 70° . нога слегка сгибается в коленном суставе. Начинающим прыгунам и спортсменам с недостаточным развитием силы ног не рекомендуется искусственно сгибать ногу в колене, так как прыгун может не справиться с воздействующими на него силами реакции опоры. В фазе амортизации (с момента постановки ноги на опору до момента вертикали) в первые доли секунды происходит резкое увеличение сил реакции опоры, затем происходит быстрое их снижение. Под действием этих сил происходит сгибание в коленном и тазобедренном суставах. С момента вертикали, когда маховая нога активно выносится вперед-вверх, выполняется разгибание в этих суставах. До момента вертикали происходит некоторое увеличение сил реакции опоры за счет работы мышц и инерционных свойств маховой ноги и рук.

Работа мышц, участвующих в разгибании коленного и тазобедренного суставов, начинается еще до прохождения момента вертикали, т.е. сгибание в суставах еще не окончилось, а мышцы-разгибатели уже активно начинают свою работу, эффективно используя упругие силы мышечных компонентов. Движения маховой ноги и руки вперед способствуют передаче количества движения масс этих звеньев всему телу прыгуна. Заканчивается отталкивание в момент отрыва стопы от опоры, при этом силы реакции опоры уже ничтожно малы.

Цель отталкивания - перевести часть горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т.е. придать телу начальную скорость. Оптимальный угол отталкивания находится в пределах 75° , а оптимальный угол вылета - в пределах 22° . Чем быстрее отталкивание, тем меньше потери горизонтальной скорости разбега, а значит, увеличится дальность полета прыгуна.

Полет. После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начинается полетная фаза, где все движения подчинены сохранению равновесия и созданию оптимальных условий для приземления. Отталкивание придает ОЦМ траекторию движения, определяющуюся величиной начальной скорости вылета тела прыгуна, углом вылета и высотой вылета. Ведущие прыгуны мира достигают начальной скорости примерно 9,4-9,8 м/с. Высота подъема ОЦМ равняется примерно 50 - 70 см. Условно полетную фазу прыжка можно разделить на три части: 1) взлет, 2) горизонтальное движение вперед и 3) подготовка к приземлению.

Взлет во всех способах прыжков в основном одинаков. Он представляет собой полет в шаге. После отталкивания толчковая нога некоторое время остается сзади почти прямая, маховая нога согнута в тазобедренном суставе до уровня горизонта, голень согнута в коленном суставе под прямым углом с бедром маховой ноги. Туловище слегка наклонено вперед. Рука, противоположная маховой ноге, слегка согнута в локтевом суставе и находится впереди на уровне головы, другая рука полусогнутая отведена назад. Голова держится ровно, плечи расслаблены. Противоположные движения рук и ног с довольно широкой амплитудой и свободой движений компенсируют вращательный момент вокруг вертикальной оси тела после завершения отталкивания. Далее выполняются движения, соответствующие сти.:- избранного прыжка.

Полетная фаза прыжка «согнув ноги» наиболее простая, как в исполнении, так и в изучении техники. После взлета в положении шага толчковая нога сгибается в коленном суставе и подводится к маховой ноге, плечи отводятся несколько назад для поддержания равновесия, а также для снятия излишнего напряжения мышц брюшного пресса и передней поверхности бедер, которые удерживают

ноги на весу. Руки, слегка согнутые в локтях, поднимаются вверх. Когда траектория ОЦМ начинает опускаться вниз, плечи посылаются вперед, руки опускаются вниз движением вперед-вниз, ноги приближаются к груди, выпрямляясь в коленных суставах. Прыгун принимает положение для приземления.

Прыжок способом «прогнувшись» более сложен и требует определенной координации движений в полете. После взлета и полета в шаге маховая нога опускается вниз-назад к толчковой ноге. Впереди находящаяся рука опускается вниз, присоединяясь к другой руке; руки выпрямляются в локтевых суставах; затем, двигаясь назад, поднимаются вверх. Прыгун оказывается в прогнутом положении и как бы выдерживает паузу, преодолевая в этом положении чуть меньше половины полетной фазы. После обе ноги идут вперед, сгибаясь в тазобедренном и коленном суставах, плечи наклоняются несколько вперед, руки опускаются вперед-вниз. В заключительной части полета ноги выпрямляются в коленных суставах, руки отводятся назад. Прыгун принимает положение для приземления.

Самый сложный и наиболее эффективный по технике - прыжок в длину способом «ножницы». Эффективность его проявляется за счет сохранения координирующей структуры бегового шага в переходе от разбега к отталкиванию и в движениях в полете. Более точное название этого способа «бег по воздуху», так как прыгун в полете выполняет 2,5 - 3,5 шага.

Из положения шага в полете (первый шаг) маховая нога выпрямляясь опускается вниз-назад, толчковая нога выводится вперед. Продолжая движение, маховая нога двигается назад, сгибается в коленном суставе, а толчковая нога выносится бедром вперед, согнутая в коленном суставе (второй шаг). После этого маховая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперед, присоединяясь к толчковой ноге. После обе ноги выпрямляются в коленных суставах, принимая положение перед приземлением. Руки выполняют круговые движения, через стороны. Когда маховая нога опускается вниз, разноименная рука опускается вниз, а другая рука поднимается вверх. Когда толчковая нога выносится вперед, разноименная рука также выводится вперед, а другая рука назад. При подтягивании маховой ноги к толчковой ноге руки опускаются вниз и перед приземлением отводятся назад.

Приземление. Эта заключительная часть прыжка имеет большое значение для его дальности. Подготовка к приземлению начинается в последней части полета, когда ОЦМ прыгуна опускается до высоты его во время отталкивания. Прыгун выпрямляет ноги в коленных суставах, плечи уходят вперед, руки, чуть согнутые в локтевых суставах, отводятся как можно дальше назад. Для эффективности приземления надо удерживать ноги так, чтобы их продольная ось была под более острым углом к поверхности приземления.

После соприкосновения стоп ног с поверхностью приземления (песком) прыгун активно посылает руки вперед, сгибая ноги в коленных суставах и выводя ОЦМ за линию касания песка стопами. Некоторые прыгуны применяют приземление с боковым уходом, т.е. после касания песка стопами прыгун в большей степени расслабляет ту ногу, в сторону которой он будет делать уход, при этом, активно помогая себе руками и плечами, осуществляется резкий поворот в сторону ухода. Поворот выполняется движением через спину, т. е. назад, одновременно выводя другое плечо и руку вперед. Необходимо помнить, что преждевременное опускание ног вниз и приведет к раннему касанию места приземления.

Повышение результатов прыжков в длину с разбега, быстроты отталкивания и координационных способностей прыгуна.

Увеличение скорости разбега на 1 м/с позволило ведущему прыгуну И.Тер-Ованесяну улучшить результат почти на метр.

Техника толкания ядра изменялась на протяжении всей истории, это: толкание с места, толкание с шага, толкание с прыжка, толкание со скачка из положения боком, толкание со скачка из положения стоя спиной, толкание ядра с поворота. Современные толкатели используют в основном технику толкания ядра со

скачка, лишь некоторые метатели последовали по стопам А. Барышникова и стали применять технику толкания ядра с поворота.

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

« держание снаряда;

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

- **ЗЛО Психологическая подготовка**

- Психологическая подготовленность легкоатлета обеспечивает эффективна реализацию его технических, тактических и функциональных возможностей, достижения более высокой работоспособности в тренировке и повышение результатов в соревнованиях.
- Психологическая подготовка осуществляется через воспитание волевых качеств спортсмена, приучение его к условиям соревнований и к борьбе с противником. Особ важную роль играет самовоспитание легкоатлета, настраивающегося на бескомпромиссн] борьбу, на проявление всех своих сил и возможностей. Надо научить спортсменов верить свои силы, дерзать, настраиваться на преодоление установившихся психологически барьеров. Никакие внушения тренера не помогут, если у спортсмена нет убеждённости своих возможностях значительно улучшить результаты. Для этого необходимо рассказывая легкоатлетам о скрытых возможностях человека, о возможностях их проявления, о пути преодоления психологического барьера.
- В инвалидном спорте важнейшей стороной психологической подготовки является работа по преодолению психологических комплексов, а также формировани) психологического настроения на неадекватные реакции на спортивную деятельность инвалиде со стороны здоровых людей, что, к сожалению, случается.
- В процессе подготовки на этапах многолетнего совершенствования социально психологической реабилитации и адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам возможно использование средств для нормализации психических состояний которые не требуют дополнительной психологической подготовки от тренера и мог> включаться в учебно-тренировочный процесс (системы аутогенных воздействий и т.п.). особо сложных случаях рекомендуется совместная работа тренера и психолога.

Процесс психологической подготовки составляют средства и методы, направленные г воспитание морально-волевых качеств, совершенствование психических возможносте] создание уверенности в своих силах и возможностях. Развитие морально-волевых качеств затрагивает вопросы воспитания личности и таких ее качеств, как целеустремленность, упорство и настойчивость, смелость и нерешительность, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание. Совершенствование психических возможностей направлено на улучшение психических качеств с целью активного влияния на состояние спортсмена и мышечно-двигательные ощущения, возникающие в процессе тренировки и соревнований.

Психологическая подготовка в паралимпийском спорте состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

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

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

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

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-

психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств.

Проявить потенциальные возможности спортсмену мешают различные причины: основные из них - психологические барьеры. Они бывают разные, но это всегда препятствие на пути к спортивному росту. У одного спортсмена такой барьер - это убежденность в невозможности победить известного чемпиона. У другого - мнительность, мысли о том, что победы - удел особо одарённых, и поэтому он всегда проигрывает. Но чаще всего спортсмены создают себе самый главный барьер - преклонение перед рекордом: они близко подходят к рекорду, но не смеют перейти через него. Слово «рекорд» оказывает порой магическое действие, лишая спортсмена силы и воли. Иногда проходят годы, пока найдется спортсмен, который преодолет психологический барьер и превысит застоявшийся рекорд. В 1952 г. впервые был достигнут рубеж 60 м в метании молота, что казалось фантастическим. До этого многие физически сильные спортсмены не достигали этого результата. Но едва только один метатель преодолел этот рубеж, как другие последовали его примеру. Теперь рекорд мира превышает 80 м и десятки метателей показывают результаты близкие к этому.

Современная лёгкая атлетика постоянно дает примеры значительного превышения результатов, которые совсем недавно казались недостижимыми. Конечно, современная техника, методика тренировки и условия для соревнований более совершенны. Но всё же секрет в преодолении психологических барьеров лежит в смелости самого спортсмена, в его непоколебимой уверенности в возможности достижения цели.

3.11 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка направлена на осмысление сути спортивной деятельности, связанных с ней явлений, процессов, и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение высоких спортивных результатов.

В паралимпийских видах спорта теоретическая подготовка имеет существенно большее значение, чем в обычном спорте.

Теоретическая подготовка паралимпийцев имеет самое прямое отношение к формированию мотивации спортсменов, их волевой и специальной психологической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, развитию физических способностей. Будучи тесно связанной с другими компонентами спортивного мастерства она включает в себя два важных раздела: теоретическое образование и развитие интеллектуальных способностей.

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

- знания мировоззренческого, мотивационного и этического характера, т.е. знания, которые формируют верный взгляд на мир в целом, позволяют осмыслить сущность спортивной деятельности; общественный и личностный смысл спорта вообще и спортивных высших достижений:

- знания, способствующие воспитанию устойчивых мотивов и правил поведения;

- знания, составляющие научный базис подготовки спортсмена (принципы и закономерности спортивной подготовки, естественно-научные и гуманитарные основы спортивной деятельности и т.п.);

- спортивно-прикладные знания, включающие сведения о правилах спортивных соревнований, спортивной технике и тактике избранного вида спорта, критериях их эффективности и путях освоения, средствах и методах физической и психологической подготовки, методике построения тренировки, внутренировочных факторах спортивной подготовки, требованиях к организации общего режима жизни и питания, о восстановительных мероприятиях, правилах контроля и самоконтроля, материально-технических условиях занятий спортом и т.д.

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

- знания медицинского характера (об общей и частной патологии, особенно о своих проблемах, о медицинских методах контроля и коррекции своего состояния, основных фармакологических препаратах, совмещающихся с тренировочными нагрузками, и т.п.);

- знания о медицинской и спортивно-функциональной классификации инвалидов в своем

виде спорта, порядке и правилах переосвидетельствования, допинг-контроля и др.;

- знания о международных спортивных организациях инвалидов, выдающихся достижениях и рекордах паралимпийцев;

- знания юридического плана (стандартные правила обеспечения равных возможностей для инвалидов и др.).

Комплекс перечисленных знаний составляет предмет теоретического образования и самообразования спортсмена. Передача и усвоение знаний в процессе теоретических занятий происходят в тех же формах, какие характерны для умственного образования (лекции, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы).

- **Класс В1**

- Основные характеристики: от отсутствия светоощущения в каждом глазу до его наличия, при этом неспособность различить очертания руки на любом расстоянии или в любом направлении.

- **Класс В2**

- Основные характеристики: от способности различить очертания руки до остроты зрения 2 и/или поля зрения менее 5 градусов.

- **Класс В3**

- Основные характеристики: от остроты зрения свыше 2/60 до 6/60 и/или поля зрения более 5 и менее 20 градусов. Классификация осуществляется по обоим глазам, н(наилучшей 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.

Система классификации была разработана классификаторами Комитета по легкой атлетике Международного паралимпийского комитета для того, чтобы определить, как максимальную функцию спортсмен может иметь в отдельном классе

Педагогические и гигиенические средства восстановления

Рациональное планирование спортивной тренировки	Оптимальное построение тренировочного занятия	Ведение здорового образа жизни
---	---	--------------------------------

<p>-перспективное планирование спортивной тренировки;</p> <p>- научнообоснованное планирование тренировочных циклов;</p> <p>- выбор оптимальной структуры цикла; - оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов;</p> <p>- разнообразие средств и методов физического воспитания:</p> <p>-соответствие уровням функциональной и физической подготовленности; -соблюдение принципов спортивной тренировки; - врачебно-педагогические наблюдения</p>	<p>-соответствие тренировочного занятия данному циклу тренировки;</p> <p>-проведение в подготовительной части общей и специальной разминки;</p> <p>- наличие специальных физических упражнений в основной части занятия;</p> <p>- соответствие нагрузки индивидуальным возможностям; - широкое использование релаксационных, дыхательных упражнений и упражнений на расслабление;</p> <p>- регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха, их преимущество и последовательность; -сознательность, активность, заинтересованность, объективная оценка результатов;</p> <p>- врачебно-педагогический контроль и самоконтроль</p>	<p>- культура учебного и производительного труда;</p> <p>- культура межличностного общения и поведения;</p> <p>- культура сексуального поведения;</p> <p>- самоуправление и самоорганизация;</p> <p>- организация режимов питания, сна, пребывания на воздухе, двигательной активности;</p> <p>- соблюдение санитарно-гигиенических требований:</p> <p>- закаливающие процедуры;</p> <p>- преодоление вредных привычек;</p> <p>- оптимальное сочетание труда (в том числе и учебного) и отдыха</p>
---	--	--

Психологические средства. Обучение приемам психорегулирующей тренировки обучают квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Психологические средства восстановления

Психогигиена	Психопрофилактика	Психотерапия
--------------	-------------------	--------------

<ul style="list-style-type: none"> - культура межличностного общения и поведения в семье, коллективе; - комфортные условия; - разнообразие досуга; - снижение отрицательных эмоций; - самоконтроль; - мотивация позитивных жизненных установок; - сохранение и укрепление психического здоровья благодаря здоровому образу жизни; - профилактика нервно-эмоционального психофизиологического напряжения 	<ul style="list-style-type: none"> - профессиональная ориентация; - профессиональный отбор: - врачебно-педагогический контроль; - специальные психологические мероприятия по предупреждению и распознаванию межличностных конфликтов; - компьютерные игры как средство психопрофилактики; - специальные физические упражнения 	<ul style="list-style-type: none"> - рациональная психотерапия посредством логического мышления: - психическая саморегуляция: - гипноз; - самовнушение; - аутогенная тренировка; - мышечная релаксация; - дыхательная гимнастика; - методы саморегуляции; - тренинг социальных умений; - регулирование психического состояния (врачебная консультация, тренинг, специальная психическая тренировка); - социально-психологический тренинг; - психокоррекция
---	---	--

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах необходимо руководствоваться принципами сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в весеннезимний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, ванны, сауна) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах следует избегать применения медико-биологических средств.

В группах начальной подготовки общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем. Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют **педагогические средства** восстановления, которые предусматривают оптимальное построение педагогического процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в тренировочных занятиях. Все это создает условия благоприятному протеканию восстановительных процессов. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

Тренировочные группы. С ростом тренировочных нагрузок в учебно-тренировочных группах в полном объеме следует применять педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимых нагрузок могут служить объективные ощущения, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение). Из психологических средств восстановления используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Медико-биологические средства восстановления включают: гигиенический душ, все виды массажа, витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию, русскую парную баню, сауну и т.д.

Группы совершенствования спортивного мастерства. С ростом объема специально-физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Особое внимание при применении педагогических средств восстановления должно быть уделено чередованию упражнений различного характера и направленности с тем, чтобы не вызывать перегрузки мышечных групп и функциональных систем, чередованию тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. Из дополнительных средств следует применять ванны, парную и суховоздушные бани, спортивный массаж, витаминизацию. Из психологических средств восстановления рекомендуется применять аутогенные тренировки, организацию культурного досуга, создание хороших бытовых условий, активный отдых - бассейн, велосипед, прогулки на лыжах и т.д. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

3.13. Медико-биологический контроль

Группы начальной подготовки (НП-1, НП-2). Основной задачей на этом уровне является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся в спортивных школах проходят медицинские обследования в поликлинике по месту жительства. Периодически проводятся текущие обследования. Все это позволяет выявить пригодность детей по состоянию здоровья к занятиям спортом, установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Углубленное и этапное обследование дает возможность следить за динамикой этих показателей. Текущие обследования позволяют контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Тренировочные группы (ТГ-1, ТГ-2, ТГ-3, ТГ-4, ТГ-5). На этом этапе целесообразно предусмотреть проведение двух углубленных медицинских обследований, а также комплексных, этапных и текущих медицинских обследований. Углубленное медицинское обследование проводится по программе диспансеризации.

Главной их задачей является определение состояния здоровья и выявление всех отклонений от нормы. На основе этого составляется соответствующая рекомендация. Этапное обследование используется для контроля динамики здоровья и выявления ранних признаков перенапряжения, остаточных явлений после травм, болезней и т.д. Текущее обследование проводится в порядке экспресс-контроля с использованием нетрудоемких для юных спортсменов и врача методик. Это позволяет получать объективную информацию о функциональном состоянии организма юного спортсмена, переносимости им тренировочных нагрузок, адаптации к различным тренировочным режимам. Данные этапного и текущего обследования служат основанием для внесения определенной коррекции в учебно-тренировочный процесс.

Группы совершенствования спортивного мастерства. На этапе совершенствования спортивного мастерства в годичном цикле проводится два углубленных медицинских обследования, комплексные, этапные и текущие обследования. Помимо общепринятых врачебных обследований, углубленные медицинские обследования должны включать специальные обследования со специфической нагрузкой. Данные этапных комплексных обследований характеризуют функциональную подготовленность и состояние здоровья спортсмена. С учетом этих данных проводится планирование оперативного контроля, более точной индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировок.

3.14. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Для организации занятий, укрепляющих здоровье детей с нарушением зрения важно неукоснительно соблюдать технику безопасности и содействовать профилактике травматизма среди занимающихся.

Основные причины травматизма детей на занятиях физическими упражнениями

I. Нарушение правил организации занятий:

- проведение занятий с большим числом детей на одного тренера-преподавателя, чем полагается;
 - нахождение детей в зале без присмотра тренера-преподавателя и неорганизованный вход и выход из зала;
 - самовольный доступ к снарядам и тренажерам;
 - неправильный выбор тренером-преподавателем места при проведении занятия, когда часть детей находится вне его поля зрения;
 - недостаточные интервалы и дистанция между детьми при выполнении групповых упражнений.
- ##### *II. Нарушения в методике преподавания:*
- форсированное обучение сложным, связанным с риском и психологическими трудностями для ребенка упражнениями без достаточной его подготовленности;
 - чрезмерная нагрузка на ребенка в ходе занятия, связанная с этим значительная утомленность приводящая к снижению концентрации внимания;
 - излишнее эмоциональное возбуждение, вызванное выполнением сложных упражнений, игр эстафет.
- ##### *Нарушение санитарно-гигиенических условий и формы одежды:*
- недостаточная освещенность зала или площадки для занятий;
 - отсутствие вентиляции;
 - неудобная, сковывающая движения и затрудняющая теплообмен одежда;
 - скользкая подошва обуви, высокий каблук, не завязанные шнурки;
 - посторонние колющие предметы на одежде или в карманах (значки, булавки, заколки, мелкие игрушки и другое);
 - бусы, цепочки, тесемки, завязывающиеся на шее;
 - длинные, не убранные в косу или не подобранные под резинку волосы у девочек;
 - очки у плохо видящих детей, не закрепленные на затылке резинкой.
- ##### *Отсутствие систематического врачебного контроля за физическим состоянием детей:*
- чрезмерность нагрузки для детей, недавно перенесших заболевания;
 - отсутствие систематической (2 раза в год) диспансеризации детей;
 - отсутствие сведений о хронических заболеваниях и травмах.
- ##### *Недооценка значения страховки и помощи:*
- неправильная страховка или ее отсутствие при выполнении сложных упражнений гимнастических снарядах, при выполнении основных видов движений;
 - отсутствие матов под снарядами и тренажерами.
- ##### *Нарушение техники безопасности, неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря, оборудования:*
- малые размеры зала или площадки для занятий;
 - неровности пола, щели между татами, незакрепленные татами;
 - неисправность татами (разрывы, разошедшиеся швы);
 - неисправность снарядов и тренажеров, ненадежность крепления, разболтанность соединений, незатянутые гайки, торчащие болты и шурупы;
 - неправильная, излишне скученная расстановка снарядов и тренажеров, при которой дети мешают друг другу выполнять упражнения;
 - плохо закрепленные и неисправные электрические выключатели, розетки;
 - низко повешенные декоративные растения, украшения, светильники;
 - отсутствие защитных сеток на вентиляторах, до которых могут дотянуться дети;
 - расположение магнитофона или проигрывателя в доступном для детей месте;
 - колонны и выступы, необитые мягким материалом: отсутствие ярких наклеек на стеклянных дверях на уровне глаз ребенка;

- свободный доступ детей к окнам, открытым для проветривания;
- отсутствие телефона в доступном месте;
- отсутствие в легкодоступном месте аптечки первой медицинской помощи.
- Преподавателям категорически запрещается включать в содержание занятий двигательные действия, не предусмотренные программой или повышающие риск травматизма. В процессе занятий необходимо реализовывать важнейшую задачу по формированию навыков безопасного падения. Развитые в детском возрасте, они сохраняются всю жизнь, предохраняя человека от травм.

3.15. Объем максимальных тренировочных нагрузок

Объем максимальных тренировочных нагрузок зависит от этапа обучения.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки
Бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки, метания
I, II, III функциональные группы, мужчины, женщины

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До года	Свыше года	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6	8	12	13 - 14	18	20-22
Количество тренировок в неделю	1	4	5	5-6	7	8-9
Общее количество часов в год	312	416	624	676 - 728	936	1040- 1144
Общее количество тренировок в год	156	208	260	260 - 624	334	416-468

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

4.1 Результаты освоения Программы

Результатом освоения Программ по адаптивным видам спорта является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

4.1.1. в области теории и методики физической культуры и спорта'

- история развития избранного вида спорта;
- основы методов рекреационной деятельности;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; специальные федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результат» официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправна влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

4.1.2. в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, а также базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта:

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

4.1.3. в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- обеспечение компенсации утраченных или нарушенных функций лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

4.1.4. другие виды спорта и подвижные игры:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр:

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

4.2. Методика тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТИРОВАНИЯ.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания одинаковых условий для всех учащихся детской спортивной школы при выполнении упражнений. Тестирование проводится в соответствии учебным планом, внутреннем календарём и приказом директора в установленные сроки (Сентябрь, май ежегодно). Результаты соревнований - тестирования оформляются протоколом и заносятся в журнал учебной группы или индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части школы. При переходе спортсмена в другую спортивную школу она служит основанием для включения в списки учебной группы и дальнейшей спортивной тренировки.

1. Бег на короткие дистанции (в том числе с ходу)

Проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу.

Разрешается две попытки.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. При выполнении теста бег с ходу секундомер включается по отмахке промежуточного судьи-стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

2. Кросс

Условия проведения те же. Учитывают время, за которое спортсмен преодолевает дистанцию в соответствии с возрастом. Разрешается одна попытка.

3. Прыжок в длину с места (тройной прыжок в длину с места).

Проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление.

Оборудование: Прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: Выполняется толчком двух ног от линии или края доски **В** прыжковую яму или на покрытие. Разрешается три попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в см. Засчитывается лучший результат.

4. Бросок медицинбола

Проводится в спортивном зале

Оборудование: Медицинбол (3 кг), рулетка или линейка.

Описание теста: Выполняется из положения сед ноги врозь, бросок медицинбола из-за головы.

Результат: Дальность броска измеряется в см. Дается 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

5. Подтягивание в висе на перекладине.

Проводится на перекладине в зале или на стадионе.

Оборудование: Высокая перекладина.

Описание теста: Подтягивание выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины, разрешается одна попытка.

Результат: Засчитывается - количество раз.

6. Сгибание рук в упоре лёжа (отжимания).

Проводится в спортивном зале, разрешается одна попытка.

Описание теста: Из упора лёжа, ноги вместе. Отжимание от пола руки сгибаются в

локтевых суставах до угла в 90° Скоростно-силовые физические качества:

Результат: Оценивается количество раз. Разрешается одна попытка.

7. Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине за 30 сек (пресс).

Проводится в спортивном зале.

Описание теста: Исходное положение: лёжа на спине, руки за головой, пальцы замок, ноги согнуты в коленях, стопы закреплены. В течение 30 сек. выполнять поднимая туловища до положения сед, локтями коснуться коленей, вернуться в И.П. Во врег выполнения упражнения пальцы рук не расцеплять, таз не отрывать от пола.

Результат: Оценивается количество раз. Разрешается одна попытка.

8. Жим штанги из положения лежа на спине

Проводится в зале.

Оборудование: скамья для жима штанги лежа, штанга

Описание теста: лежа на спине, выполняется жим штанги до полного выпрямлен] рук. Разрешается одна попытка.

Результат: Засчитывается вес, который спортсмен выжал 1 раз.

4.2 Оценка физической подготовленности детей

Оценка физической подготовленности определяется по результату каждого теста, соответствии с возрастом обучающегося. Баллы, полученные по каждому тест суммируются.

Для зачисления на этап начальной подготовки необходимо сдать три теста: исходя I функциональных возможностей спортсмена.

Для перевода на следующий этап обучения обучающиеся ежегодно сдают переводнь тесты. Тесты определяет тренер-преподаватель с учетом функциональных возможности спортсмена, не менее 3-х тестов. Средний балл по сданным тестам должен быть не менее 3-:

Для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства обучающие] сдают тесты в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по спор! слепых, дисциплина легкая атлетика. Для зачисления тесты должны быть сданы не мене чем на 3 балла.

Оценочные таблицы тестирования на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе

Скоростные физические качества:

Бег 30 м сек.

Возраст обучающихся	Мальчики-юноши/БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
9-10 лет	6,5 и мен.	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6-8,0	8,1 и бол.
11-12 лет	5,9 и мен.	6,0-6,4	6,5-6,9	7,0-7,4	7,5 и бол.
13-14лет	5,3 и мен.	5,4-5,3	5,9-6,3	6,4-6,8	6,9 и бол.
15-16 лет	5.0 и мен.	5.1-5.5	5.6-6.0	6.1-6.5	6.6 и бол.
17 лет и старше	4.7 и мен.	4.3-5.2	5.3-5.7	5.8-6.2	6.3 и бол.
Возраст обучающихся	Девочки-девушки/БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
9-10 лет	6,5 и мен.	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6-8,0	8,1 и бол.
11-12 лет	6,0 и мен.	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6 и бол.
13-14лет	5.6 и мен.	5,7-6,1	6,2-6,6	6,7-7,1	7,2 и бол.
15-16 лет	5,3 и мен.	5,4-5,8	5,9-6,3	6,4-6,8	6,9 и бол.
17 лет и старше	5,0 и мен.	5,1-5,5	5,6-6,0	6,1-6,5	6,6 и бол.

Скоростно-силовые физические качеств:

Прыжок в длину с места (см).

Возраст учащихся	Мальчики-юноши./БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
9-10 лет	170 и бол.	154-169	139-153	124-138	123 и мен.
11-12 лет	190 и бол.	175-189	160-174	145-159	144 и мен.
13-14 лет	210 и бол.	195-209	180-194	165-179	164 и мен.
15-16 лет	230 и бол.	215-229	200-214	186-200	185 и мен.
17 и ст.	250 и бол.	235-249	220-234	206-220	205 и мен.
Возраст учащихся	Девочки-девушки./БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
9-10 лет	160 и бол.	144-159	129-143	114-129	128 и мен.
11-12 лет	170 и бол.	154-169	139-153	124-138	123 и мен.
13-14 лет	190 и бол.	175-189	160-174	145-159	144 и мен.
15-16 лет	210 и бол.	195-209	180-194	165-179	164 и мен.
17 и ст.	230 и бол.	215-229	200-214	186-200	185 и мен.

Мальчики-юноши Поднимание из положения лежа (кол-во раз).

Возраст учащихся	БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
9-10 лет	7 и бол.	5-6	3-4	2	0-1
11-12 лет	9 и бол.	7-8	4-6	2-3	0-1
13-14 лет	11 и бол.	8-10	5-7	2-4	0-1
15-16 лет	13 и бол.	9-12	5-8	2-4	0-1
17 и ст.	15 и бол.	11-14	7-10	3-6	0-2

Девочки-девушки Сгибание рук в упоре лежа (отжимание) - кол-во раз

Возраст учащихся	БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
9-10 лет	12 и бол.	9-11	5-8	3-4	0-2
11-12 лет	14 и бол.	10-13	6-9	3-5	0-2
13-14 лет	16 и бол.	11-15	7-10	4-6	0-3
15-16 лет	18 и бол.	13-17	8-12	4-7	0-3
17 и ст.	21 и бол.	15-20	9-14	5-8	0-4

Поднимание туловища из исходного положения лежа - кол-во раз

Возраст учащихся	Мальчики-юноши/БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
9-10 лет	19 и бол.	16-18	13-15	10-12	9 и мен.
11-12 лет	21 и бол.	17-20	14-16	11-13	10 и мен.
13-14 лет	23 и бол.	19-22	16-18	13-15	12 и мен.
15-16 лет	25 и бол.	21-24	18-20	15-17	14 и мен.
<i>17 и ст. 1 27 и бол. / 23-26 1 20-22 1 17-19</i>					16 и мен. 1
Возраст учащихся	Мальчики-юноши/БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
9-10 лет	17 и бол.	14-16	11-13	8-10	7 и мен.
11-12 лет	19 и бол.	16-18	13-15	10-12	9 и мен.

13-14 лет	21 и бол.	17-20	14-16	11-13	10 и мен.
15-16 лет	23 и бол.	19-22	16-18	13-15	12 и мен.
17 и ст.	25 и бол.	21-24	18-20	15-17	14 и мен.

Бросок медицинбола весом 3 кг. двумя руками из-за головы (м)

Возраст учащихся	Мальчики-юноши/БАЛЛЫ				
	5	4	0	2	1
9-10 лет	12 и бол.	10-11	8-9	6-7	5 и мен.
11-12 лет	14 и бол.	12-13	10-11	8-9	7 и мен.
13-14 лет	16 и бол.	14-15	12-13	10-11	9 и мен.
15-16 лет	18и бол.	16-17	15-14	12-13	11 и мен.
17 и ст.	20 и бол.	18-19	16-17	15-14	13 и мен.
Возраст учащихся	Девочки-девушки/БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
9-10 лет	10 и бол.	8-9	6-7	4-5	3 и мен.
11-12 лет	12 и бол.	10-11	8-9	6-7	5 и мен.
13-14 лет	14 и бол.	12-13	10-11	8-9	7 и мен.
15-16 лет	16 и бол.	14-15	12-13	10-11	9 и мен.
17 и ст.	18и бол.	16-17	15-14	12-13	11 и мен.

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

бег на короткие дистанции, прыжки -1 функциональная группа мужчины

Физические качества	тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
Выносливость	Бег 300 м (сек)	до 60	61 - 75	76 - 85
Скоростная выносливость	Бег 60 м (сек)	до 9,7	9,8-11,5	11,6- 12
	Бег 150 м (сек)	до 22,5	22,6 - 30	30,1 -35
Скоростно-силовые способности	Бег 30м	до 5,5	5,6 - 6,5	6,6-7
	Бег на 30 м с ходу (сек)	до 4,5	4,6-5	5,1 -5,5
	Прыжок в длину с места (м)	2,10 и более	1,80-2.09	1,70-1,79

бег на короткие дистанции, прыжки - II и III функциональная группа мужчины

выносливость	Бег 300 м (сек)	до 56	56,1 -65	65,1 -75
	Бег 60 м (сек)	до 9,5	9,6-10,5	10,6- 12
скоростная выносливость	Бег 150 м (сек)	до 21	21,1 -28	28,1 -35
	Бег на 30 м (сек)	до 5,4	5,5-6	6,1 - 6,5
скоростно-силовые способности	Бег на 30 м с ходу (сек)	до 4,3	4,4-4,7	4,8-5,3
	Прыжок в длину с места (м)	2,15 и более	1,85-2,14	1,70-1,84
	Тройной прыжок в длину с места (м)	6,30 и более	5,30-6,29	5-5,29

бег на короткие дистанции, прыжки -I функциональная группа женщины

выносливость	Бег 300 м (сек)	до 75	75.1 -90	90.1 -90
Скоростная выносливость	Бег 60 м (сек)	до 10,5	10,6-13,5	13,6-15
	Бег 150 м (сек)	до 32	32,1 -38	38,1-45
скороостно-силовые	Прыжок в длину с места (м)	1,70 и более	1,50-1,69	1,40-1,49
	Бег 30м (сек)	до 6	6,1 -7,5	7,6-9
	Бег на 30 м с ходу (сек)	до 4,8	4,9-6,5	6,6 - 8

бег на короткие дистанции, прыжки -III функциональная группа женщины

выносливость	Бег 300 м (сек)	до 72	72,1 - 85	85,1 -95
скоростная выносливость	Бег 60 м (сек)	до 10	10.1 - 13	13.1 - 15
	Бег 150 м (сек)	до 30	30,1-36	36,1 -42
скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (м)	1,80 и более	1,60-1,79	1,50-1,59
	Тройной прыжок в длину с места (м)	5,50 и более	4,80-5,49	4,70-4,79
	Бег на 30 м (сек)	до 5,7	5,8-7	7,1 - 8
	Бег на 30 м с ходу (сек)	до 4,6	4,7-6	6,1 -7

бег на средние и длинные дистанции, I функциональная группа мужчины

Специальная выносливость	Бег 1000 м (мин)	до 4,30	4,31-7,30	7,31 - -
	Бег 3000 м (мин)	до 16,30	16,31-27,30	27,31 -5:
Скоростная выносливость	Бег 300 м (сек)	до 62	62.1 - 70	70.1 - 75
	Бег 600 м (мин)	до 2,30	2,31-3,30	3,31 -4
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (м)	1,90 и более	1,70-1,89	1,60-1,69
	Бег 60 м (сек)	до 10,2	10,3-11,5	11,6-12,5

бег на средние и длинные дистанции, II и III функциональная группа мужчины

Специальная выносливость	Бег 1000 м (мин)	до 4,15	4,16-6,30	6,31 - 8
	Бег 3000 м (мин)	до 15,30	15,31-24,30	24,31 -28
Скоростная выносливость	Бег 300 м (сек)	до 58	58.1 -65	65.1 -70
	Бег 600 м (мин)	до 2.25	2.26-3.10	3.11 -4
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (м)	2 и более	1,80-2,99	1,70-1,79
	Бег 60 м (сек)	до 9,8	9,9 - 11	11,1 - 13

бег на средние и длинные дистанции, I функциональная группа женщины

Специальная выносливость	Бег 1000 м(мин)	до 5	5,1 -5,5	5,6-6
	Бег 3000 м (мин)	до 19,30	19,31 - 19,45	19,46-20
Скоростная выносливость	Бег 300 м (сек)	до 73	73,1 -73,5	73,6-74
	Бег 600 м (мин)	до 3.30	3.31-3.35	Н
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (м)	1.70 и более	1.60-1.69	1.50-1,59
	Бег 60 м (сек)	до 11,5	11,6-12	12,1 - 12,5

— бег на средние и длинные дистанции II, III

функциональные группы женщины

Специальная выносливость	Бег 1000 м (мин)	до 4,40	4,41-4,45	4,46-4,50
	Бег 3000 м (мин)	до 18,30	18,31 - 18,35	18,36- 19
Скоростная выносливость	Бег 300 м (сек)	до 70	70,1 -70,5	70,6-71
	Бег 600 м (мин)	до 3,15	3,16-3,3	3,31-3,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (м)	1.80 и более	1.70- 1.79	1.60-1.69

Сила	весе на перекладине (раз)		(
	Жим штанги двумя руками из положения лежа (кг)	50 и более	45-49	40-44
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (м)	2 и более	1,70-1,99	1,60-1,69
	Бег на 30 м с ходу (сек)	до 4,8	4,9-5,5	5,6 - 6
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (м)	7,50 и более	5,50 - 7,49	5 - 5,49
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу (м)	9,50 и более	7 - 9,49	6 - 6,99

Метания II, III функциональные группы мужчины

Сила	Сгибание-разгибание рук в весе на перекладине (раз)	12 и более	8-11	5 - 7
	Жим штанги двумя руками из положения лежа (кг)	60 и более	55-59	50-54
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (м)	2,10 и более	1,80-2,09	1,70-1,79
	Бег 30м с ходу (сек)	до 4,6	4,7-5,2	5,3-5,5
	Бросок ядра 2 кг двумя руками от груди (м)	7,80 и более	5,80-7,79	5-5,79
	Бросок ядра 2 кг двумя руками снизу (м)	10 и более	9 - 9,99	8-8,99

Метания, I функциональная группа женщины

	Сгибание-разгибание рук в весе на перекладине (раз)	4 и более	3	2
--	---	-----------	---	---

	из положения лежа (кг)			
скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (м)	1,75 и более	1,50-1,74	1,40-1,49
	Бег 30м с ходу (сек)	до 5,2	5,3-6,5	6,6-7
	Бросок ядра 2кг двумя руками от груди (м)	5,80 и более	4,50-5,79	4 - 4,49

	Бросок ядра 2 кг двумя руками снизу (м)	7 и более	6.50-5.99	6-6.4
--	---	-----------	-----------	-------

Метания II, III функциональные группы женщины				
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (раз)	6 и более	4-5	2-3
	Жим штанги двумя руками из положения лежа (кг)	35 и более	25-34	15 - 2-й
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (м)	1,80 и более	1,65-1,79	1,50-1.
	Бег на 30 м с ходу (сек)	до 5	5,1 -6,2	6,3-7
	Бросок ядра 2кг двумя руками от груди (м)	6 и более	4,80-5,99	5,5-5,)
	Бросок ядра 2 кг двумя руками снизу (м)	7.50 и более	7 - 7.49	6.5 - 6,с

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

бег на короткие дистанции, прыжки -I функциональная группа мужчины				
Физические качества	тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
Выносливость	Бег 300 м (сек)	до 42	43-65	66-95
Скоростная выносливость	Бег 60 м (сек)	до 8.3	8.4-10.0	10,1 -\:
	Бег 150 м (сек)	до 19	20-35	36-42
Скоростно-силовые способности	Бег 30м	до 4,7	8 1 5 0	6,1-7,
	Бег на 30 м с ходу (сек)	до 3,7	3,8-4,5	4,6 - 6,
	Прыжок в длину с места (м)	2,25 и более	2,10-2,24	1,80-2,(
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта			
бег на короткие дистанции, прыжки -Ни III функциональная группа мужчин				

Выносливость	Бег 300 м (сек)	до 41	42-60	61 -80
Скоростная	Бег 60 м (сек)	до 8	8,1 - 10,5	10,6-11
ВЫНОСЛИВОСТЬ	Бег 150 м (сек)	до 18,7	18,8-30,0	0 1
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (сек)	до 4,5	4,6-5,5	5,6-6,0
	Бег на 30 м с ходу (сек)	до 3,5	3,6-4,5	4,6 - 5,5
	Прыжок в длину с места (м)	2,35 и более	2,10-2,34	1.80-2.09
	Тройной прыжок в длину с места (м)	7,40 и более	5,80-6,89	4,80-5,79

Спортивный разряд

Кандидат в мастера спорта

бег на короткие дистанции, прыжки - I функциональная группа женщины

Выносливость	Бег 300 м (сек)	до 52	52,1-70	71 - 120
Скоростная выносливость	Бег 60 м (сек)	до 9,3	9,4-11,0	11,1 - 13,0
	Бег 150 м (сек)	до 23,5	23,6-40	40,1 -55
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (м)	1,95 и более	1,80-1,94	1,70-1,79
	Бег 30м (сек)	до 5,2	5,3-6,0	6,1 -7,0
	Бег на 30 м с ходу (сек)	до 4,2	4,3 - 5,0	5,1 -6,0

Спортивный разряд

Кандидат в мастера спорта

бег на короткие дистанции, прыжки - II и III функциональная группа женщины

Выносливость	Бег 300 м (сек)	до 50	51-60	61-80
Скоростная выносливость	Бег 60 м (сек)	до 9	9,1 - 10,5	10,6-12,5
	Бег 150 м (сек)	до 22,8	22,9-30,0	30,1 -40,0
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (м)	2,0 и более	1,85-1,99	1,70-1,84
	Тройной прыжок в длину с места (м)	6,20 и более	5,50-6,19	4,50-5,49
	Бег на 30 м (сек)	до 5	5.1 -5.5	5.6-6.0
	Бег на 30 м с ходу (сек)	до 4	4,1-4,5	4,6-5,5

Спортивный разряд

Кандидат в мастера спорта

бег на средние и длинные дистанции, I функциональная группа мужчины

Специальная	Бег 1000 м (мин)	до 2. 55	2.56-4.0	4.01 -6.0
выносливость	Бег 5000 м (мин)	до 18.10	18.11-20.0	20.01 - 55
Скоростная	Бег 300 м (сек)	до 45	46-65	66 - 95
выносливость	Бег 600 м (мин)	до 1. 37	1.38-2.0	2.01 -з:
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (м)	2,10 и более	1,95-2,09	1,90— :
способности	Бег 60 м (сек)	до 8,6	0 "о 1	10,6-11.

Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта			
-------------------	---------------------------	--	--	--

бег на средние и длинные дистанции, II и III функциональная группа мужчин •

Специальная	Бег 1000 м(мин)	до 2. 47	2.48-4.0	4.01 - -
выносливость	Бег 5000 м (мин)	до 17. 30	17.31 -20.00	20,01 -1:
Скоростная	Бег 300 м (сек)	до 43	44-55	56-".
выносливость	Бег 600 м (мин)	до 1.32	1.33-2.00	2.01 -3.1
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (м)	2,20 и больше	2,05-2,19	1,80-1
	Бег 60 м (сек)	до 8,4		10,01-1

Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта			
-------------------	---------------------------	--	--	--

бег на средние и длинные дистанции, функциональная группа мужчины

Специальная	Бег 1000 м (мин)	до 2. 59	3.0 - 4.9	5.0 -л
выносливость	Бег 2000 м (мин)	до 6. 30	6.31-80	8.01- :
Скоростная	Бег 600 м (сек)	до 1.42	1.43-2.30	2.31-3 •
выносливость	Бег 300 м (сек)	до 48	49-60	61 - "
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (м)	2,25 и больше	2.15-2.24	1.90-:
	Бег 60 м (сек)	до 9,2		10,1 - :

бег на средние и длинные дистанции, I функциональная группа женщины

Специальная выносливость	Бег 1000 м (мин)	до 3.18	3.19-5.0	5.01-6.10
	Бег 3000 м (мин)	до 12.50	12.51 - 14.0	14.01-20.0
Скоростная	Бег 300 м (сек)	до 48	49-90	91 - 120

выносливость	Бег 600 м (мин)	до 1.50	1.51 -3.0	3.01 -4.0
скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (м)	1,90 и более	1,75-1,89	1,65-1,74
	Бег 60 м (сек)	до 9,2	9,3-10,0	10,1-11,5
спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта			
<i>бег на средние и длинные дистанции, II и III функциональная группа женщины</i>				
выносливость	Бег 1000 м (мин)	до 3.12	3.13-4.30	4.31-4.5
	Бег 3000 м (мин)	до 12 .30	12.31 - 13.0	13.01- 15.0
скростная выносливость	Бег 300 м (сек)	до 47	48-60	61 -90
	Бег 600 м (мин)	до 1.45	1.46-3.0	3.01 -4.0
скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (м)	2 и более	1,85-1,99	1,70-1,84
	Бег 60 м (сек)	до 8,9	9,0-11,5	11,6-13,0
спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта			
<i>Метания, I функциональная группа мужчины</i>				
сила	Жим штанги в положении лежа на спине (кг)	80 и больше	60-79	50-69
	Подъем штанги на грудь (кг)	70 и больше	60 - 69	55 - 59
	Приседание со штангой на плечах (кг)	100 и больше	90-99	80-89
скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (м)	2,20 и больше	2,05-2,19	1,80-2,04
	Бег 30м с ходу (сек)	до 3,8	3,8-4,5	4,6-5,0
	Бросок ядра 5 кг двумя руками от груди (м)	8 и больше	7.0 - 7,99	5,0-6.99
	Бросок ядра 5 кг двумя руками снизу (м)	12 и больше	11,0-11,99	10,0-10,99
спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта			
<i>Метания, II и III функциональная группа мужчины</i>				
сила	Жим штанги в положении лежа на спине (кг)	85 и больше	70-84	65-69

	Подъем штанги на грудь (кг)	75 и больше	65-74	00-7
	Приседание со штангой на плечах (кг)	110 и больше	100-109	90 - 9 ^е
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (м)	2,25 и больше	2,15-2,24	1,90-2. -
	Бег 30м с ходу (сек)	до 3,6	3,7-4,3	4,4-5,-
	Бросок ядра 5 кг двумя руками от груди (м)	8.50 и больше	8.0 - 8.49	6.0 - 7.--
	Бросок ядра 5 кг двумя руками снизу (м)	13 и больше	12,0-12,99	11,0-11.-'
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта			
Метания, I функциональная группа женщины				
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (кг)	55 и больше	40-54	45-4-
	Подъем штанги на грудь (кг)	35 и больше	25-34	20-2-
	Приседание со штангой на плечах(кг)	65 и больше	60-64	50 - 5-
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (м)	2 и более	1,85-1,99	1,70-1.?-
	Бег 30м с ходу (сек)	до 4,4	4,5-4,8	4,9 - 52-
	Бросок ядра 3 кг двумя руками от груди (м)	6,50 и больше	5,00 - 6,49	4,50-4.-
	Бросок ядра 3 кг двумя руками снизу (м)	10 и больше	9,0 - 9,99	8,0 - 8.
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта			
Метания, II и III функциональная группа женщины				
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (кг)	65 и больше	60-64	50 - 5-
	Подъем штанги на грудь (кг)	40 и больше	30-39	25-2-
	Приседание со штангой на плечах(кг)	75 и больше	70-74	60-6-
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (м)	2,10 и более	1,95-2,09	1.85-1.94
	Бег 30м с ходу (сек)	до 4,3	4,4-4,7	4,8-5,2
	Бросок ядра 3 кг двумя руками от груди (м)	7 и больше	6.00-6.99	5.50-5.99
	Бросок ядра 3 кг двумя руками снизу (м)	11 и больше	10,0-10,99	9,0-9,99
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта			

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. - М.: ФиС, 1985.
2. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юнь: легкоатлетов: учебное пособие. - Челябинск. 1977.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 1990.
4. Бадалян Л.О., Журба Л.Т., Тимонина О.В. Детские церебральные параличи. - Киев, 198*
5. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: ФиС, 1983.
6. Вацула И. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 1986.
7. Гамезо М.В. Домашенко И.А. Атлас по психологии. - М.: Педагогическое обществ: России. 1999.
8. Тессин Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. - М.: ФиС, 1973.
9. Гобунов Г.Д. Психопедагогика. - М.: ФиС, 1986.
10. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 1980.
11. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС., 1991.
12. Евсеев С.П. Адаптивный спорт / С.П. Евсеев. Ю.А. Бриский. А.В. Передерий. - М.: С : спорт. 2010. - 316 с.
13. Евсеев С.П. Мировое Паралимпийское движение и социальные процессы. Журнд: «Адаптивная физическая культура» № 4, 2006. С. 3-6.
14. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2 - М., 2007.
- 15.
15. Евсеева О.Э. Государственная программа «Доступная среда» в действии. Повышен-: квалификации специалистов по работе с инвалидами / О.Э. Евсеева // Адаптив:-_ физическая культура. -2012. -№ 1 (49). - С. 57.
16. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб, пособие для студ. высш. пед. учеб, заведения А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 20.1 — 464 с.
17. Здановская Э.А. Эстетика физической культуры и спорта. - Л., 1988.
18. Зеличенко В.Б. Никитушкин В.Г. Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Тет. - спорт, 2000.
19. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учебник для институтов факультетов физической культуры: 2-е изд.. испр. и доп.- СПб.: Изд-во РГПУ А.И.Герцена, 2000.
20. Коррекционная педагогика / В.С. Кукушин, Г.Г. Лорин, Н.А. Румега, В.И. Шагохина ? др.; Под ред. В.С. Кукушина. Серия «Педагогическое образование» - Ростов н/Д: Изд-н1 центр «МарТ», 2002. - 304 с.
21. Кристофер Авальд Стэнли Баско Стретчинг для всех. - М.: Эксмо-пресс, 2001.
22. Наенко Н.И. Психическая напряженность. - М.: типография Московского университе- 1976.
23. Немов Р.С. Психология: учебник для студ. высш. пед. учеб, заведений: в 3 кн.- 3-е изд М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС,1999.- Кн.1. Общие основы психологии.
24. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - 1 1995.
25. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. -М.: ФиС. 1988.
26. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: ФиС, 1985.
27. Психология: учебное пособие для институтов физической культуры/под редакцией Мельникова В.М. -М.: ФиС, 1987.
28. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для институтов физической культуры/под редакцией Т.Т.Джалпарова А.Ц.Пуни. - М.: ФиС, 1979.
29. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983.

30. Тобиас М. Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. - М.: ФиС, 1994.
31. Гуманян Г.С. Гибкость как физическое качество. Теория и практика физической культуры. - 1998.
32. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: ФиС, 1974.
33. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: ФиС. 1987.
34. Филин В.П. Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. -М.: ФиС, 1980.
35. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.
36. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. - М., 2007
37. Царик А.В. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно-тренировочные программы. - М., 2010.
38. Царик А.В. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта. - М., 2009.

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 4.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых, дисциплина легкая атлетика (утвержден Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2014 г. №31).
4. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13.09.2013 г. №730).

Сайты

1. Международная ассоциация спорта слепых: [u/удутЪза.ез](http://www.uifsa.org)
2. Международный паралимпийский комитет: [\у\у.рага1утр1с.ог§](http://www.paralympic.org)
3. Минспорттуризм России: [Бйр://т\]§1т.§ОУ.ш](http://www.minsport.ru)
4. Паралимпийский комитет России: [дуулу.рага1утр.ш](http://www.paralympic.ru)
5. РУСАДА: [\у\л\".шзас1а.ги](http://www.usada.org)