МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ГЕРКУЛЕС» ГО г. Уфа РБ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принято  на тренерском совете  МБУ СШОР «Геркулес» ГО г. Уфа РБ  № 2 от 31.12. 2015 г. |  | *«Утверждаю»*  Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Пинчук Н. М. |

**Программа**

**спортивной подготовки по виду спорта**

**спорт слепых - дзюдо**

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2014 года №31*

***Срок реализации программы 10 лет***

***.***

Ф.И.О. разработчиков Программы:

*Астафуров Д.Ю.*

*Бондаренко И.В.*

*Демурчева И.Г.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ***ОГЛАВЛЕНИЕ:*** |  |
| *I.* | ***ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА*** | *3* |
|  | *АКТУАЛЬНОСТЬ* | *5* |
|  | *ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ* | *6* |
|  | *Цели обучения* | *6* |
|  | *Задачи обучения* | *6* |
|  | *ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ* | *7* |
|  | *ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:* | *7* |
|  | *МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ* | *8* |
|  | *ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИН В СПОРТЕ СЛЕПЫХ* |  |
|  | *КУЛЬТИВИРУЕМЫХ В СШОР* | *8* |
|  | *ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО* |  |
|  | *СПОРТУ СЛЕПЫХ* | *9* |
|  | *КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПО СПОРТУ СЛЕПЫХ НА ЭТАПАХ ОБУЧЕНИЯ* | *10* |
| *II.* | ***НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ*** | *13* |
|  | *ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ* |  |
|  | *ПОДГОТОВКУ* | *13* |
|  | *УЧАСТНИКИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА* | *13* |
|  | *РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО* |  |
|  | *ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ* | *14* |
|  | *СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ* | *15* |
|  | *ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ* | *17* |
|  | *РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ* | *23* |
|  | *СТРУКТУРУ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА* | *25* |
|  | *Соотношение средств физической и технико-тактической* |  |
|  | *подготовки* | *25* |
|  | *ТИПЫ И ЗАДАЧИ МЕЗОЦИКЛОВ* | *28* |
|  | *УЧЕБНЫЙ ПЛАН МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В* |  |
|  | *СПОРТЕ СЛЕПЫХ* | *32* |
|  | *СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ* | *42* |
|  | *Контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения* | *42* |
|  | *Материально-технические условия реализации программы* |  |
|  | *спортивной подготовки* | *60* |
|  | *Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию* | *60* |
| *III.* | ***МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ*** | *66* |
|  | *ПЛАНИРОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО* |  |
|  | *ПРОЦЕССА И СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ* | *66* |
|  | *ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ* | *67* |
|  | *АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ* | *68* |
|  | *ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА* | *72* |
|  | *ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ* | *72* |
|  | ***ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА*** | *82* |

***I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА***

Программа спортивной подготовки разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 27 января 2014 г. № 31), в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ, Федеральным законом Российской Федерации от

04.12.2007 № 329-Ф3 "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", нормативными документами Министерства образования РФ и Министерство спорта РФ, регламентирующими работу спортивных школ.

Программа, являясь нормативно - правовым документом, содержит функции по организации и обеспечению целостности тренировочного процесса, определяет основные стратегические направления развития, объѐм и содержание тренировочной деятельности, возможный контингент занимающихся, состояние материально - технической базы, ориентирована на потребности и интересы личности.

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Форма обучения:** очная.

Программа учитывает специфику спортивной подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего

процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, повышения функциональных возможностей, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию учащихся.

Программа спортивной подготовки предназначена для тренеров, руководителей, специалистов и является основным документом для организации и реализации тренировочной работы СШОР.

Программа обоснована новыми подходами к планированию, использованию технологий в процессе обучения и воспитания, которые отражены:

* в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности и результативности);
* в формах и методах обучения (групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапах СС и ВСМ), медико-восстановительные мероприятия, тестирование, меди-цинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика занимающихся);
* в методах контроля и управления образовательным процессом (анализ результатов деятельности детей, тестирование, контрольно-переводные испытания, врачебный контроль, контроль в процессе обучения);
* в средствах обучения (обеспечение необходимым инвентарем и оборудованием, рассчитанного на группу обучающихся, использование технических средств в обучении);

- в формах подведения итогов (тестирование, медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, инструкторская и судейская практика занимающихся).

Программа направлена на:

* создание условий для всестороннего развития личности ребенка по средствам физической культуры и спорта;
* мотивацию личности к познанию и творчеству;
* приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
* укрепление психического и физического здоровья
* создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребѐнка;
* приобщение к здоровому образу жизни;
* профилактику асоциального поведения;

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

* привлечение максимально возможного числа детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
* развитие личности и утверждение здорового образа жизни;
* воспитание волевых и морально-этических качеств;
* выявление и поддержка одаренных детей; подготовка спортсменов высокой квалификации;

 подготовка резерва в сборные команды города Уфы и;



поддержка лучших тренеров;



поддержка воспитательной системы учреждения (связь с родителями и общеобразовательными учреждениями);

 содействие развитию видов спорта культивируемых в

СШОР.

Программа учитывает специфику спортивной подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего

процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья воспитанников СШОР, повышения функциональных возможностей, гармони-ческого развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой в в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию учащихся.

* программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных ее этапах, отбору, комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств от специфических особенностей занимающихся.

**ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ**

**ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Спортивная школа олимпийского резерва является учреждением, основное предназначение которого - развитие мотивации личности занимающихся к познанию и творчеству, реализация программ спортивной подготовки и услуг в области адаптивной физической культуры и спорта в интересах личности, общества, государства; обеспечение условий для интеграции занимающихся в общество, их обучения, воспитания, тренировки, участия в соревнованиях, физкультурно-спортивных праздниках, фестивалях, для комплексной (медицинской, про-фессиональной и социальной) реабилитации.

**ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ**

Способствовать личностному развитию, укрепления здоровья и профессионального самоопределения занимающихся, всестороннего удовлетворения их образовательных потребностей в области физической культуры и спорта;

**ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ**

* + - привлечение к занятиям физическими упражнениями лиц с ограниченными возможностями здоровья (нарушение зрения)
    - приобщение к здоровому образу жизни, укрепление психического
* физического здоровья занимающихся;
  + социальная интеграция, адаптация к жизни в обществе, расширение круга общения занимающихся в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, формирование общей культуры и физической культуры личности;
  + коррекция отклонений в развитии и здоровье занимающихся, восстановление нарушенных функций, нормализация двигательной активности и обмена веществ, предупреждение развития атрофии мышц, профилактика нарушений, выработка способности самостоятельного передвижения и навыков бытового самообслуживания;
  + общее укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, улучшение физического развития и совершенствование двигательных способностей, увеличение степени приспособляемости и сопротивляемости организма к факторам внешней среды;
* создание условий для самосовершенствования, познания и творчества, развития интеллектуальных и нравственных способностей, достижения уровня спортивных успехов сообразно способностям.

**ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ**

* + **ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**
* качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается принцип постепенности, предусматривающий

широкое использование специализированных комплексов и тренировочных заданий, позволяющих подвести учащихся к пониманию сути избранной дисциплины в спорте слепых. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в спорте, ознакомления их с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

**ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:**



Учебно-тренировочные занятия (индивидуальные или групповые);



Теоретические занятия;

Работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным

планам обязательна на этапах СС и ВСМ);



Участие в соревнованиях, матчевых встречах;

Учебно-тренировочные сборы (тренировочные мероприятия);



Тестирования;

Медико-восстановительные мероприятия;



Медицинский контроль;

Инструкторская и судейская практика занимающихся.

Общие принципы построения тренировки предполагают сочетание

различных форм занятий, видоизменяющихся применительно к

конкретным условиям: уровню подготовленности и составу занимающихся, месту занятий, технической оснащенности и условиями окружающей среды.

**МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Тренировочный год начинается 1 сентября. Годовой объем работы составляет 52 недели и распределяется на 46 недель спортивной подготовки (непосредственно в условиях спортивной школы) и 6 недель работы по индивидуальным планам занимающихся в период их активного отдыха.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не превышает двух часов, в - тренировочных группах - трех асов при менее чем четырехразовых тренировочных занятий в неделю; в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю, - четырех часов, а при двухразовых занятиях в день - трех часов

Учебный материал распределяется в соответствии с возрастным принципом, комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией СШОР по предоставлению предложений от тренера, с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

**ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИН В СПОРТЕ СЛЕПЫХ - ДЗЮДО**

Паралимпийский спорт слепых дзюдо является адаптацией японского боевого искусства дзюдо для слепых и слабовидящих

спортсменов. Правила лишь немного отличаются от обычных соревнований по дзюдо. Паралимпийское дзюдо является частью программы летних Паралимпийских игр с 1988 года для мужчин и с 2004 года для женщин.

Соревнования по паралимпийскому дзюдо регулируются Международной федерацией дзюдо (IJF) с некоторыми изменениями в правилах, установленными Международной спортивной ассоциацией слепых (IBSA). Основное отличие в правилах заключается в том, что дзюдоисты начинают соревноваться, удерживая друг друга за кимоно (этот захват называется «кумиката») и, если связь спортсменов нарушена, то судья командой «матэ» (ждите), или «стоп» останавливает борьбу, и спортсмены возвращаются в исходное положение.

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТУ СЛЕПЫХ ДЗЮДО**

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, проходящих спортивную подготовку, установлены специальные федеральные стандарты спортивной подготовки (Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых (утв. приказом Министерства спорта РФ от 27 января 2014 г. № 31)).

* данном стандарте указаны группы, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной адаптивного вида спорта (далее – функциональные группы).

Функциональные группы приводятся в специальных федеральных стандартах спортивной подготовки и подразделяются на три группы.

К III группе степени функциональных возможностей рекомендуется относить лиц, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены незначительно, в связи с чем, они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в спортивных соревнованиях.

Ко II группе – лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничиваются достаточно выраженными нарушениями.

К I группе – лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены

значительно, поэтому они нуждаются в посторонней помощи во время занятий или участия в спортивных соревнованиях.

Если у спортсмена уже имеется класс, утвержденный классификационной комиссией субъекта Российской Федерации, комиссией спортивной федерации инвалидов общероссийского уровня или международной комиссией, то отнесение спортсмена к группе по степени

функциональных возможностей осуществляется на основании определения его класса, данного этой комиссией.

На всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру, тренеру-преподавателю как тренеры-преподаватели по смежным видам спорта, так и специалисты, непосредственно обеспечивающие спортивную подготовку, в том числе психологи, спортсмены-ведущие, сурдопереводчики и иные специалисты в соответствии с требованиями специальных федеральных стандартов спортивной подготовки.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) по адаптивным видам спорта осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПО СПОРТУ СЛЕПЫХ**

**НА ЭТАПАХ ОБУЧЕНИЯ**

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

1. на этапе начальной подготовки:
   * углубленная физическая реабилитация;
   * социальная адаптация и интеграция;
   * формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
   * расширение круга двигательных умений и навыков;
   * освоение основ техники по избранному виду спорта;
   * развитие физических качеств и функциональных возможностей;
   * отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших

занятий по адаптивному виду спорта.

1. на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
   * социальная адаптация и интеграция;
   * положительная динамика двигательных способностей;
   * участие в спортивных соревнованиях;
   * положительная тенденция социализации спортсмена;
   * повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
   * приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по адаптивному виду спорта;
   * формирование спортивной мотивации;
   * углубленная физическая реабилитация.
2. на этапе совершенствования спортивного мастерства:
   * выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
   * повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
   * совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
   * поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
   * социализация спортсмена;
   * углубленная физическая реабилитация;
3. на этапе высшего спортивного мастерства:
   * демонстрациявысокихспортивныхрезультатовна

всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

* + высокая социализация спортсмена;
  + углубленная физическая реабилитация.

Сроки обучения по дополнительным общеразвивающим программам

* дополнительным предпрофессиональным программам для учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов могут быть увеличены с учетом особенностей их психофизического развития в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии – для учащихся с ограниченными возможностями здоровья, а также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации – для учащихся детей-инвалидов и инвалидов.

**II.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ,**

**ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ**

**УЧАСТНИКИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА** Участниками тренировочного процесса являются лица с огра-

ниченными возможностями здоровья, инвалиды (возраст в соответствии с требованиями к спортивным дисциплинам, медицинскими рекомен-

дациями и показаниями, другими факторами), тренерско-

преподавательский состав, инструкторы-методисты, медицинские работники,психологи и родители (законные представители зани-мающихся).

Порядок приема занимающихся в СШОРопределен уставом.

***Лицо, проходящее спортивную подготовку в СШОР, имеет право на:***

* 1. освоение программ спортивной подготовки по выбранным спортивным дисциплинам в объеме в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки;
  2. пользование объектами спорта спортивной школы, осуществляющей спортивную подготовку, необходимое медицинское обеспечение, материально-техническое обеспечение, в том числе - спор-тивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, обязательными для прохождения спортивной подготовки, проездам к месту проведения спортивных мероприятий и обратно питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятии;
  3. осуществление иных прав в соответствии с законодательством
* физической культуре и спорте, учредительными документами и локальными нормативными актами СШОР.

***Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:***

* 1. исполнять обязанности, возложенные на него локальными нормативными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку, и (или) договором оказания услуг по спортивной подготовке;
  2. принимать участие только в спортивных мероприятиях, в том числе в спортивных соревнованиях, предусмотренных реализуемыми программами спортивной подготовки (за исключением участия в спортивных мероприятиях спортивных сборных команд Российской Федерации или участия в спортивных мероприятиях по виду или видам спорта, определенных трудовым договором спортсмена, проходящего спортивную подготовку);
  3. выполнять указания тренера, тренеров СДЮСШОРИ, осу-ществляющей спортивную подготовку, соблюдать установленный ею

спортивный режим, выполнять в полном объеме мероприятия, предусмотренные программами спортивной подготовки и планами подготовки к спортивным соревнованиям, своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим Федеральным законом, выполнять по согласованию с тренером, тренерами указания врача;

4) бережно относиться к имуществу СШОР, осуществляющей спортивную подготовку;

* 1. незамедлительно сообщать руководителям или иным от-ветственным должностным лицам спортивной школы, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру, тренерам о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;
  2. исполнять иные обязанности в соответствии с законода-тельством о физической культуре и спорте, учредительными документами
* локальными нормативными актами СШОР, осуществляющей спортивную подготовку, договором оказания услуг по спортивной подготовке.

**РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

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

Также возможно объединение в одну группу учащихся разных годов обучения, но разница не должна быть более двух лет и двух спортивных разрядов.

Вопросы объединения в группу занимающихся решает тренерский совет и утверждаются приказом директора.

* зависимости от периода подготовки (переходный, подгото-вительный, соревновательный) начиная с тренировочных групп, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного данной учебной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой

группы был выполнен полностью.

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

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

**СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

Многолетняя подготовка спортсменов в спорте инвалидов разделена на 4 этапа подготовки:

* Этап начальной подготовки;
* Учебно-тренировочный этап;
* Этап спортивного совершенствования;
* Этап высшего спортивного мастерства.

***ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ***

Этап начальной подготовки подразделяется на несколько подэтапов (годов обучения):

* + начальная подготовка до 1 года обучения
* начальная подготовка свыше 1 года обучения

Группы начальной подготовки комплектуют из детей 7-10 лет. На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП, освоению технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

* течение учебного года на место выбывших учеников (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Таким образом, на протяжении учебного года группы, проходящие программу первого года начального обучения, могут обновлять свой состав 2-3 раза.

На этапе начальной подготовки после второго года обучения занимающийся должен освоить технику, овладеть теоретическими

знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики.

* зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, его текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

***ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП***

Тренировочный этап так же как и этап начальной подготовки

подразделяется на два подэтапа: до 2-х лет обучения и свыше 2-х лет обучения, но в отличии от предыдущего в учебно-тренировочном этапе 5 летняя система подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (до 2-х лег обучения) главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании спортивной подготовки на тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

* соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.
* зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

***ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ***

Задачами этого этапа подготовки являются окончательный выбор

специализации и создание фундамента специальной подготовленности.

* зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Основной принцип тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена, воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы.

***ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА*** Основной целью этапа является выведение спортсменов на

результаты международного уровня.

Структура годичного цикла на этом этапе носит индивидуальный характер с четко выраженными периодами подготовки.

Основное содержание этого этапа - максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма спортсмена. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, резко расширяется соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки. На данном этапе завершается переход к узкоспециализированной подготовке.

* соревновательном периоде для подготовки к главному старту сезона используются серии соревновательных стартов.

Техническое совершенствование спортсменов на этом этапе во многом связано с использованием средств объективной оценки структуры движений, в основе которых - применение кино- и видеотехники.

*Таблица №1*

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ**

**ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ,**

**МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

* **МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ**

**НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТ СЛЕПЫХ ДЗЮДО**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы | Продолжитель | Минимальный | Периоды |  | Наполняемо |  |
| возраст для | Функционал |  |
| спортивной | ность этапов (в | спортивной | сть групп |  |
| зачисления в | ьные группы |  |
| подготовки | годах) | подготовки | (человек) |  |
| группы (лет) |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

(I, II, III функциональные группы мужчины, женщины)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап | Без | 10 |  | III | 12 |  |
| начальной | ограничений |  | До года | II | 10 |  |
| подготовки |  |  |  | I | 4 |  |
|  |  |  |  | III | 10 |  |
|  |  |  | Свыше года | II | 8 |  |
|  |  |  |  | I | 2 |  |
| Учебно- | Без | 12 |  | III | 8 |  |
| тренировочны | ограничений |  | До года | II | 7 |  |
| й этап (этап |  |  |  | I | 3 |  |
| спортивной |  |  | Второй и | III | 6 |  |
| специализаци |  |  |  |  |  |
|  |  | II | 5 |  |
|  |  | третий годы |  |
| и) |  |  |  |  |  |
|  |  | I | 2 |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Четвертый и | III | 5 |  |
|  |  |  | последующие | II | 4 |  |
|  |  |  | годы | I | 2 |  |
| Этап | Без | - | Все периоды | III | 4 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| спортивного | ограничений |  |  | II | 3 |
| совершенство |  |  |  | I | 1 |
| вания |  |  |  |  |  |
| Этап высшего | Без | - |  | III | 2 |
| спортивного | ограничений |  | Все периоды | II | 2 |
| мастерства |  |  |  | I | 1 |

*Таблица №2*

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорт слепых**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Этапы спортивной подготовки** | |  |  |
|  | Этап | Тренировочный | Этап | Этап высшего |  |
| **Содержание подготовки** | начальной | совершенствования |  |
| (этап спортивной | спортивного |  |
|  | подготовки | спортивного |  |
|  | специализации) (%) | мастерства (%) |  |
|  | (%) | мастерства (%) |  |
|  |  |  |  |

**Дзюдо**

(I, II, III функциональные группы мужчины, женщины)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Общая физическая | 80 | |  | 18 | 15 |  | 15 |  |
| подготовка |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальная физическая | - | |  | 21 | 21 |  | 23 |  |
| подготовка |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техническая подготовка | 12 | |  | 42 | 42 |  | 44 |  |
| Тактическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Психологическая | - | |  | 3 | 4 |  | 6 |  |
| подготовка |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теоретическая подготовка | - | |  | 5 | 4 |  | 1 |  |
| Спортивные соревнования | 1 | |  | 7 | 9 |  | 10 |  |
| Интегральная подготовка | - | |  | - | - |  | - |  |
| Восстановительные | 1 | |  | 1 | 1 |  | 1 |  |
| мероприятия |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

*Таблица №3*

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТ СЛЕПЫХ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Этапы спортивной подготовки | |  |  |
| Виды спортивных | Этап | Тренировочный | Этап | Этап высшего |  |
| начальной | совершенствования |  |
| соревнований | (этап спортивной | спортивного |  |
| подготовки | спортивного |  |
|  | специализации) (%) | мастерства (%) |  |
|  | (%) | мастерства (%) |  |
|  |  |  |  |

**Дзюдо**

(I, II, III функциональные группы мужчины)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные | 6 | 6 | 12 | 20 |
| Отборочные | - | 8 | 12 | 20 |
| Основные | - | 14 | 18 | 44 |
| **Всего за год** | **6** | **28** | **42** | **84** |

**РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ**

* основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревнова-тельных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и спе-циальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.
* *табл.4* приводятсярекомендованныережимы

учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. Минимальный возраст указан только для зачисления в спортивную школу и на учебно-тренировочный этап. На этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства указан минимальный рекомендуемый возраст.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *Таблица №4* |  |
|  |  | Минимальный | | | Группа степени | Оптимальная | | | **Допустимаянаполняемостьгрупп(человек)** | Нормативныйобъемнедельнойнагрузки | Объемработыпоиндивидуальнымпланам | Годовой объем работы | Требования по |  |  |
|  |  | Дзюдо | Легкаяатлетика | Плавание | Дзюдо | Легкаяатлетика | Плавание | подготовке |  |  |
|  |  | возраст для | | | наполняемость | | |  |  |  | физической, технической |  |  |
|  |  | функциона |  |  |  | непосредственно |  |  |
|  |  | зачисления | | | групп (человек) | | |  |  |  | и спортивной |  |  |
| Этапы | Период | льных возможнос тей |  |  |  | в условиях спортивной |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | подготовке для |  |  |
| подготовки | обучения (лет) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | школы |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | зачисления в группы на этапе |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | До года |  |  |  | III | 12 | 10 | 10 | **15** | 6 |  | 276 |  |  |  |
| Этап |  |  |  |  | II | 10 | 8 | 8 | **12** | 6 |  | 276 | Выполнение |  |  |
|  |  |  |  | I | 4 | 3 | 3 | **5** | 6 |  | 276 |  |  |
| начальной |  | 10 | 9 | 7 |  | нормативов ОФП |  |  |
|  | III | 10 | 8 | 8 | **12** | 9 |  | 414 |  |  |
| подготовки |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Свыше года |  |  |  | II | 8 | 6 | 6 | **9** | 9 |  | 414 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | I | 2 | 2 | 2 | **3** | 9 |  | 414 |  |  |  |
|  |  |  |  |  | III | 8 | 6 | 6 | **9** | 9 | 3 | 552 |  |  |  |
|  | До года |  |  |  | II | 7 | 5 | 5 | **8** | 9 | 3 | 552 |  |  |  |
|  |  |  |  |  | I | 3 | 2 | 2 | **3** | 9 | 3 | 552 |  |  |  |
| Учебно- | Второй и |  |  |  | III | 6 | 5 | 5 | **8** | 12 | 6 | 828 | Выполнение |  |  |
| тренировочны | 12 | 11 | 9 | II | 5 | 4 | 4 | **6** | 12 | 6 | 828 | нормативов ОФП, |  |  |
| третий годы |  |  |
| й этап |  |  |  | I | 2 | 2 | 2 | **3** | 12 | 6 | 828 | СФП |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | Четвертый и |  |  |  | III | 5 | 4 | 4 | **6** | 15 | 6 | 966 |  |  |  |
|  | последующие |  |  |  | II | 4 | 3 | 3 | **5** | 15 | 6 | 966 |  |  |  |
|  | годы |  |  |  | I | 2 | 1 | 1 | **2** | 15 | 6 | 966 |  |  |  |
| Этап |  |  |  |  | III | 4 | 3 | 3 | **5** | 15 | 9 | 1104 | Выполнение |  |  |
| До года |  |  |  | II | 3 | 2 | 2 | **3** | 15 | 9 | 1104 |  |  |
| спортивного |  |  |  | нормативов ОФП, |  |  |
|  |  |  |  | I | 1 | 1 | 1 | **2** | 15 | 9 | 1104 |  |  |
| совершенство |  | - | 15 | 13 | СФП, ТТП; |  |  |
|  | III | 4 | 3 | 3 | **5** | 18 | 9 | 1242 |  |  |
| вания |  |  |  |  | КМС |  |  |
| Свыше года |  |  |  | II | 3 | 2 | 2 | **3** | 18 | 9 | 1242 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | I | 1 | 1 | 1 | **2** | 18 | 9 | 1242 |  |  |  |
| Этап высшего | Весь период |  |  |  | III | 2 | 2 | 2 | **3** | 18 | 12 | 1380 |  |  |  |
| спортивного |  | - | 16 | 14 | II | 2 | 2 | 2 | **3** | 18 | 12 | 1380 | МС, МСМК |  |  |
| мастерства |  |  |  |  | I | 1 | 1 | 1 | **2** | 18 | 12 | 1380 |  |  |  |

**СТРУКТУРУ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА**

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

Целью многолетней подготовки спортсменов-инвалидов и лиц с

ограниченными возможностями здоровья является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование личности.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет (табл.5)

***СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИКО-***

***ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ***

**по годам подготовки в группах, (%)**

*Таблица № 7*

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной**

**подготовки на этапах спортивной подготовки по спорту слепых**

**в дисциплине дзюдо, по годам подготовки в группах, (%)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Этап подготовки | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | Этап начальной | Учебно- | Этап спортивного | Этап высшего |  |
| Средства подготовки | спортивного |  |
| подготовки | тренировочный этап | совершенствования |  |
|  | мастерства |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | Год обучения | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Общая физическая |  | 18/17 | 15/16 | 15/16 |  |
| подготовка |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Специальная | 82/80 |  |  |  |  |
| физическая |  | 21/21 | 21/20 | 23/24 |  |
| подготовка |  |  |  |  |  |
| Технико- |  |  |  |  |  |
| тактическая | 13/15 | 45/46 | 47/47 | 50/48 |  |
| подготовка |  |  |  |  |  |
| Теоретическая | 3/3 | 5/5 | 4/4 | 0,5 |  |
| подготовка |  |
|  |  |  |  |  |
| Контрольные | 1/1 |  |  |  |  |
| испытания | 7/7 | 85,/8,5 | 10/10 |  |
|  |  |
| Соревнования | - |  |  |  |  |
| Инструкторская и |  | 3/3 | 3,5/3,5 | 10/10 |  |
| судейская практика |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Восстановительные | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1,5 |  |
| мероприятия |  |
|  |  |  |  |  |

***Примечание:*** в группе высшего спортивного мастерства соотношениесредств подготовки по видам определяются тренером и врачом индивидуально для каждого спортсмена, исходя из его подготовленности и общего состояния на данном этапе; оно может изменяться в течение года не один раз.

**1.Этап начальной подготовки** (НП)основная задача-приучитьучащихся к систематическим занятиям адаптивной физической культурой и спортом с целью оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств. Предусматривает начало спортивной специализации занимающихся.

**2.Тренировочный этап (ТЭ)** к задачам первого и второго этаповдобавляет повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и требований программы спортивной подготовки по спортивным дисциплинам; в индивидуальных случаях предусматривает привлечение перспективных спортсменов-инвалидов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов,

позволяющих войти в состав сборных команд России и успешно выступать в международных соревнованиях; проводит профилактику вредных привычек и правонарушений.

**3.Этап спортивного совершенствования (СС):** основная задача—развитие спорта высших достижений, работа с перспективными спортсменами по специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих в составе сборных команд России успешно выступать в международных соревнованиях.

1. **Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ):** к задачам этапаспортивного совершенствования добавляется поддержание уровня высоких спортивных результатов и физической подготовленности спортсменов - членов сборных команд Российской Федерации с целью их подготовки к участию в Паралимпийских играх, чемпионатах Мира, Европы.

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

общеподготовительный и специально-подготовительный. Задачи ***общеподготовительного этапа*** -повышение уровня общей физическойподготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств.

На ***специально-подготовительном этапе*** подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что

достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

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

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

этапе не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что, естественно, не требует большого объема интенсивной работы.

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

**ТИПЫ И ЗАДАЧИ МЕЗОЦИКЛОВ**

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

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

Основной задачей *втягивающих мезоциклов* является постепенное подведение пловцов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся устано-

вочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинское обследование).

* *базовых мезоциклах* основное внимание уделяется повышениюфункциональных возможностей организма спортсмена, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической

подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

*Соревновательные мезоциклы* строятся в соответствии с календаремсоревнований и отличаются сравнительно высокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется

работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению пловцов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

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

оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в спортивных дисциплинах. Кроме того, необходимо учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в спортивной дисциплине. Ни в коем случае не следует форсировать подготовку спортсменов, «натаскивать» их на успешное выступление лишь в одном важнейшем старте. Если из числа здо-ровых способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений — через 7-9 лет специализированной подготовки, то спортсмен с отклонениями в развитии или состоянии здоровья требует гораздо больше времени.

При планировании спортивных результатов по годам обучения следует соблюдать известную меру: во-первых, установить верхнюю границу, за которой лежит непозволительная форсированная тренировка, а во-вторых — некоторую нижнюю границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста резуль-татов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки.

Многолетняя подготовка - единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1. строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
2. неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
3. непрерывное совершенствование спортивной техники;
4. неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов;

5) правильное планирование соотношения тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

* 1. развитие физических качеств спортсмена на всех этапах подготовки
* учетом преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Группы начальной подготовки комплектуют из детей 7-10лет. На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП, освоению технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

* течение учебного года на место выбывших учеников (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Таким образом, на протяжении учебного года группы, проходящие программу первого года начального обучения, могут обновлять свой состав 2-3 раза

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ** После второго года обучения занимающийся должен освоить технику,

овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики.

* зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, его текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.
* **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

На тренировочном этапе (до 2-х лет обучения) главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение

уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее

расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании спортивной подготовки на тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками

* соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.
* зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

**ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Задачами этого этапа подготовки являются окончательный выбор

специализации и создание фундамента специальной подготовленности.

* зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и при подготовке учащихся на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена, воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы.

**ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Основной целью этапа является выведение спортсменов на результаты международного уровня.

Структура годичного цикла на этом этапе носит индивидуальный характер с четко выраженными периодами подготовки.

Основное содержание этого этапа - максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма спортсмена. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, резко

расширяется соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки. На данном этапе завершается переход к узкоспециализированной подготовке.

соревновательном периоде для подготовки к главному старту сезона используются серии соревновательных стартов

**ПЛАН**

**МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В**

**СПОРТЕ СЛЕПЫХ**

Основой планирования тренировочного процесса в спортивной школе является учебный план многолетней подготовки спортсменов, на базе которого, в зависимости от года обучения составляется годовой план работы

* конкретной группой по спортивным дисциплинам. Утверждение учебного плана проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы.

План СШОР разработан с учетом специфики работы в спорте слепых и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

* + основу плана положены программы по видам спорта и спортивным дисциплинам.

План СШОР разработан с учетом режима - тренировочной работы, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительной подготовки в период активного отдыха по индивидуальным планам. В плане учтены допустимые нормативы по подготовки в спорте инвалидов и структура тренировочного процесса не несет дополнительной нагрузки, так как планирование рассчитано на заинтересованность ребенка заниматься спортом, на формирование здоровой личности и перспективой профессионального образования.

* + плане с увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Удельный вес общей физической подготовки, в зависимости от года обучения, в период от этапа начальной подготовки до тренировочного и спортивного совершенствования сокращается, в то время

как объем специальной физической, технико-тактической и соревновательной подготовки увеличивается.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | |  |  | | | *Таблица № 11* | | | |  | |
|  | | ПЛАН | | | |  | | |  |  | | |  | |
|  | | ПО СПОРТУ СЛЕПЫХ | | | |  | | |  |  | | |  | |
|  | | НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ | | | | | | |  |  | | |  | |
|  | | СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ДЗЮДО | | | | | | |  |  | | |  | |
| № | | РАЗДЕЛ ПОДГОТОВКИ | | |  |  | | | ГНП | | | |  | |
| п/п | |  | До года | | |  | Свыше года | | |  | |
|  | | |  |  |  | |
|  | | **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | | | |  | | |  |  | | |  | |
| 1 | | ФК и С в России | | |  | 1 | | |  | 1 | | |  | |
| 2 | | Краткий обзор развития дзюдо в России и за рубежом | | |  | 1 | | |  | 1 | | |  | |
| 3 | | Краткие сведения о строении и функциях организма; | | |  | 1 | | |  | 1 | | |  | |
| влияние физ. упражнений на организм | | |  |  |  | |
|  | |  |  | | |  |  | | |  | |
| 4 | | Гигиена: закаливание, режим и питание спортсмена | | |  | 1 | | |  | 1 | | |  | |
| 5 | | Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой | | |  | 1 | | |  | 1 | | |  | |
| помощи | | |  |  |  | |
|  | |  |  | | |  |  | | |  | |
| 6 | | Основы спортивного массажа | | |  |  | | |  | 1 | | |  | |
| 7 | | Методика обучения, тренировки | | |  |  | | |  |  | | |  | |
| 8 | | Этикет, терминология | | |  | 1 | | |  | 1 | | |  | |
| 9 | | Планирование спортивной тренировки | | |  |  | | |  |  | | |  | |
| 10 | | Краткие сведения о физиологических основах | | |  | 1 | | |  | 1 | | |  | |
| спортивной тренировки | | |  |  |  | |
|  | |  |  | | |  |  | | |  | |
| 11 | | Психологическая подготовка | | |  |  | | |  |  | | |  | |
| 12 | | ОФП и СФП | | |  |  | | |  |  | | |  | |
| 13 | | Правила соревнований | | |  | 1 | | |  | 2 | | |  | |
| 14 | | Основы технических действий, классификация | | |  | 1 | | |  | 2 | | |  | |
| 15 | | Основы тактических действии | | |  |  | | |  | 1 | | |  | |
| 16 | | Морально-Волевые качества спортсмена | | |  |  | | |  | 1 | | |  | |
| 17 | | Прогнозирование результатов | | |  |  | | |  |  | | |  | |
| 18 | | Анализ участия в соревнованиях | | |  |  | | |  |  | | |  | |
| 19 | | Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила | | |  | 1 | | |  | 1 | | |  | |
| безопасности при проведении занятий. | | |  |  |  | |
|  | |  |  | | |  |  | | |  | |
|  | | *ВСЕГО:* | | |  | *10* | | |  | *15* | | |  | |
|  | | **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | | | |  | | |  |  | | |  | |
| 1 | | Общая физическая подготовка | | |  | 151 | | |  | 160 | | |  | |
| 2 | | Специальная физическая подготовка | | |  | 60 | | |  | 151 | | |  | |
| 3 | | Технико-тактическая подготовка | | |  | 40 | | |  | 70 | | |  | |
| 4 | | Контрольные испытания | | |  | 4 | | |  | 4 | | |  | |
| 5 | | Соревнования | | |  | 4 | | |  | 8 | | |  | |
| 6 | | Инструкторская и судейская практика | | |  |  | | |  |  | | |  | |
| 7 | | Медицинское обследование | | |  | 4 | | |  | 4 | | |  | |
| 8 | | Восстановительные мероприятия | | |  | 3 | | |  | 4 | | |  | |
|  | | *ВСЕГО:* | | |  | *266* | | |  | *401* | | |  | |
|  | | ***ИТОГО ЧАСОВ*** | | |  | ***276*** | | |  | ***416*** | | |  | |
| Работа по индивидуальным планам | | | | |  | 36 | | |  | 54 | | |  | |
|  | | **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД** | | |  | **312** | | |  | **468** | | |  | |
|  | |  |  | | |  | *Таблица № 12* | | | | | |  | |
|  | | ПЛАН |  | | |  |  | | |  |  | |  | |
|  | | ПО СПОРТУ СЛЕПЫХ |  | | |  |  | | |  |  | |  | |
|  | | НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ | | | | |  | | |  |  | |  | |
|  | | СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ДЗЮДО | | | | |  | | |  |  | |  | |
| № | | РАЗДЕЛ ПОДГОТОВКИ |  | | |  | УТГ | | |  |  | |  | |
| п/п | | 1 год | | | 2 год | 3 год | | | 4 год | 5 год | |  | |
|  |  | |
|  | | **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** |  | | |  |  | | |  |  | |  | |
| 1 | | ФК и С в России | 1 | | | 1 |  | | |  |  | |  | |
| 2 | | Краткий обзор развития дзюдо в России и за рубежом | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | 1 | |  | |
| 3 | | Краткие сведения о строении и функциях организма; | 1 | | | 1 | 2 | | | 2 | 2 | |  | |
| влияние физ. упражнений на организм |  | |
|  | |  | | |  |  | | |  |  | |  | |
| 4 | | Гигиена: закаливание, режим и питание спортсмена | 2 | | | 3 | 2 | | | 2 | 3 | |  | |
| 5 | | Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой | 2 | | | 3 | 3 | | | 3 | 3 | |  | |
| помощи |  | |
|  | |  | | |  |  | | |  |  | |  | |
| 6 | | Основы спортивного массажа | 2 | | | 3 | 3 | | | 4 | 4 | |  | |
| 7 | | Методика обучения, тренировки | 1 | | | 1 | 1 | | | 2 | 3 | |  | |
| 8 | | Этикет, терминология | 2 | | | 2 | 2 | | | 2 | 3 | |  | |
| 9 | | Планирование спортивной тренировки | 1 | | | 2 | 3 | | | 3 | 3 | |  | |
| 10 | | Краткие сведения о физиологических основах | 2 | | | 2 | 3 | | | 3 | 3 | |  | |
| спортивной тренировки |  | |
|  | |  | | |  |  | | |  |  | |  | |
| 11 | | Психологическая подготовка | 3 | | | 3 | 3 | | | 3 | 3 | |  | |
| 12 | | ОФП и СФП | 1 | | | 1 | 1 | | | 2 | 3 | |  | |
| 13 | | Правила соревнований | 3 | | | 4 | 5 | | | 6 | 7 | |  | |
| 14 | | Основы технических действий, классификация | 3 | | | 3 | 3 | | | 3 | 3 | |  | |
| 15 | | Основы тактических действии | 3 | | | 3 | 3 | | | 3 | 3 | |  | |
| 16 | | Морально-Волевые качества спортсмена | 1 | | | 1 | 2 | | | 3 | 3 | |  | |
| 17 | | Прогнозирование результатов |  | | |  |  | | |  |  | |  | |
| 18 | | Анализ участия в соревнованиях |  | | |  | 2 | | | 2 | 2 | |  | |
| 19 | | Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | 1 | |  | |
| безопасности при проведении занятий. |  | |
|  | |  | | |  |  | | |  |  | |  | |
|  | | *ВСЕГО:* | *30* | | | *35* | *40* | | | *45* | *50* | |  | |
|  | | **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** |  | | |  |  | | |  |  | |  | |
| 1 | | Общая физическая подготовка | 126 | | | 124 | 112 | | | 93 | 105 | |  | |
| 2 | | Специальная физическая подготовка | 160 | | | 185 | 232 | | | 196 | 218 | |  | |
| 3 | | Технико-тактическая подготовка | 208 | | | 271 | 320 | | | 453 | 501 | |  | |
| 4 | | Контрольные испытания | 4 | | | 4 | 4 | | | 4 | 4 | |  | |
| 5 | | Соревнования | 14 | | | 14 | 16 | | | 20 | 20 | |  | |
| 6 | | Инструкторская и судейская практика |  | | |  |  | | | 4 | 8 | |  | |
| 7 | | Медицинское обследование | 4 | | | 4 | 4 | | | 4 | 4 | |  | |
| 8 | | Восстановительные мероприятия | 6 | | | 7 | 8 | | | 9 | 10 | |  | |
|  | | *ВСЕГО:* | *522* | | | *609* | *696* | | | *783* | *870* | |  | |
|  | | ***ИТОГО ЧАСОВ*** | ***552*** | | | ***644*** | ***736*** | | | ***828*** | ***920*** | |  | |
| Работа по индивидуальным планам | | | 72 | | | 84 | 96 | | | 108 | 120 | |  | |
|  | | **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД** | **624** | | | **728** | **832** | | | **936** | **1040** | |  | |

*Таблица № 13*

ПЛАН

ПО СПОРТУ СЛЕПЫХ

НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

* ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ДЗЮДО

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  |  | ГСС | | ГВСМ | |  |
| РАЗДЕЛ ПОДГОТОВКИ |  |  | Свыше | Весь | |  |
| п/п | До года | |  |  |
|  | года | период |  |
|  |  |  |  |  | |  |
|  | **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** |  |  |  |  | |  |
| 1 | ФК и С в России |  |  |  |  | |  |
| 2 | Краткий обзор развития дзюдо в России и за рубежом | 1 |  | 1 |  | |  |
| 3 | Краткие сведения о строении и функциях организма; влияние |  |  |  |  | |  |
| физ. упражнений на организм |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  |
| 4 | Гигиена: закаливание, режим и питание спортсмена | 3 |  | 3 |  | |  |
| 5 | Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи | 3 |  | 3 | 1 | |  |
| 6 | Основы спортивного массажа | 4 |  | 4 |  | |  |
| 7 | Методика обучения, тренировки | 3 |  | 3 | 1 | |  |
| 8 | Этикет, терминология |  |  |  |  | |  |
| 9 | Планирование спортивной тренировки | 3 |  | 3 | 1 | |  |
| 10 | Краткие сведения о физиологических основах спортивной | 3 |  | 3 | 1 | |  |
| тренировки |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |
| 11 | Психологическая подготовка | 3 |  | 5 | 1 | |  |
| 12 | ОФП и СФП | 3 |  | 3 | 1 | |  |
| 13 | Правила соревнований | 8 |  | 8 | 1 | |  |
| 14 | Основы технических действий, классификация | 3 |  | 3 |  | |  |
| 15 | Основы тактических действии | 3 |  | 3 |  | |  |
| 16 | Морально-Волевые качества спортсмена | 3 |  | 3 | 1 | |  |
| 17 | Прогнозирование результатов | 1 |  | 1 | 1 | |  |
| 18 | Анализ участия в соревнованиях | 4 |  | 8 | 1 | |  |
| 19 | Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила | 2 |  | 1 |  | |  |
| безопасности при проведении занятий. |  |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  |
|  | *ВСЕГО:* | *50* |  | *55* | *10* | |  |
|  | **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** |  |  |  |  | |  |
| 1 | Общая физическая подготовка | 80 |  | 95 | 80 | |  |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 262 |  | 295 | 234 | |  |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 654 |  | 777 | 974 | |  |
| 4 | Контрольные испытания | 4 |  | 4 | 4 | |  |
| 5 | Соревнования | 22 |  | 24 | 26 | |  |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 12 |  | 16 | 20 | |  |
| 7 | Медицинское обследование | 8 |  | 8 | 9 | |  |
| 8 | Восстановительные мероприятия | 12 |  | 14 | 23 | |  |
|  | *ВСЕГО:* | *1054* |  | *1233* | *1370* | |  |
|  | ***ИТОГО ЧАСОВ*** | ***1104*** |  | ***1288*** | ***1380*** | |  |
| Работа по индивидуальным планам | | 144 |  | 168 | 180 |  |
|  | **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД** | **1248** |  | **1456** | **1560** | |  |

**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПОВ**

Система нормативов последовательно охватывает весь период обуче-ния в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для групп начальной подготовки нормативы носят главным образом контролирующий характер, тогда как для тренировочных групп и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является кроме того и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

* группах начальной подготовки обучения могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку. Поэтому нормативы, представленные в *табл, 17,* являются ориентировочными исходными величинами. Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

*Таблица № 17*

**Нормативы**

**общей физической и специальной физической подготовки для**

**зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) |
| качество |  |
| **Дзюдо - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины** | |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 4 мин) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не |
|  | менее 6 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине (не |
|  | менее 10 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 15 |
|  | раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 1,40 м) |
| способности | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с |
|  | (не менее 4 раз) |
|  | Подъем туловища положения лежа на спине за 20 с (не |
|  | менее 8 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук из упора лежа за 20 с (не |
|  | менее 6 раз) |

|  |  |
| --- | --- |
| способности | менее 9 кг) |
|  | Прыжок в длину с места (не менее 0,4 м) |

***Примечание:*** норматив считается выполненным при выполнении нормативаили при улучшении показателей.

Критериями оценки занимающихся на тренировочном этапе являются уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. В *табл.* *18* представлены контрольно-переводные нормативы по спортивным дисциплинам в спорте слепых. Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке

*Таблица № 18*

**Нормативы**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) |

**Дзюдо - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины**

|  |  |
| --- | --- |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 4,8 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 8 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 7 мин) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не |
|  | менее 15 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее |
|  | 25 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 20 |
|  | раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м) |
| способности | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с |
|  | (не менее 8 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук из упора лежа за 20 с (не менее |
|  | 10 раз) |

Зачисление в группы спортивного совершенствования происходит из числа занимающихся в тренировочных группах не менее трех лет по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы но спортивно-технической подготовке *(табл.* *19).*

**Нормативы**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) |
| качество |  |
| **Дзюдо - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины** | |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 8,5 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 5 мин) |
| Сила | Поднимание ног в висе на перекладине (не менее 8 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не |
|  | менее 15 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее |
|  | 25 раз) |
|  | Лазание по канату (4 м) без помощи ног (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м) |
| способности | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с |
|  | (не менее 11 раз) |
|  | Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с |
|  | (не менее 12 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук из упора лежа за 20 с (не менее |
|  | 16 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

Основными критериями оценки занимающихся в группах спортивного совершенствования являются состояние здоровья, уровень общей и

специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты на первенствах и чемпионатах субъекта РФ, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Зачисление в группы высшего спортивного мастерства происходит так же как и на этапе спортивного совершенствования на основе высоких спортивных результатов, из числа занимающихся в группах СС, по результатам контрольных испытаний, где наиболее значимыми являются нормативы но спортивно-технической подготовке *(табл.* *20).*

*Таблица № 20*

**Нормативы**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое | | Контрольные упражнения (тесты) |
| качество | |  |
| **Дзюдо - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины** | | |
| Быстрота | | Бег 60 м (не более 8,5 с) |
| Выносливость | | Бег 1500 м (не более 5 мин) |
| Сила | | Подъем ног из виса на перекладине (не менее 8 раз) |
|  | | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не |
|  |  | менее 15 раз) |
| Силовая выносливость |  | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее |
|  |  | 25 раз) |
|  |  | Лазание по канату (4 м) без помощи ног (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые |  | Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м) |
| способности |  | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с |
|  |  | (не менее 11 раз) |
|  |  | Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с |
|  |  | (не менее 12 раз) |
|  |  | Сгибание-разгибание рук из упора лежа за 20 с (не менее |
|  |  | 16 раз) |
| Спортивный разряд |  | Мастер спорта России, мастер спорта России |
|  |  | международного класса |

Основными критериями оценки занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства являются спортивные результаты и их стабильность на российских и международных соревнованиях, попадание в состав сборной команды России, функционально-медицинской комиссии и спортивно-медицинской классификации.

***МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ* СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ«СПОРТ СЛЕПЫХ» В СШОР**

**Требования к экипировке,**

**спортивному инвентарю и оборудованию**

Для полноценного обеспечения прохождения спортивной подготовки спортсменов на всех этапах обучения, согласно требований Федерльного стандарта и гигиенических требований занимающиеся в спортивной школе должны быть обеспечены необходимым оборудованием и спортивным инвентарем и спортивной экипировкой.

*Таблица № 23*

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица | Количеств |  |
| измерения | о изделий |  |
|  |  |  |

**Дзюдо**

(I, II, III функциональные группы мужчины, женщины)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | | | | Ковер татами | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | штук | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | |
|  | | | | Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | Весы до 150 кг | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | штук | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | |
| 2 | | | | Видеокамера | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | штук | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | |
| 3 | | | | Гантели переменной массы от 1,5 до 6 кг | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | комплект | | | | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 4 | | | | Гири спортивные 16,24 и 32 кг | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | комплект | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | |
| 5 | | | | Гонг боксерский | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | штук | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | |
| 6 | | | | Доска информационная | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | штук | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | |
| 7 | | | | Зеркало 2x3 м | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | штук | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | |
| 8 | | | | Канат для лазания | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | штук | | | | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 9 | | | | Канат для перетягивания | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | штук | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | |
| 10 | | | | Кушетка массажная | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | пара | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | |
| 11 | | | | Манекены тренировочные для борьбы (разного веса) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | штук | | | | | | | | | | | | | 15 | | | | |
| 12 | | | | Мат гимнастический | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | комплект | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | |
| 13 | | | | Мяч баскетбольный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | штук | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | |
| 14 | | | | Мяч футбольный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | штук | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | |
| 15 | | | | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | штук | | | | | | | | | | | | | 7 | | | | |
| 16 | | | | Насос универсальный (для накачивания спортивных | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | штук | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | |
|  | | | | мячей) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| 17 | | | | Перекладина гимнастическая | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | штук | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | |
| 18 | | | | Пояс ручной для страховки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | штук | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | |
| 19 | | | | Секундомер электронный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | штук | | | | | | | | | | | | | 4 | | | | |
| 20 | | | | Скамейка гимнастическая | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | штук | | | | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 21 | | | | Стенка гимнастическая | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | штук | | | | | | | | | | | | | 6 | | | | |
| 22 | | | | Табло информационное электронное | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | комплект | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | |
| 23 | | | | Тренажер кистевой фрикционный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | штук | | | | | | | | | | | | | 4 | | | | |
| 24 | | | | Флажки судейские для дзюдо (синий, белый) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | комплект | | | | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 25 | | | | Штанга тяжелоатлетическая | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | штук | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  | |  |  | |  | | |  |  | |  |  |  | | *Таблица №* | | | | | | | | *24* | | | |  |
|  | | **Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | | |  |
|  | |  | |  | |  | | | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | | | | |  | |  | |  | | |  |  | | |  |  |  | | |  |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  | |  |  | |  | | |  |  | |  |  |  | | *Таблица № 25* | | | | | | | | | | | |  |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  |  | |  | | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |  |  | | |  |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  | | Тренировочный | | | | | | | | |  |  | Этап | | | | |  | Этап высшего | | | | | | | |  |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  |  | | Этап начальной | | | |  | этап (этап | | | | | |  | | совершенствова | | | | | | |  |  |
|  | | Наименование спортивной | | | | | | |  | |  |  | |  |  | |  | спортивного | | | | | | | |  |
|  | |  | |  |  | | подготовки | | | |  | спортивной | | | | | |  | | ния спортивного | | | | | | |  |  |
|  | |  | |  |  | |  |  | |  | мастерства | | | | |  | | |  |
| № | |  | | экипировки | | | | |  | | Единица |  | |  | |  | |  | специализации) | | | | | | | |  | мастерства | | | | | |  |  | | |  |
|  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  | | |  |  |  | | |  |
| п/п | |  | | индивидуального | | | | |  | | измерения |  | | количество | | срокэксплуатации(месяцев) | |  | количество | | срокэксплуатации | | | | (месяцев) | |  | количество |  | | срокэксплуатации(месяцев) | | |  | количество | | | срокэксплуатации | | (месяцев) | | |  |
|  | |  | | пользования | | | | |  | |  |  | |  |  |  | |  |  |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  |  | |  |  |  | |  |  |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  | |  |  | |  | | |  |  | |  |  |  | |  | | |  |  | | |  |  |  | | |  |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | **Дзюдо** | | | | | | |  | |  | | |  |  | |  |  |  | |  | | |  |  | | |  |  |  | | |  |
|  | |  | |  | | (I, II, III функциональные группы мужчины, женщины) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |  |  | | |  |
| 1 | | Сандалии | | | | пляжные | | |  | | пар |  | | - | | - | |  | - | | - | | | |  | |  | 1 |  | | 1 | | |  | 1 | | | 1 | |  | | |  |
|  | | (шлепанцы) | | | | | | |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | | |  |
|  | |  | |  |  | |  | |  | |  |  | |  | | |  |  | |  |  |  | |  | | |  |  | | |  |  |  | | |  |
| 2 | | Дзюдо белая (куртка и | | | | | | |  | | комплект |  | | 1 | | 2 | |  | 1 | | 2 | | | |  | |  | 2 |  | | 1 | | |  | 2 | | | 1 | |  | | |  |
|  | | брюки) | | | |  | | |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | | |  |
|  | |  | | |  | |  |  | |  | |  | |  |  | |  | | |  |  | |  |  |  | |  | | |  |  | | |  |  |  | | |  |
| 3 | | Дзюдо синяя (куртка и | | | | | | |  | | комплект |  | | 1 | | 2 | |  | 1 | | 2 | | | |  | |  | 2 |  | | 1 | | |  | 2 | | | 1 | |  | | |  |
|  | | брюки) | | | |  | |  |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  | | | |  | | | |  | |  |  | | | |  | | | | |
| 4 | | Пояс | | | |  | |  |  | | штук | | | 1 | | 2 | | 1 | | |  | | 2 | | | | 4 | | | |  | | 1 | 4 | | | | 1 | | | | |
| 5 | | Трико (трусы) белого | | | | | | |  | | штук | | | 2 | | 1 | | 2 | | |  | | 1 | | | | 3 | | | |  | | 1 | 3 | | | | 1 | | | | |
|  | | цвета | | | |  | |  |  | |  | | |  | |  | |
|  | |  | |  |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  | | | |  | | | |  | |  |  | | | |  | | | | |
| 6 | | Футболка | | | | | | (белого |  | | штук | | | 2 | | 1 | | 2 | | |  | | 1 | | | | 3 | | | |  | | 1 | 3 | | | | 1 | | | | |
|  | | цвета, для женщин) | | | | | | |  | |  | | |  | |  | |
|  | |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  | | | |  | | | |  | |  |  | | | |  | | | | |
| 7 | | Налокотники | | | | | |  |  | | комплект | | |  | |  | |  | | |  | |  | | | |  | | | |  | |  |  | | | |  | | | | |
|  | | (фиксаторы | | | | | | локтевых |  | |  | | | 1 | | 1 | | 2 | | |  | | 1 | | | | 2 | | | |  | | 1 | 2 | | | | 1 | | | | |
|  | | суставов) | | | | | |  |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  | | | |  | | | |  | |  |  | | | |  | | | | |
| 8 | | Наколенники | | | | | | |  | | комплект | | |  | |  | |  | | |  | |  | | | |  | | | |  | |  |  | | | |  | | | | |
|  | | (фиксаторы | | | | | | коленных |  | |  | | | 1 | | 1 | | 2 | | |  | | 1 | | | | 2 | | | |  | | 1 | 2 | | | | 1 | | | | |
|  | | суставов) | | | | | |  |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  | | | |  | | | |  | |  |  | | | |  | | | | |
| 9 | | Наколенники | | | | | | |  | | комплект | | |  | |  | |  | | |  | |  | | | |  | | | |  | |  |  | | | |  | | | | |
|  | | (фиксаторы | | | | | | для |  | |  | | | 1 | | 1 | | 2 | | |  | | 1 | | | | 2 | | | |  | | 1 | 2 | | | | 1 | | | | |
|  | | голеностопа) | | | | | |  |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  | | | |  | | | |  | |  |  | | | |  | | | | |

***Примечание***:Расчетная единица на занимающегося.

**III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

СШОРорганизует работу с обучающимися в течение всего календарного года. В каникулярное время спортивная школа организует тренировочные мероприятия или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным пребыванием для воспитанников тренировочных групп и старше. Для остальных учащихся устанавливаются каникулы продолжительностью 4-6 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера.

Тренировочный год начинается 1 сентября. Спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере 6 педель либо самостоятельно по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых). Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель и *6* недель работы по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха. На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований,

поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается администрацией индивидуально.

**ПЛАНИРОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

**И СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Основными показателями результативности тренировочного процесса

* СШОР являются:
  + сохранность контингента обучающихся;
  + спортивные достижения обучающихся;

Планирование спортивных результатов в спорте инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья начинается на этапах углубленной специализации (группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства). С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма сменяется вес более выраженной индивидуализацией подготовки. Необходимо регулярно оценивать и сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейшим спортсменов,

Прогнозирование целевого спортивного результата. Для этого

учитываются динамика тренировочных нагрузок на предыдущих этапах тренировки и те сдвиги, которые могут быть реально обеспечены в текущем году.

1. Определение параметров соревновательной деятельности (показатели технико-тактического мастерства спортсмена, необходимых для достижения планируемого спортивного результата, а также соответствующие им характеристик специальной физической подготовленности*).*
2. Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о количестве годичных макроциклов и их продолжительности. Составляются графики динамики спортивного результата и показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т.п.).
   1. Разработка системы мезоциклов, определение частных задач и последовательности их решения. Для этого необходимо тщательно проанализировать динамику нагрузок, спортивных результатов и показателей подготовленности в предыдущих годичных макроциклах. После чего разрабатывается примерная схема распределения объемов нагрузки различной направленности, применения средств восстановления и стимуля-ции работоспособности. Именно от решения этой задачи и будет зависеть соответствие фактической динамики состояния спортсмена планируемому.

**ПЛАНИРОВАНИЕ**

**ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий СШОР формируется, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в Воронежской области и городе Воронеже. План календарь спортивных мероприятий составляется на календарный год, рассматривается на заседании тренерского или педагогического советов и утверждается директором спортивной школы. В календаре отражены тренировочные мероприятия, чемпионаты, первенства, международные соревнования и фестивали, в которых планируется выступление или участие спортсменов СШОР.

**АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

План профилактических мероприятий составлен в соответствии требованиями ВАДА, РУСАДА, МПК и основываться на следующей информации, которая должна быть донесена до спортсменов.

Прежде всего спортсмены должны быть знакомы с Антидопинговым кодексом Международного паралимпийского комитета, своими правами и обязанностями при проведении допинг- контроля.

Всемирный антидопинговый кодекс

Всемирный антидопинговый кодекс был единогласно принят в Копенгагене в 2003 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте. Международные спортивные федерации, национальные олимпийские комитеты, Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет и другие спортивные организации приняли Кодекс перед Олимпиадой в Афинах 2004 г. Антидопинговые правила ВАДА являются обязательными к выполнению всеми спортсменами мира.

Запрещенный список

Запрещенный список - это международный стандарт, определяющий, какие субстанции и методы запрещены в спорте. В списке также указаны вещества, которые запрещены для отдельных видов спорта. Каждый год ВАДА публикует новую версию Запрещенного списка. Новая версия публикуется за три месяца до вступления списка в силу.

Структура Запрещенного списка

Если спортсмен не знает точно, какие субстанции входят в состав какого-либо препарата, нельзя использовать его до тех пор, пока не будет уверенность, что он не содержит запрещенных субстанций. Незнание никогда не оправдывает прием допинга. ВСЕГДА надо быть осторожным при приеме субстанций, прием которых разрешен во внесоревновательный период. Их применение непосредственно перед началом соревнований может привести к положительному результату допинг-контроля во время со-ревнований.

Пищевые добавки

ВАДА обращает внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать веществам, указанным на его упаковке. В некоторых случаях среди субстанций, не указанных на упаковке, могут быть запрещенные в соответствии с антидопинговыми правилами. Значительная часть положительных результатов допинг-контроля является следствием использования некачественных пищевых добавок.

Позиция ВАДА по использованию пищевых добавок состоит в том, что спортсменам международного уровня они необходимы. ВАДА обеспокоено тем, что многие спортсмены собираются принимать те или иные пищевые

добавки без достаточных знаний о пользе данного препарата, а также о том, содержится или нет запрещенная субстанция в препарате. Использование некачественной пищевой добавки не служит оправданием при рассмотрении дел об обнаружении допинга. Спортсмены должны помнить о том, что пищевые добавки могут содержать опасные и вредные вещества, а также о принципе полной ответственности спортсмена.

Спортсмен должен в первую очередь проконсультироваться с компетентным специалистом, таким, как диетолог (специалист по спортивному питанию) или спортивный врач, чтобы получить совет, каким образом можно получить необходимые организму вещества, употребляя обычную пищу.

Если специалисты рекомендуют прием пищевых добавок, то надо быть уверенным, что добавки не принесут вреда здоровью. Приняв решение о приеме добавок, следует использовать препараты, выпущенные производителями, имеющими солидную репутацию и использующими

качественное оборудование, такими, как всемирно известные международные фармацевтические компании.

Терапевтическое использование запрещенных субстанций

Спортсмены, как и не занимающиеся спортом люди, нуждаются в лечении. Иногда субстанции, которые могут потребоваться в процессе лечения, входят в Запрещенный список. Тем не менее спортсмен может применять необходимые лекарственные препараты, заранее получив разрешение на их терапевтическое использование от международной федерации или РУСАДА. При положительном результате тестирования учитывается разрешение на терапевтическое использование. Если доказано, что положительный результат тестирования вызван терапевтическим использованием, то по отношению к спортсмену санкции не применяются.

Процесс выдачи разрешений на терапевтическое использование состоит из четырех этапов:

1. в соответствии с правилами, спортсменам национального уровня следует обращаться в РУСАДА, спортсменам международного уровня - в международную федерацию с запросом на терапевтическое использование. Обычно обращение в международную федерацию проводит национальная спортивная федерация;
2. лечащий врач должен заполнить специальный формуляр;
3. направить формуляр на рассмотрение в международную федерацию или

РУСАДА;

1. постараться выполнить эту процедуру подачи заявки как можно быстрее, оптимальный срок - за 21 день до начала соревнований.

После принятия запроса спортсмен получает уведомление о том, что ему выдано разрешение на терапевтическое использование, а также сертификат, где указываются дозировки и продолжительность приема запрещенной субстанции. Необходимо помнить, что разрешение на терапевтическое использование всегда выдается на строго определенный

период.

* + случае если спортсмену отказали в выдаче разрешения на те-рапевтическое использование, он имеет право направить запрос в ВАДА о пересмотре решения (за ваш счет). Если ВАДА подтверждает решение антидопинговой организации или международной федерации, спортсмен может подать апелляцию на такое решение в национальный апелляционный орган - для спортсменов национального уровня или в Международный спортивный арбитраж - для спортсменов международного класса. ВАДА имеет право рассматривать и пересматривать все терапевтические разрешения, выдаваемые федерацией или антидопинговой организацией.

Программы допинг-контроля

* + Кодексе говорится, что антидопинговые организации должны планировать и проводить соревновательные и внесоревнова- тельные тестирования спортсменов, входящих в регистрируемый пул. Речь идет о тестировании международными федерациями и ВАДА спортсменов международного класса, а также о спортсменах международного и национального уровня, тестируемых РУСАД А или, в некоторых случаях, государственными спортивными учреждениями.

Соревновательное тестирование

Антидопинговые организации координируют процесс сорев-новательных тестирований таким образом, что только одна организация проводит тестирование во время спортивного мероприятия или соревнования. Критерии отбора спортсменов определяются заранее и основаны на правилах соответствующей международной федерации или организационного комитета соревнований. Как правило, именно антидопинговая организация страны- устроительницы занимается сбором проб, если международная федерация или организаторы соревнований не имеют какой-либо альтернативной программы антидопингового контроля.

Спортсмены, выбранные для прохождения допинг-контроля, сразу после соревнований должны сдать пробу мочи в соответствии с Международными стандартами тестирования. Пробы проверяются на наличие субстанций, применение которых запрещено во время соревнований

* соответствии с Запрещенным списком.

Внесоревновательное тестирование

Проведение внесоревновательных тестирований или любых тестирований, проводимых не во время соревнований, является прерогативой антидопинговых организаций. Внесоревновательное тестирование означает, что любой спортсмен может быть выбран для прохождения тестирования в любое время и в любом месте. Анализ проб ведется в соответствии со списком субстанций и методов, запрещенных во внесоревновательный период.

Информация о местонахождении спортсменов

Для того чтобы спортсмен, включенный антидопинговой организацией в регистрируемый пул тестирования, был доступен для проведения внесоревновательного тестирования, необходимо предоставлять точную информацию о местонахождении спортсменов. Как правило, информацию о местонахождении представляют раз в три месяца, хотя в национальных антидопинговых агентствах могут существовать свои правила на этот счет. Если ваши планы меняются, вы должны своевременно предоставлять информацию об этих изменениях.

Информация о местонахождении спортсменов включает домашний адрес, рабочее расписание, расписание тренировок, сборов и соревнований; другими словами - это информация, которая помогает представителям антидопинговой службы разыскать спортсмена в назначенный для проведения тестирования день.

* соответствии с Кодексом, если спортсмен международного класса или спортсмен, выступающий на национальном уровне, включен в регистрируемый пул тестирования, то прямой обязанностью спортсмена является предоставление информации о его местонахождении. Отказ предоставить точную информацию о местонахождении рассматривается как нарушение антидопинговых правил и влечет за собой наложение санкций на спортсмена.

***Некоторые особенности тестирования спортсменов*** Несовершеннолетние спортсмены Антидопинговая организация, которая проводит сбор проб,

ответственна за принятие решения относительно санкций для спортсмена, нарушившего антидопинговые правила. У спортсмена есть право предоставления обоснования для отмены или сокращения санкций.

Санкции за нарушение антидопинговых правил варьируются от

предупреждения до пожизненной дисквалификации. Во время соревновательного тестирования происходит автоматическое аннулирование результатов соревнований, на которых было зафиксировано нарушение антидопинговых правил; кроме того, спортсмена лишают медалей и призов. Все результаты на соревнованиях, проходивших после взятия пробы, также могут быть аннулированы. Срок дисквалификации спортсмена от участия в соревнованиях зависит от вида нарушения, различных обстоятельств при рассмотрении каждого отдельного случая, субстанции (или ее количества), обнаруженной в пробе, а также от того, в первый ли раз совершено нарушение.

Спортсмены должны знать, что, несмотря на то, что международная федерация и персонал (тренер и спортивный врач) играют важную роль в предоставлении спортсмену информации обо всех аспектах допинг-контроля, основная ответственность лежит именно на спортсмене. Именно спортсмен ответствен за все, что попадает в его организм, и он должен знать антидопинговые правила.

Спортсменам также следует:

• подробно изучить Антидопинговый кодекс;

• знать, какие субстанции запрещены в избранной спортивной

дисциплине;

* + ставить в известность врача или фармацевта о том, что спортсмен может быть подвергнут допинг-контролю;
  + консультироваться с антидопинговой организацией или ор-ганизаторами соревнований в том случае, если по медицинским показаниям спортсмену необходим прием субстанций, входящих в Запрещенный список,
* в этом случае необходимо ЗАРАНЕЕ сделать запрос на терапевтическое использование;
  + осторожно относиться к нелицензированным препаратам, таким, как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции;
  + предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

**ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Спортсменам тренировочных групп (4, 5 года обучения) и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств,

подбирать упражнения для совершенствования спортивной техники, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревно-ваний и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы. На этапе спортивного совершенствования учащиеся выполнившие необходимые требования спортивной подготовки, инструкторской и судейской практики принимаются на должность спортсмена-инструктора.

**ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

Обязательным условием проведения занятий со спортсменами инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья является соблюдение правил и инструкции по технике безопасности.

Основным документом по технике безопасности в СШОР является положение по охране труда, которое регулирует порядок проведения инструктажей с работниками, и воспитанниками спортивной школы. Положение определяет виды, содержание и порядок проведения инструктажей тренерского состава и технических работников, воспитанников спортивной школы.

* программе представлены инструкции для мест проведения занятий на спортивной площадке, в спортивном зале.
* обязательном порядке все спортсмены спортивной школы обязаны проходить два, три раза инструктаж по технике безопасности с отметкой соответствующих журналах. Необходимо отметить, что помимо обязательных инструктажей в процессе спортивной работы в спортивной школе обязательно проводятся инструктажи при подготовке к соревнованиям, выездным мероприятиям, проводятся с воспитанниками спортивной школы. В перечень обязательных мероприятий входят инструктажи по технике безопасности, правилам дорожного движения, правилам поведения в общественных местах и транспорте, с обязательной записью в соответствующих журналах.

***ИСПОЛЬЗУЕМАЯ*** ***ЛИТЕРАТУРА:***

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 27 января

2014 г. № 31);

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-Ф3 "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
3. Типовое Положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 26 июня 2012 г. № 504 г. Москва "Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей");
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт

слепых (утв. приказом Министерства спорта РФ от 27 января 2014 г.

№ 31);

1. Нормативные документы министерства образования РФ государственного комитета РФ по физической культуре и спорту;
2. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое

регулирование. М.: Советский спорт, 2010., А.В. Царик, П.А. Рожков;

1. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-

юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004., Л.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов;

9. ДЗЮДО: Примерная программа для системы дополнительного образования детей. - М.: Советский спорт, 2003.А.О. Акопян, В.В. Кашавцев, Т.П. Клименко;

*10.* Типовая программа спортивной подготовки спортсменов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по плаванию/авт.-сост. Н.

А. Сладкова; Паралимпийский комитет России. - М.: Советский спорт, 2012., Н. А. Сладкова;

1. ДЗЮДО: Учебная программа для учреждений дополнительного образования. - М.: Советский спорт, 2003.И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Л.Ф. Кабанов, В.Л. Кабанов, Н.Г. Михайлов, С.И. Крищук;
2. Легкая атлетика (многоборье): Примерная программа спортивной

подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2005., А.А. Ушаков, Ю.И. Радчий.