

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД СТЕРЛИТАМАК  
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 07.04.2023 г.

Утверждено  
Приказом директора МАУ ДО «СШОР»  
г. Стерлитамак РБ  
№ 33 от 07.04.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА  
«СПОРТ СЛЕПЫХ»  
В ДИСЦИПЛИНЕ «ДЗЮДО»**

Срок реализации программы: 10 лет

Составители программы:

Зубков Ю.В. – тренер-преподаватель  
Мирзаахмедова Н.С. – инструктор-методист

Стерлитамак, 2023 г.

## I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «*спорт слепых*» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дисциплина - *дзюдо* с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. №1100 (Зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2022 № 71697) (далее – ФССП).

1.2. Наименование спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта (*Таблица №1*)

номер-код вида спорта «Спорт слепых» - 1150007711Я

*Таблица №1*

<i>Наименование спортивной дисциплины</i>	<i>Номер-код спортивной дисциплины</i>
дзюдо - весовая категория 48 кг (J1)	1150301711Б
дзюдо - весовая категория 48 кг (J2)	1150311711Б
дзюдо - весовая категория 57 кг (J1)	1150321711С
дзюдо - весовая категория 57 кг (J2)	1150331711С
дзюдо - весовая категория 60 кг (J1)	1150341711А
дзюдо - весовая категория 60 кг (J2)	1150351711А
дзюдо - весовая категория 70 кг (J1)	1150361711Б
дзюдо - весовая категория 70 кг (J2)	1150371711Б
дзюдо - весовая категория 70+ кг (J1)	1150381711Б
дзюдо - весовая категория 70+ кг (J2)	1150391711Б
дзюдо - весовая категория 73 кг (J1)	1150401711А
дзюдо - весовая категория 73 кг (J2)	1150411711А
дзюдо - весовая категория 90 кг (J1)	1150421711А
дзюдо - весовая категория 90 кг (J2)	1150431711А
дзюдо - весовая категория 90+ кг (J1)	1150441711А
дзюдо - весовая категория 90+ кг (J2)	1150451711А
дзюдо - командные соревнования (J1, J2)	1150461711Л

1.3. Программа разработана *Муниципальным автономным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва» г. Стерлитамак РБ* (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденной приказом Министерства спорта России от 21.12.2022г. №1331, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.4. Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта, (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее - НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ(СС));
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ).

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

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки, до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта (дисциплине);
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития спортсменов и коррективы уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области избранного вида спорта, освоение правил вида спорта, изучение истории избранного вида спорта, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление спортивной подготовки, подготовка спортивного резерва для пополнения спортивных сборных команд Российской Федерации и Республики Башкортостан;

- подготовка из числа спортсменов и сотрудников судей по виду спорта (дисциплине).

Программа определяет задачи деятельности Учреждения дополнительного образования, режимы учебно-тренировочной работы, предельные учебно-тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годового цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные учебно-тренировочные средства. В Программе описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, приводится основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **2.1. Характеристика вида спорта**

История российского спорта слепых берет начало с 1896 года, когда в крупных российских городах стали создаваться первые шахматные кружки слепых. Всероссийское ордена Трудового Красного Знамени общество слепых (ВОС) с 1930-х годов активно развивает физическую культуру и спорт. В 1958 году был образован Совет по физической культуре и спорту при ЦП ВОС, на основе которого в 1986 году была создана Федерация спорта слепых (ФСС). В данный момент ФСС имеет статус общероссийской физкультурно-спортивной организации.

Впервые спорт слепых был включен в программу Паралимпийских игр в 1976 году. На VIII летних Паралимпийских играх в Сеуле в 1988 году, где впервые выступали советские спортсмены, сборная СССР целиком состояла из спортсменов ВОС, которые принесли нашей стране первые паралимпийские медали. Всего, начиная с 1988 года, спортсмены Федерации спорта слепых на Паралимпийских играх завоевали 323 медалей, из которых 121 золотая, 102 серебряных и 100 бронзовых.

В 1981 году создана Международная федерация по спорту слепых (IBSA), членом которой в этом же году становится ВОС. С каждым годом увеличивается число крупных международных соревнований, таких как Всемирные игры IBSA, чемпионаты Европы и мира по различным видам спорта, Всемирная шахматная олимпиада Международной шахматной

ассоциации слепых. В 1986 году состоялся первый официальный чемпионат мира по легкой атлетике и плаванию среди незрячих, в котором приняла участие и делегация ВОС. Членами IBSA являются более 100 стран со всех 5 континентов мира.

В Российской Федерации, согласно Всероссийскому реестру видов спорта, вид спорта «спорт слепых» включает 10 видов спорта, включенных в программу Паралимпийских игр (велоспорт-тандем, голбол, горнолыжный спорт, дзюдо, лыжные гонки, биатлон, легкая атлетика, плавание, триатлон, футбол) и 11 не включенных в программу Паралимпийских игр (армрестлинг, пауэрлифтинг, спортивный туризм, торбол, шахматы, шашки, борьба, боулинг 10, настольный теннис, самбо, пулевая стрельба).

При тесном взаимодействии с государственными и общественными организациями инвалидов Федерация спорта слепых ведет большую методическую и практическую работу по развитию различных спортивных дисциплин для инвалидов по зрению. Особое внимание при этом уделяется работе с детьми из школ-интернатов, которые проходят реабилитацию в клубах и секциях.

Организация спортивной подготовки в Российской Федерации осуществляется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Согласно Федеральному закону от 06.12.2011 № 412-ФЗ с 01.07.2012 вступили в силу поправки в Федеральный закон, устанавливающие, в числе прочих, понятие «спортивная подготовка — тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку». Система спортивной подготовки, таким образом, является единой организационной системой, использующей задачи, средства, методы и формы подготовки спортсменов всех возрастных категорий. Спортивная деятельность в спорте слепых также регламентируется следующими документами:

- ✓ Правила по виду спорта «спорт слепых»;
- ✓ Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых»;
- ✓ ЕВСК (Единая всероссийская спортивная классификация);
- ✓ ВРВС (Всероссийский реестр видов спорта);
- ✓ Квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта «спорт слепых»;
- ✓ Целевые комплексные программы подготовки спортсменов к

Паралимпийским играм;

✓ Порядок критериев отбора спортсменов для включения их в состав спортивной сборной команды;

✓ Методические рекомендации по этике поведения спортсменов по спорту слепых.

Во Всероссийский реестр видов спорта включено 295 спортивных дисциплин, сгруппированных по 21 крупной спортивной дисциплине вида спорта «спорт слепых»:

1. Армспорт
2. Биатлон
3. Борьба
4. Боулинг 10
5. Велоспорт-тандем
6. Голбол
7. Горнолыжный спорт
8. Дзюдо
9. Легкая атлетика
10. Лыжные гонки
11. Настольный теннис
12. Пауэрлифтинг
13. Плавание
14. Пулевая стрельба
15. Самбо
16. Спортивный туризм
17. Торбол
18. Триатлон
19. Футбол
20. Шахматы
21. Шашки

Для различных видов сенсорных, двигательных и ментальных нарушений характерной особенностью является искажение оптимальной системы построения движений, что необходимо принимать во внимание при организации комплексного контроля в адаптивном спорте. Для спорта слепых характерно изменение функционального состояния двигательного анализатора, возникает снижение ориентации в пространстве, снижается качество общей координированности движений, точности, быстроты, что в свою очередь приводит к формированию искаженных динамических стереотипов. Следует учитывать также фрагментарность и замедленность зрительного восприятия, искаженность предметных представлений.

Специалисты разных стран отмечают, что для развития спорта слепых важными моментами являются: организация образовательных семинаров и разработка обучающих программ, привлечение большего количества молодых спортсменов (до 19 лет) и постоянное проведение соревнований и мастер-классов, снижение стоимости и повышение доступности оборудования и экипировки, финансовая поддержка начинающих программ по развитию голбола.

В последние годы в России большое внимание оказывается именно этому аспекту спортивной подготовки. ФГБУ «Центр спортивной подготовки» и Федерация спорта слепых России постоянно закупают современное оборудование для поставки на учебно-тренировочные базы Всероссийского и регионального уровня.

В свою очередь, главным отличием паралимпийских видов спорта является наличие спортивно-функциональной классификации. Ниже представлена общая структура, которая используется для классификации спортсменов с нарушением зрения:

**V1:** Спортсмены спортивного класса V1 имеют очень низкую остроту зрения и/или у них отсутствует светочувствительность (тотально слепые).

**V2:** Спортсмены спортивного класса V2 имеют более высокую остроту зрения, чем спортсмены спортивного класса V1, и/или поле зрения с радиусом менее 5 градусов.

**V3:** Спортсмены спортивного класса V3 имеют наименьшее допустимое для паралимпийского спорта поражение зрения. Они имеют самую высокую остроту зрения и/или поле зрения радиусом менее 20 градусов.

При этом классификация проводится по лучшему глазу в условиях с лучшей оптической коррекцией. Несмотря на то, что выше представлены стандартизированные спортивные классы для спортсменов с нарушением зрения, названия спортивных классов будут отличаться по дисциплинам.

Перед прохождением классификации спортсмен предоставляет заполненную врачом-офтальмологом медицинскую диагностическую форму, которую предварительно изучают международные классификаторы. Процедура классификации состоит из нескольких этапов, на каждом из которых анализируются различные аспекты. При этом используются как технические средства, так и специализированные таблицы для определения уровня сохранности зрительного анализатора. Проведение процедуры спортивно-функциональной классификации обеспечивает систематический метод распределения спортсменов по группам в соответствии с их зрительными возможностями, по «классам», составляющим рамки

соревнования. В основе лежит идея равных зрительных возможностей в одном классе.

В программу летних Паралимпийских игр включены 7 спортивных дисциплин спорта слепых. Каждая из них характеризуется своими особенностями соревновательной деятельности, определяемыми индивидуально-нозологическими характеристиками спортсменов.

**Голбол.** Все спортсмены, участвующие в соревнованиях по голболу, имеют разную степень нарушения зрения в диапазоне спортивных классов В1 - В3. С целью обеспечения справедливого соревнования команд все игроки должны носить повязку на глазах во время игры.

Голбол - один из самых популярных видов спорта слепых. На Паралимпийских играх 2016 года голбол стал третьей по посещаемости спортивной дисциплиной. В общей сложности голбольный турнир привлек на трибуны больше 200 тысяч зрителей. В данный момент во всемирном рейтинге представлены 94 мужских и 56 женских национальных сборных команд.

В игре принимают участие две команды по три игрока. Каждая команда может иметь максимум три запасных игрока.

Игра происходит в спортивном зале, на полу которого нанесена разметка в виде прямоугольной площадки (18 метров на 9 метров), разделенная на две половины центральной линией. В обоих концах площадки находятся ворота. Игра осуществляется озвученным мячом (внутри находится колокольчик).

Цель игры - закатить мяч за линию ворот защищающейся команды, в то время как она пытается помешать. Ворота (длина 9 метров) находятся по краям площадки.

В голболе за последние несколько лет произошли значительные изменения, связанные как с естественным процессом его развития, так и с существенными изменениями в правилах соревнований. Все это привело к необходимости внесения корректив в содержание соревновательной и тренировочной деятельности ведущих голболистов мира и отечественных спортсменов.

**Дзюдо.** Все дзюдоисты имеют различную степень нарушения зрения в диапазоне спортивных классов В1- В3. Спортсмены класса В1, В2 и В3 соревнуются друг с другом в рамках одного соревнования.

Соревнования проводятся в следующих весовых категориях: до 66 кг, до 73 кг, до 81 кг, до 90 кг, свыше 90 кг у мужчин; до 52 кг, до 57 кг, до 63 кг, до 70 кг, свыше 70 кг у женщин.

Мировое дзюдо стремительно развивается и динамично меняется в

следствии частых изменений правил, что требует пристально следить за изменениями и незамедлительно реагировать, внося коррективы в тренировочный процесс. В качестве примера можно привести лишь одно нововведение: запрет на захват рукой ног соперника при проведении технических действий, а спустя год даже касание рукой соперника ниже пояса наказывалось дисквалификацией - хансоку-маке, и победа присуждалась сопернику. Данное изменение правил потребовало кардинально изменить арсенал технических действий всех без исключения спортсменов. Учитывая особенности и специфику подготовки слепых и слабовидящих дзюдоистов, для решения данной задачи требуется гораздо больший отрезок времени и затраченных сил. Следует отметить, что с 2017 года вновь введены существенные изменения в правилах, что требует немалых корректировок в системе спортивной подготовки, для того, чтоб спортсмены были готовы выступать по новым правилам уже на предстоящих международных соревнованиях.

**Легкая атлетика.** В легкой атлетике название спортивного класса состоит из приставки «Т» (трек) или «F» (поле) и числа. Приставка «Т» обозначает дисциплины в беге (бег) и прыжках, приставка «F» обозначает дисциплины в метаниях. Спортсмены с нарушениями зрения соревнуются в 3 спортивных классах от T/F11 (соответствует классу B1) до T/F 13 (соответствует классу B3). С целью обеспечения справедливых соревнований спортсмены в спортивном классе T/F11 обязаны носить повязку на глазах.

Существуют следующие виды соревнований: беговые дисциплины, прыжки и метания. Все классы, мужчины и женщины.

В прыжках в длину и тройному прыжку для спортсменов класса B1 и B2 зона отталкивания должна составлять собой прямоугольник 1x1,22 м, которая должна быть подготовлена следующим образом: с помощью порошка или светлого песка. Это делается для того, чтобы спортсмен оставлял на ней отпечаток своей толчковой ногой.

В метаниях (толканиях) сопровождающий помогает ориентироваться в круге для метания или на дорожке для разбега перед совершением попытки. Сопровождающий должен покинуть дорожку для разбега или круг для метания перед выполнением попытки. Акустическая ориентация разрешена для спортсменов класса B1 и B2 при выполнении основного соревновательного упражнения.

Сравнительный анализ результатов международных соревнований показывает возросший уровень спортивных результатов в мире. Ведущие страны - Китай, Бразилия, Англия, США, Украина, Австралия и другие - более профессионально подходят к развитию легкой атлетики. На лучших

спортивных базах круглогодично со спортсменами работают врачи, массажисты, разрабатываются научные программы подготовки спортсменов. Впервые сборная команда СССР по легкой атлетике принимала участие в Паралимпийских играх в Сеуле (1988 г.)

Легкоатлеты на Паралимпийских играх в Лондоне принимали участие в 170 видах (вместе ФСС и ПОДА), из них ФСС составляет 24 мужских и 13 женских видов (21,7 %). На Паралимпийских играх в Рио-де-Жанейро (2016 г.) сборная команда России участие не принимала. Из-за отстранения Паралимпийского комитета России в период с 2016 по 2018 г. спортсмены не принимали участие в международных соревнованиях, и это, естественно, повлияло на развитие легкой атлетики и повышение спортивного мастерства в стране.

**Плавание.** Названия спортивных классов по плаванию состоят из приставки «S» или «SB» и числа. Приставки указывают на стиль плавания, а число на спортивные классы. Приставки обозначают:

- S: вольный стиль, баттерфляй и плавание на спине
- SB: брасс
- SM: комплексное плавание. Приставка «SM» дается спортсменам, соревнующимся в индивидуальном комплексном плавании.

Спортсмены с нарушением зрения соревнуются в трех спортивных классах от S/SB11 (B1) до S/SB13 (B3). В целях обеспечения справедливых условий соревнования в спортивном классе S/SB11 спортсмены должны носить затемненные очки. Для обеспечения безопасности все пловцы S/SB11 должны использовать таппер, пловцы спортивных классов S/ SB12 и S/SB13 могут использовать его по желанию. Таппер — специальное устройство в виде телескопической палки с шаром на конце для создания сенсорного сигнала для спортсмена, приближающегося к бортику бассейна. При помощи таппера помощник или тренер касаются плеча спортсмена на расстоянии вытянутой руки от бортика для начала выполнения разворота или финишного движения в плавании.

Соревнования по плаванию проводятся в бассейнах с длиной дорожек 25 и 50 метров.

Состав сборной команды существенно омолодился, так как в команде появились спортсмены юниоры моложе 18 лет, показавшие достойные результаты на российских соревнованиях. Особое внимание уделяется тотально слепым спортсменам класса S11. Увеличение количества российских пловцов в данном классе является одним из решений для повышения качества выступлений команды на международных соревнованиях. В команде сборной по плаванию спорта слепых количество

спортсменов данного класса, выступивших на Чемпионате мира в Лондоне, составило 33 % от общего количества (4 человека из 12). Российские тотально слепые спортсмены имеют огромный потенциал для совершенствования спортивного результата, так как выполняют тренировочную работу в сформированной и отлаженной системе подготовки сборной команды, апробируемой долгие годы, и обеспечившей высокие выступления на прошедших крупных международных соревнованиях.

Характеристика остальных спортивных дисциплин представлена в Правилах вида спорта слепых. Ежегодно в единый календарный план спортивных мероприятий включается большое количество тренировочных мероприятий и соревнований для лиц с нарушением зрения, позволяющих активно развивать вид спорта и совершенствовать систему спортивной подготовки.

Спорт слепых сегодня является неотъемлемой частью мирового паралимпийского движения. Это создает объективную необходимость повышения спортивных результатов в условиях глобализации и инновационного развития современного общества, требует соответствующего развития инфраструктуры, обеспечивающей этот процесс. В России за последние годы практически во всех дисциплинах спорта слепых изменилась структура организационных условий подготовки, увеличилось количество тренировочных и соревновательных мероприятий, возросли объемы и интенсивность тренировочных нагрузок. Однако рост объема и интенсивности тренировочных нагрузок уже не может гарантировать достижение высокого спортивного результата на соревнованиях любого уровня. Происходит постоянный поиск новых средств и методов, основанных на данных комплексного контроля, применяемого в научнометодическом сопровождении, чтобы из числа высококвалифицированных спортсменов и ближайшего резерва в процессе многолетней подготовки планомерно и последовательно обеспечивался необходимый качественный уровень подготовленности спортсменов.

Подготовка высококвалифицированных спортсменов в современных условиях развития спорта слепых, способных к профессиональному росту, невозможна без использования многоуровневой системы подготовки спортсменов-инвалидов.

Спорт слепых получил свое развитие, используя наиболее популярные спортивные дисциплины, после Второй мировой войны, когда появилось большое количество инвалидов, нуждающихся не только в физической реабилитации, но и формировании своего досуга. Некоторые дисциплины были придуманы исключительно с целью модернизации реабилитационного

процесса (голбол, торбол) и привлечения наибольшего количества лиц с нарушением зрения в спортивную деятельность. Введение единых правил дало возможность всем спортсменам встречаться друг с другом в состязаниях, что сформировало еще один стимул роста популярности таких соревнований. По статистике IBSA, спорт лиц с нарушением зрения культивируется более чем в 70 странах мира.

В последнее время физкультурно-спортивная деятельность получила большое распространение у лиц с нарушением зрения в Российской Федерации. Ежегодно проводятся Всероссийские фестивали и спартакиады, например, в программу III Всероссийской спартакиады инвалидов 2019 г. включено 4 спортивные дисциплины спорта слепых (легкая атлетика, плавание, голбол и дзюдо). В настоящее время около 100 тысяч инвалидов по зрению, в том числе дети и подростки, занимающиеся физической культурой и спортом, объединены в 66 региональных отделений Федерации спорта слепых. Опытные тренеры готовят спортсменов для сборных команд России и паралимпийской сборной России. Спортивные сборные команды Российской Федерации успешно выступают на крупнейших международных соревнованиях.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2, а так же определен минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

*Таблица №2*

*Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых»*

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)</b>	<b>Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку</b>	<b>Класс</b>	<b>Наполняемость (человек)</b>

<i>Для спортивной дисциплины "дзюдо"</i>				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	J2	4
			J1	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	J2	2
			J1	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	J2	1
			J1	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	J2	1
			J1	1

***При комплектовании количественного и качественного состава учебно-тренировочных групп, учитываются:***

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта;
- объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;
- спортивные разряды и спортивные звания;
- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического спортивного мастерства спортсмена.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду РБ по виду спорта «спорт слепых» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт слепых» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

### **2.3. Функциональные группы**

Спортивная подготовка по виду спорта «спорт слепых» проводится с учетом классов "B1", "B2", "B3", "J1", "J2", к которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей,

требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта "спорт слепых" (далее соответственно - классы "B1", "B2", "B3", "J1", "J2").

Классы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта "спорт слепых" указаны в таблице №3.

Таблица №3

**КЛАССЫ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ  
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ СЛЕПЫХ»**

<i>Спортивный класс</i>	<i>Степень ограничения функциональных возможностей</i>
B1	Полная потеря зрения
B2	Тяжелое нарушение зрения
B3	Выраженное нарушение зрения
"J1"	Полная потеря зрения
"J2"	Тяжелое и (или) выраженное нарушение зрения

## 2.4. Объем Программы на этапах спортивной подготовки:

Таблица №4

*Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых»*

<i>Для спортивной дисциплины "ДЗЮДО (J1, J2)"</i>												
<i>Этапный норматив</i>	<i>НП - 1</i>	<i>НП - 2</i>	<i>НП - 3</i>	<i>УТ (СС) - 1</i>	<i>УТ (СС) - 2</i>	<i>УТ (СС) - 3</i>	<i>УТ (СС) - 4</i>	<i>УТ (СС) - 5</i>	<i>ССМ - 1</i>	<i>ССМ - 2</i>	<i>ССМ - 3</i>	<i>ВСМ</i>
Количество часов в неделю	5	6	6	9	11	11	11	11	16	16	16	20
Общее количество часов в год	260	312	312	468	572	572	572	572	832	832	832	1040

В зависимости от специфики вида спорта (дисциплины) и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

## 2.5. Виды (формы) обучения; применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

### 2.5.1. Учебно-тренировочные занятия

*Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:*

- ✓ групповые, индивидуальные, смешанные учебно-тренировочные в том числе с использованием дистанционных технологий;
- ✓ работа по индивидуальным планам;
- ✓ учебно-тренировочные сборы;
- ✓ участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- ✓ инструкторская и судейская практика;
- ✓ медико-восстановительные мероприятия;
- ✓ тестирование и контроль;
- ✓ система спортивного отбора и спортивной ориентации.

*Учебно-тренировочные занятия* проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранной дисциплины вида спорта, возрастных и гендерных особенностей спортсменов.

*Работа по индивидуальным планам* проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж, включает в себя самостоятельную работу по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

*Учебно-тренировочные (сборы) мероприятия* проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий.

*Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях* обучающихся, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий РБ, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

*Инструкторская и судейская практика* проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается Программой.

*Медико-восстановительные мероприятия* проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

*Тестирование и контроль* включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

*Система контроля и зачетные требования включают:*

- критерии и подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта (дисциплине);
- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода, обучающегося на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

*Система спортивного отбора и спортивной ориентации* заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных обучающихся для достижения высоких спортивных результатов.

*В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:*

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия адаптивным спортом;
- отбор перспективных обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта (дисциплине);
- просмотр и отбор перспективных детей на учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе учебно-тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.

В расписании (графике) учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам на этапах спортивной подготовки и место проведения. Расписание (график) на календарный – учебно-тренировочный год (спортивный сезон) утверждается приказом руководителя учреждения и согласовывается с педагогическим советом в

целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха обучающихся.

### **2.5.2. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

*К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки* относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Проведение учебно-тренировочного процесса осуществляется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут).

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

*Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:*

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия и т.д..

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов, (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт слепых», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме второго тренера к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, также могут привлекаться другие специалисты, включая спортсмена-ведущего, спортсмена-пилота, спортсмена - спарринг-партнера.

Все группы спортивной подготовки также могут комплектоваться лицами, не имеющими инвалидность по зрению и проходящими подготовку в качестве лиц, обеспечивающих сопровождение лиц, проходящих спортивную подготовку и имеющих инвалидность по зрению (далее - спортсмен-инвалид по зрению), при проведении учебно-тренировочных

занятий, а также совместно выступающих с спортсменом-инвалидом по зрению в спортивных соревнованиях (далее соответственно - спортсмен-ведущий, спортсмен-пилот, спортсмен - спарринг-партнер). Количество указанных лиц не должно превышать количество спортсменов-инвалидов по зрению.

При комплектовании одному тренеру-преподавателю двух групп или более, чтобы не выходить за рамки норм рабочего времени, тренер-преподаватель имеет право объединять группы на одно время, с его письменного согласия.

При комплектовании групп по нозологиям, по необходимости разрешено объединять обучающихся по виду спорта одной дисциплины. Группа считается укомплектованной по виду спорта, в которой наибольшее количество спортсменов одной нозологии.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

### **2.5.3. Учебно-тренировочные мероприятия (сборы)**

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 5.

*Таблица №5*

*Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых»*

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и
----------	---------------------------------------	--

		обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы Республики Башкортостан и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

#### 2.5.4. Объем соревновательной деятельности

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 6.

*Таблица №6  
Объем соревновательной деятельности*

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки и количество соревнований			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<i>Для спортивных дисциплин "дзюдо"</i>				
Контрольные	1	2	2	2
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	2	3

**Соревнования** - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся, они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали поставленным задачам, на каждом этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей обучающихся в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

***Лица, проходящие спортивную подготовку, участвуют в спортивных соревнованиях в соответствии со следующими требованиями:***

- соответствие возраста участника, пола, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта (дисциплине);
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам по виду спорта (дисциплине);
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Республики Башкортостан, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**Различают:**

- ***контрольные соревнования***, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки, с учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.
- ***отборочные соревнования***, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных

соревнованиях. Отборочную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- **основные соревнования**, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

## **2.6. Годовой учебно-тренировочный план**

В учреждении организуется работа с обучающимися в течение календарного года. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) составленным тренером-преподавателем и рассчитанным на 52 недели, не превышая нормативы объема тренировочной нагрузки.

*Ежегодное планирование по спортивной подготовке осуществляется в соответствии со следующими сроками:*

- *перспективное планирование* (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- *ежегодное планирование*, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;
- *ежеквартальное планирование*, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; учебно-тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- *ежемесячное планирование* (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в приложении № 1 к Программе.

## **2.7. Календарный план воспитательной работы**

Общей целью воспитания в Учреждении является формирование у обучающихся духовно-нравственных ценностей, способности к

осуществлению ответственного выбора собственной индивидуальной образовательной траектории, способности и успешной социализации в обществе.

Данная цель ориентирует на обеспечение позитивной динамики развития личности обучающегося и его социализации в обществе. В связи с этим важно сочетание работы педагога и усилий самого обучающегося по саморазвитию и успешности выполнения поставленной цели - это сотрудничество и партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

*Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих основных задач:*

- удовлетворить индивидуальные потребности обучающихся в физическом развитии, также в занятиях физической культурой и спортом;
- сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечить духовно-нравственное, гражданско-патриотическое, военно-патриотическое, трудовое воспитание обучающихся;
- создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся, в также лиц, проявляющих выдающиеся способности;
- социализировать и адаптировать обучающихся в жизни общества;
- сформировать общую культуру обучающихся;
- поддержать деятельность детских инициатив` направленных на социально-значимый результат;
- реализовать потенциал педагогов дополнительного образования в воспитании обучающихся, укрепить коллективные ценности в педагогическом сообществе;
- организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное принятиерешений по проблемам личностного развития обучающихся.

Календарный план воспитательной работы указан в приложении № 2 к Программе.

## **2.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

*Допинг* - употребление в спорте любых веществ природного или синтетического происхождения, позволяющих в результате их приема добиться улучшения спортивных результатов. Такие вещества могут резко поднимать на короткое время активность нервной и эндокринной систем и мышечную силу, к ним также относятся препараты, стимулирующие синтез

мышечных белков после воздействия нагрузок на мышцы. Огромное количество лекарственных средств имеют статус запрещенных для спортсменов во время соревнований. Современная концепция в области борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена в Антидопинговом Кодексе ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство, учрежденное по инициативе Международного Олимпийского Комитета - МОК). Главным правовым документом является «Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте», которая была принята 19 октября 2005 года на генеральной конференции Организации Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры («ЮНЕСКО») на своей 33-й сессии, состоявшейся 3–21 октября 2005 года в Париже.

ВАДА каждый год издает список запрещенных препаратов для спортсменов и новые версии так называемых стандартов: международный стандарт для лабораторий, международный стандарт для тестирований и международный стандарт для оформления терапевтических исключений.

Сегодня принято считать, что употребление допинга - это сознательный прием вещества, излишнего для нормального функционирующего организма спортсмена, либо чрезмерной дозы лекарства, с единственной целью - искусственно усилить физическую активность и выносливость на время спортивных соревнований и достичь рекордных результатов нечестным путем, подвергнув опасности здоровье спортсмена и нивелируя моральные ценности спорта высших достижений.

На территории Российской Федерации действует уголовная ответственность за склонение спортсмена к приему запрещенных в спорте веществ, согласно статье 230.1 УК РФ.

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

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

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия специалистов, тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в Приложении № 3 к Программе.

## **2.9. Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения спортивной работы и судейства соревнований. Навыки работы инструктора осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации), на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются обучающиеся в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у обучающихся вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими занимающимися, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Обучающиеся, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты учебно-тренировочных занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обучающиеся привлекаются к судейству школьных, областных соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным, проводится с целью получения обучающимися звания судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а так же дает большое воспитательное значение - у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку в спортивно – адаптивной школе паралимпийского резерва привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 7.

*Таблица №7*  
*План инструкторской и судейской практики*

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b><i>Инструкторская практика:</i></b>		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей тренировочного занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки. Подбор упражнений для совершенствования техники. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке
<b><i>Судейская практика:</i></b>			
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта (дисциплине), умению решать ситуативные вопросы. Овладение судейской терминологией. Знать правила соревнований.
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<b>Инструкторская практика:</b>		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера - преподавателя
	<b>Судейская практика:</b>		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы. Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий Характеристика судейства, основные обязанности судей.
	Практические занятия	В течение года	Участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации Непосредственно выполнение отдельных судейских обязанностей, обязанностей секретаря. Судейство соревнований Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 8.

Таблица 8  
План медицинских, медико-биологических мероприятий  
и применения восстановительных средств

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
Применение гигиенических средств	В течение года	

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся адаптивной физической культурой и адаптивным спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам,

занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения о состоянии здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения Государственного учреждения здравоохранения «Физкультурный диспансер» г. Стерлитамак, о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

### **2.11. Применение восстановительных средств**

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения учебно-тренировочных нагрузок;
- стресс-восстановление - восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом.

Эта особенность объясняется избирательностью учебно-тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного обучающегося.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа спортивной подготовки, интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей обучающегося.

*Восстановительные мероприятия проводятся:*

- ✓ в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- ✓ в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после учебно-тренировочного занятия, соревнования;
- ✓ в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от выступления день; после микроцикла соревнований;
- ✓ после макроцикла соревнований;
- ✓ перманентно.

*Педагогические средства восстановления включают:*

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности обучающегося, совершенствование технических приемов и тактических действий.

*Психологические средства* включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера и психорегуляции.

*Медико-гигиенические средства* восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо – и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

*Психологические средства* восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно - солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день - одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности обучающихся и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающегося, а также стандартизованные функциональные пробы.

План применения восстановительных средств указан в таблице 9.

Таблица 9

План применения восстановительных средств

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	<p style="text-align: center;"><b><i>Педагогические средства и мероприятия</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий.</li> <li>✓ Использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое.</li> <li>✓ «Компенсаторные» упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин.</li> <li>✓ Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности).</li> <li>✓ Рациональная динамика нагрузки.</li> <li>✓ Планирование нагрузки с учетом физиологических возможностей спортсменов.</li> <li>✓ Рациональная организация режима дня.</li> </ul>	<p>В течение всего периода реализации Программы с учетом развития адаптационных процессов</p>
2	<p style="text-align: center;"><b><i>Психологические средства и мероприятия</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Аутогенная и психорегулирующая тренировка.</li> <li>✓ Средства внушения (внушенный сон-отдых).</li> <li>✓ Гипнотическое внушение.</li> <li>✓ Приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации.</li> <li>✓ Интересный и разнообразный досуг.</li> <li>✓ Условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.</li> </ul>	<p>В течение всего периода реализации Программы с учетом психического состояния спортсмена</p>
3	<p style="text-align: center;"><b><i>Медико-биологические средства и мероприятия</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Рациональное питание:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансировано по энергетической ценности;</li> <li>- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);</li> <li>- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;</li> <li>- соответствует климатическим и погодным условиям.</li> </ul> </li> </ul>	<p>В течение всего периода реализации Программы</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Физиотерапевтические методы: <ul style="list-style-type: none"> <li>- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);</li> <li>- гидропроцедуры (различные виды душей, ванн и бассейны);</li> <li>- аппаратная физиотерапия;</li> </ul> </li> <li>✓ - бани.</li> </ul>	
--	---	--

### **III. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения Программы**

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

***На этапе начальной подготовки:***

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о спортивной дисциплине вида спорта «спорт слепых»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в спортивной дисциплине вида спорта «спорт слепых»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья;

прохождение физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

***На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):***

формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной дисциплиной вида спорта «спорт слепых»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорт слепых»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья;

прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

***На этапе совершенствования спортивного мастерства:***

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;  
 обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;  
 сохранение здоровья;  
 прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

***На этапе высшего спортивного мастерства:***

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорт слепых»;  
 обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;  
 сохранение здоровья;  
 прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

**3.2. Аттестация обучающихся**

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

**ТЕСТ на тему: «Паралимпийские игры»**

1. Что обозначает термин «Паралимпийские игры»?
  - А. международные спортивные соревнования для людей с ограниченными возможностями здоровья;**
  - Б. международные спортивные соревнования для здоровых людей;
  - В. международные спортивные соревнования для военных.
2. Кто является основателем Паралимпийских игр?
  - А. Хуан Антонио Самаранч;
  - Б. Людвиг Гуттман;**
  - В. Пьер де Кубертен.
3. Когда впервые была использована паралимпийская атрибутика?
  - А. 1960;**

**Б.1964;**

В.1988.

4. Как выглядит паралимпийская эмблема?

А. пять цветных колец;

**Б. три полусферы (красный, синий, зеленый);**

В. три полусферы (белый, желтый, зеленый).

5. Что символизирует эмблема Паралимпийских игр?

А. здоровье и силу;

Б. единство пяти континентов;

**В. разум, тело, дух.**

6. Как звучит девиз паралимпийского движения?

А. быстрее, выше, сильнее;

**Б. дух в движении;**

В. дух в полете.

7. В каком году впервые состоялась эстафета Паралимпийского огня?

**А. 1988;**

Б. 1980;

В. 2000.

8. С какой периодичностью проводятся Паралимпийские игры?

А. раз в пять лет;

**Б. раз в четыре года;**

В. раз в шесть лет.

9. Когда впервые были проведены летние Паралимпийские игры?

**А. 1960;**

Б. 1968;

В. 1976.

10. Когда впервые были проведены зимние Паралимпийские игры?

А. 1968;

Б. 1972;

**В. 1976.**

11. В каком году был создан Международный Паралимпийский Комитет?

**А. 2001;**

Б. 1987;

В. 1989.

### *Вопросы к промежуточной аттестации*

<i>Этапы спортивной подготовки</i>	<i>Вопросы</i>
Этап начальной подготовки	- адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в России; - история вида спорта (дисциплины);

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- гигиена, спортивный режим, закаливание;</li> <li>- врачебный контроль и самоконтроль;</li> <li>- допинг-контроль;</li> <li>- техника безопасности при учебно-тренировочных занятиях;</li> <li>- сущность и принципы «Fair Play».</li> </ul>
<p>Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в России;</li> <li>- история вида спорта (дисциплины);</li> <li>- гигиена, спортивный режим, закаливание;</li> <li>- врачебный контроль и самоконтроль;</li> <li>- допинг-контроль;</li> <li>- техника безопасности при учебно-тренировочных занятиях и спортивных мероприятиях;</li> <li>- планирование и учет учебно-тренировочной работы, методика ведения спортивного дневника;</li> <li>- соревновательная подготовка;</li> <li>- общая и специальная подготовка, физическая подготовка занимающихся и их роль в спортивном совершенствовании;</li> <li>- моральная, волевая, и психологическая подготовка;</li> <li>- спортивные базы, инвентарь, оборудование и специальные тренажеры;</li> <li>- правила соревнований, организация и проведение соревнований;</li> <li>- единая всероссийская спортивная классификация, спортивные разряды..</li> </ul>
<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в России и на международной арене;</li> <li>- история вида спорта (дисциплины);</li> <li>- гигиена, спортивный режим, закаливание;</li> <li>- врачебный контроль и самоконтроль;</li> <li>- допинг-контроль;</li> <li>- техника безопасности при учебно-тренировочных занятиях и спортивных мероприятиях;</li> <li>- основы методики и совершенствования технического и тактического мастерства занимающихся;</li> <li>- сведения о строении и функциях организма человека;</li> <li>- основные средства восстановления;</li> <li>- планирование и учет учебно-тренировочной работы, методика ведения спортивного дневника;</li> <li>- соревновательная подготовка;</li> <li>- общая и специальная подготовка, физическая подготовка занимающихся и их роль в спортивном совершенствовании;</li> <li>- моральная, волевая, и психологическая подготовка;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- спортивные базы, инвентарь, оборудование и специальные тренажеры;</li> <li>- правила соревнований, организация и проведение соревнований;</li> <li>- единая всероссийская спортивная классификация, спортивные разряды, звания.</li> </ul>
--	---

### 3.3. Виды контроля

Целью контроля является оптимизация процесса спортивной подготовки и соревновательной деятельности на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности лиц проходящих спортивную подготовку, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Основными нормативами в подготовке обучающихся на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость учебно-тренировочных занятий;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях мероприятиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и его возрастных особенностей.

*Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:*

- стабильность состава обучающихся в группе, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

*Результатами освоения Программы является приобретение следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:*

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития вида спорта (дисциплины);
  - основы методов рекреационной деятельности;
  - место и роль адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в современном обществе;
  - основы спортивной подготовки и учебно-тренировочного процесса;
  - основы законодательства в сфере образования и физической культуры и спорта (правила по виду спорта (дисциплине), требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий, федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта (дисциплине), антидопинговые правила и т.д.);
  - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
  - гигиенические знания, умения и навыки;
  - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
  - основы спортивного питания;
  - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
  - требования техники безопасности при занятиях спортом.
- в области общей и специальной физической подготовки:
- освоение комплексов физических упражнений;
  - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике вида спорта (дисциплине);
  - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств.
- в области спортивной подготовки:
- овладение основами техники и тактики по виду спорта (дисциплине);
  - приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных мероприятиях;
  - обеспечение компенсации утраченных или нарушенных функций лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
  - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
  - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий;
  - умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями и правилами вида спорта (дисциплины);

- умение развивать специфические физические качества в избранной дисциплине вида спорта;
- умение соблюдать правила техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

*В практике выделяют следующие виды контроля:*

1. Текущий контроль.
2. Промежуточная аттестация.

*Текущий контроль* направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

В конце спортивного сезона, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой, обучающиеся сдают нормативы *промежуточной аттестации* не реже одного раза в год.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у обучающегося уровня общей и специальной физической подготовки.

Для оценки уровня освоения Программы по теоретической подготовке тренером-преподавателем проводится устный экзамен по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы применяют комплексы контрольных упражнений (тесты) по общей физической, специальной физической подготовки и иные спортивные нормативы.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения, в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

### **3.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта (дисциплины) и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные

звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта (дисциплине).

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 10,11,12,13.

*Таблица 10*  
*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт слепых» (дисциплина дзюдо)*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины "дзюдо"				
1.	Стоя ровно на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее	
			9,0	7,0
2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			1	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	60

*Таблица 11*  
*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт слепых» (дисциплина дзюдо)*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивных дисциплин "дзюдо" (класс "J1" мужчины "весовая категория 57 кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 73 кг"; женщины "весовая категория 48 кг", "весовая категория 57 кг")				
1.	Бег на 800 м	мин, с	без учета времени	-
2.	Бег на 600 м	мин, с	-	без учета времени
3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	без учета времени	
4.	Наклон вперед из положения стоя с	количество	не менее	

	выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук	раз	1	
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	8
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	100
7.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			8	-
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			-	8
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			10	8
Для спортивных дисциплин "дзюдо" (класс "J1" мужчины "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг"; женщины "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг")				
1.	Бег на 800 м	мин, с	без учета времени	-
2.	Бег на 600 м	мин, с	-	без учета времени
3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	без учета времени	
4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	90
7.	Поднимание согнутых в коленях ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			8	-
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			-	7
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			8	7

Для спортивных дисциплин "дзюдо" (класс "J2" мужчины "весовая категория 57 кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 73 кг"; женщины "весовая категория 48 кг", "весовая категория 57 кг")				
1.	Бег на 800 м	мин, с	без учета времени	-
2.	Бег на 600 м	мин, с	-	без учета времени
3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	без учета времени	
4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			12	9
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	110
7.	Поднимание выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			9	-
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			-	9
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			12	9
Для спортивных дисциплин "дзюдо" (класс "J2" мужчины "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг"; женщины "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг")				
1.	Бег на 800 м	мин, с	без учета времени	-
2.	Бег на 600 м	мин, с	-	без учета времени
3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	без учета времени	
4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	7
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	100

7.	Поднимание согнутых в коленях ног из вися на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			10	-
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			-	8
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			10	8
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"		

*Таблица 12*

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивных дисциплин "дзюдо" (класс "J1" мужчины "весовая категория 57 кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 73 кг"; женщины "весовая категория 48 кг", "весовая категория 57 кг")				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	без учета времени	-
2.	Бег на 800 м	мин, с	-	без учета времени
3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			20,0	22,0
4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			1	
5.	Подтягивание из вися на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			15	10

6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	120
7.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			10	6
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			10	8
Для спортивных дисциплин "дзюдо" (класс "J1" мужчины "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг"; женщины "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг")				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	без учета времени	-
2.	Бег на 800 м	мин, с	-	без учета времени
3.	Челночный без 3 x 10 м	с	не более	
			25,0	26,0
4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Касание пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			12	8
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	130
7.	Подъем согнутых в коленях ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			8	5
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			8	6
Для спортивных дисциплин "дзюдо" (класс "J2" мужчины "весовая категория 57 кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 73 кг"; женщины "весовая категория 48 кг", "весовая категория 57 кг")				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	без учета времени	-
2.	Бег на 800 м	мин, с	-	без учета времени
3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	

			20,0	22,0
4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			1	
5.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	10
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	130
7.	Поднимание согнутых в коленях ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			12	7
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			12	10
Для спортивных дисциплин "дзюдо" (класс "J2" мужчины "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг"; женщины "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг")				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	без учета времени	-
2.	Бег на 800 м	мин, с	-	без учета времени
3.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			1	
4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			24,0	26,0
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			15	10
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	135
7.	Поднимание согнутых в коленях ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			10	7
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			14	10
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				

1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"
----	--

Таблица 13

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт слепых» (дисциплина дзюдо)*

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
Для спортивных дисциплин "дзюдо" (класс "J1" мужчины "весовая категория 57 кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 73 кг"; женщины "весовая категория 48 кг", "весовая категория 57 кг")				
1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			20,0	22,0
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			15	10
3.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	120
4.	Поднимание выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			12	7
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			16	14
Для спортивных дисциплин "дзюдо" (класс "J1" мужчины "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг"; женщины "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг")				
1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			25,0	26,0
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	130
3.	Подъем согнутых в коленях ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			11	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	10

5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
7.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			-	5
Для спортивных дисциплин "дзюдо" (класс "J2" мужчины "весовая категория 57 кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 73 кг"; женщины "весовая категория 48 кг", "весовая категория 57 кг")				
1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			20,0	22,0
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			15	
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	145
4.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			12	7
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	14
Для спортивных дисциплин "дзюдо" (класс "J2" мужчины "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг"; женщины "весовая категория 70 кг", "весовая категория 70+ кг")				
1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			24,0	26,0
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			15	14
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	135
4.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			15	7
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество	не менее	

	лежа на полу	раз	14	12
<i>Уровень спортивной квалификации</i>				
1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

#### IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

##### 4.1. Специфика организации учебно-тренировочного процесса

**Зрение** - самый мощный источник информации о внешнем мире. 85 - 90% информации поступает в мозг через зрительный анализатор, и частичное или глубокое нарушение его функций вызывает ряд отклонений в физическом и психическом развитии ребенка. Зрительный анализатор обеспечивает выполнение сложнейших зрительных функций.

***Принято различать пять основных зрительных функций:***

- 1) центрального зрения;
- 2) периферического зрения;
- 3) бинокулярного зрения;
- 4) светоогцугщения;
- 5) цветоощущения.

Как отмечают В.И. Белецкая, А.Н. Гнеушева (1982), Г.Г. Де-мирчоглян (1996) и др., центральное зрение требует яркого света и предназначено для восприятия цветов и объектов малых размеров. Особенностью центрального зрения является восприятие формы предметов. Поэтому эта функция иначе называется форменным зрением. Состояние центрального зрения определяется остротой зрения. В медицинской терминологии острота зрения обозначается *Visus*. Единица измерения оптической среды глаза - диоптрия (D). Острота зрения правого глаза - *VisOD*, левого - *VisOS*. Зрение, при котором глаз различает две точки под углом зрения в одну минуту, принято считать нормальным, равным единице (1,0). Форменное зрение развивается постепенно: оно обнаруживается на 2-3 месяце жизни ребенка; перемещение взора за движущимся предметом формируется в возрасте 3 - 5 месяцев; на 4 - 6 месяце ребенок узнает ухаживающих за ним родственников; после 6 месяцев ребенок различает игрушки - *Vis-0,02-0,04*, от года до двух лет *Vis-0,3-0,6*. Узнавание формы предмета у ребенка появляется раньше (5 месяцев), чем узнавание цвета.

*Бинокулярное зрение* - способность пространственного восприятия, объема и рельефа предметов, видение двумя глазами. Его развитие начинается на 3 - 4 месяце жизни ребенка, а формирование заканчивается к 7 - 13 годам. Совершенствуется оно в процессе накопления жизненного опыта.

Нормальное бинокулярное восприятие возможно при взаимодействии зрительно-нервного и мышечного аппаратов глаза. У слабовидящих детей бинокулярное восприятие чаще всего нарушено. Одним из признаков нарушения бинокулярного зрения является косоглазие - отклонение одного глаза от правильного симметричного положения, что осложняет осуществление зрительно - пространственного синтеза, вызывает замедленность темпов выполнения движений, нарушение координации и т. д. Нарушение бинокулярного зрения приводит к неустойчивости фиксации взора. Дети часто бывают не в состоянии воспринимать предметы и действия во взаимосвязи, испытывая сложности в слежении за движущимися предметами (мячом, воланом и др.), степени их удаленности. В связи с этим таким детям надо давать больше времени для рассматривания предметов и динамического восприятия, а также словесного описания тех предметов и действий, которые спортсмену предстоит наблюдать самостоятельно. Важным средством развития бинокулярного зрения являются различные виды игровой деятельности: игра в мяч, кегли и др. Развитие зрительно - пространственного синтеза способствует улучшению ориентировки в пространстве во время игровой деятельности, занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом.

*Периферическое зрение* действует в сумерках, оно предназначено для восприятия окружающего фона и крупных объектов, служит для ориентировки в пространстве. Этот вид зрения обладает высокой чувствительностью к движущимся предметам. Состояние периферического зрения характеризуется полем зрения. Поле зрения - это пространство, которое воспринимается одним глазом при его неподвижном положении. Изменение поля зрения (скотома) может быть ранним признаком некоторых глазных заболеваний и поражения головного мозга. Различаются они по месту их расположения. Сравнительно небольшое сужение границ поля зрения обычно детьми не замечается. При более выраженных изменениях границ поля зрения дети испытывают трудности во время ориентации и зрительно - пространственного анализа. Наличие в поле зрения скотом ведет к возникновению темных пятен, теней, кругов и других видов нарушений поля зрения, осложняя восприятие предметов, действий, окружающей действительности.

У слабовидящих детей отмечаются различные состояния полей зрения, обусловленные характером и степенью зрительной патологии. Дети с сужением поля зрения до  $10^\circ$  уже могут быть признаны инвалидами по зрению и направляются для обучения в школы III—IV видов. Тренеру важно иметь сведения о состоянии как центрального, так и периферического зрения

у каждого спортсмена. На тренировке в процессе пространственной ориентировки используется периферическое зрение, а при рассмотрении наглядных пособий - центральное. В условиях специальной тренировки, под воздействием подвижных и спортивных игр у спортсменов с нарушением зрения улучшается поле обзора, пространственное зрение, улучшается зрительный и осязательный контроль за выполнением движений.

Благодаря *цветовому зрению* человек способен воспринимать и различать все многообразие цветов в окружающем мире. Появление реакции на различение цвета у детей происходит в определенном порядке. Быстрее всего ребенок начинает узнавать красный, желтый, зеленый цвета, а позднее - фиолетовый и синий. Глаз человека способен различать разнообразные цвета и оттенки при смешивании трех основных цветов спектра: красного, зеленого и синего (или фиолетового).

Выпадение или нарушение одного из компонентов называется дихромазией. Впервые это явление описал английский ученый-химик Дальтон, который сам страдал этим расстройством. Поэтому нарушения цветового зрения в некоторых случаях называют дальтонизмом. При нарушении восприимчивости красного цвета красные и оранжевые оттенки детям кажутся темно - серыми или даже черными. Желтый и красный сигнал светофора для них - один цвет.

Тона цветного спектра отличаются друг от друга по трем признакам: цветовому тону, яркости (светлоте) и насыщенности. Развитие контрастности в тренировочном процессе у спортсменов с нарушениями зрения имеет важное значение. Усиление яркости, насыщенности и контрастности обеспечит более четкое восприятие изображаемых предметов и явлений.

У слабовидящих детей расстройства цветоразличения зависят от клинических форм слабовидения, их происхождения, локализации и течения. У незрячих вместо зрения управление движениями рук заменяются мышечным чувством. В.П. Ермаков, Г.А. Якунин (2000), ссылаясь на работы В.М. Бехтерева, Е.Г. Либман (1974) и др., отмечают факт наличия как у нормальнозрящих, так и у незрячих, слабовидящих кожно - оптической чувствительности («кожного зрения»), способности кожных покровов реагировать на световое и цветовое воздействие. Различение цветовых оттенков, по мнению авторов, происходит благодаря различным качествам цветоощущения. *Цветовые тона делятся на:* 1) «гладкие» и «скользкие» - голубой и желтый цвета; 2) «притягивающие» или «вязкие» - красный, зеленый, синий; 3) «шероховатые» или «тормозящие» движения рук - оранжевый и фиолетовый. Самым «гладким» улавливается белый цвет, а «тормозящим» - черный.

Тренерам необходимо иметь сведения о цветоразличительных возможностях спортсмена. Это важно при демонстрации и использовании цветного спортивного инвентаря, наглядных пособий и т.д. При изготовлении наглядных пособий для спортсменов с нарушением зрения используются преимущественно красный, желтый, оранжевый и зеленый цвета.

*Светоощущение* - способность сетчатки воспринимать свет и различать его яркость. Различают световую и темновую адаптацию. Нормально видящие глаза обладают способностью приспособляться к разным условиям освещения. Световая адаптация - приспособление органа зрения к высокому уровню освещения. Лица, у которых нарушена световая адаптация, в сумерках видят лучше, чем на свету. У некоторых с нарушением зрения отмечается светобоязнь. В этом случае пользуются темными очками. Такому спортсмену следует предложить место для тренировочных занятий в теневой части зала, спортивной площадки или стать спиной к солнцу (источнику света).

Расстройство темновой адаптации приводит к потере ориентации в условиях пониженного освещения. Освещенность спортивного зала должна быть намного выше, чем для лиц с нормальным зрением.

Как утверждают многие авторы, адаптивный спорт есть средство реабилитации и социальной адаптации. Физкультурно-оздоровительные мероприятия и спорт являются наиболее эффективными средствами реабилитации инвалидов, интеграции их в современное общество. Они создают мощные стимулы для возвращения инвалидов в активную, насыщенную жизнь, расширяют круг общения, способствуют появлению новых друзей и новых интересов, позволяют максимально раскрыть физические и духовные возможности инвалидов.

#### **4.2. Структура системы многолетней спортивной подготовки**

Процесс подготовки обучающихся высокой квалификации можно условно разделить на три взаимосвязанные составляющие: построение процесса, его реализация и контроль за ходом подготовки. В процессе построения спортивной подготовки целостность учебно-тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов (подсистем, сторон и отдельных звеньев), их закономерное отношение друг с другом и общую последовательность.

*Структура спортивной подготовки характеризуется:*

- порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (средств, методов общей и специальной физической, тактической и технической подготовки и т.д.);

- необходимым соотношением параметров учебно-тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности);

- определенной последовательностью различных звеньев учебно-тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых учебно-тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения.

*В зависимости от масштаба времени, в пределах котором протекает учебно-тренировочный процесс, различают:*

а) *микроструктуру* – структуру отдельного учебно-тренировочного занятия, структуру отдельного учебно-тренировочного дня и микроцикла (например, недельного);

б) *мезоструктуру* – структуру этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца);

в) *макроструктуру* – структуру больших учебно-тренировочных циклов типа полугодовых, годовых и многолетних.

Многолетний процесс спортивной подготовки, от новичка до высот мастерства, может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями обучающихся.

*Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учета следующих факторов:*

- оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты в избранной дисциплине вида спорта;
- продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов;
- преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки;
- паспортного возраста, в котором обучающийся приступил к занятиям, и биологического возраста, в котором началась специальная тренировка;

- индивидуальных особенностей обучающегося и темпов роста его мастерства.

*Цель многолетней подготовки* это - воспитание лиц проходящих спортивную подготовку высокой квалификации, потенциального резерва спортивных сборных команд страны и субъекта.

*Достижение указанной цели зависит:*

- ✓ от оптимального уровня исходных данных обучающегося;
- ✓ от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерско-преподавательского состава;
- ✓ наличия современной материально-технической базы;
- ✓ от качества организации педагогического, учебно-тренировочного и соревновательного процессов;
- ✓ от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности обучающегося к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодового.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства обучающегося этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих лиц проходящих спортивную подготовку.

*Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения* характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

*С психологической точки зрения* спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль

сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, обучающиеся испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы обучающиеся тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, обучающийся находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат, повторяющий или превышающий уровень своего прежнего наилучшего занятого места; для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов. Важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодовом).

*Можно выделить несколько критериев такого рода:*

- 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- 2) уровень развития спортивной формы;
- 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

*Первый критерий* характеризует рост достижений обучающегося в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

*Второй* - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности обучающегося в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному лучшему результату.

*Третий критерий* свидетельствует о способности обучающегося сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его

можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом высоких результатов.

*Четвертый* - говорит об умении обучающегося показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного обучающегося в период ответственных соревнований. У одних обучающихся может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

*Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:*

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме обучающегося под воздействием тренировки и других факторов, которые, в конечном счете, обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание учебно-тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у обучающегося подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

*Подготовительный период* соответствует фазе приобретения спортивной формы, *соревновательный* - фазе ее стабилизации, а *переходный* - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности обучающихся. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации обучающегося, условий спортивной тренировки, календаря спортивно-массовых мероприятий, вида спорта (дисциплины) и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

*Подготовительный период* (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации обучающегося длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных обучающихся удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму обучающегося (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья обучающегося.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы. На этом этапе изменяется содержание различных сторон подготовки обучающегося, которые направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранной дисциплине вида спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также

состав средств специальной подготовки по виду спорта (дисциплине). Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

### **4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

#### **4.3.1. Этап начальной подготовки 1 года обучения**

*Основными задачами этого этапа являются:*

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- направленное воздействие на комплексное развитие физических качеств;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

*Общая физическая подготовка.*

#### **а) Средства комплексного воздействия**

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса:

- ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.
- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя - ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.
- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми и согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.
- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.
- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.
- ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.
- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении седа ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом.
- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи:

- ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя - от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.
- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания,

вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящейся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, разведения-сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание-опускание таза в упоре лежа боком.

- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

- ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

- ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

#### *Акробатические и гимнастические упражнения:*

- Группировка (сидя, лежа, перекаат назад в группировке); кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами); боковой переворот; упоры (головой в ковер, упор присев, упор лежа); висы (на согнутых руках, вис лежа - девочки, подтягивание в висе и висе лежа - девочки, перемещение в висе на

перекладине); мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский); связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед - назад, два кувырка назад); равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отягощением - набивной мяч, диск от штанги - до кг, повороты в полуприседе, в приседе; лазание по канату в три приема; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).

#### Подвижные игры

В подвижных играх решаются различные задачи. Образовательные задачи помогают освоить обучающимся различные виды двигательных действий. Оздоровительные задачи, решаемые при помощи подвижных игр, оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата дзюдоистов. Решение этого вида задач значительно усиливает развитие физических качеств обучающихся. В процессе подготовки дзюдоистов целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тестами для определения физической подготовленности. Воспитательные задачи направлены на усиление проявления положительных качеств обучающихся и на формирование полезных привычек (гигиена, режим дня и питания).

#### *Специальная физическая подготовка.*

**Силовые.** Выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 с).

**Скоростные.** Имитацию бросков по технике 5 КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

**Повышающие выносливость.** Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

**Координационные.** Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

**Повышающие гибкость.** Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

#### *Техническая подготовка.*

- 6 КЮ - белый пояс.

Рэй - приветствие (поклон). Тачи-рэй - приветствие стоя. Дза-рэй -

приветствие на коленях. Оби - пояс (завязывание). Шисэй - стойки. Шинтай - передвижения: Аюми-аши - передвижение обычными шагами, Цуги-аши - передвижение приставными шагами: вперёд-назад; влево-вправо; по диагонали. Тай-Сабаки - повороты (перемещения тела): на 90° градусов шагом шаг вперед; на 90° градусов шагом назад; на 180° градусов скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180° градусов скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали); на 180° градусов круговым шагом вперед; на 180° градусов круговым шагом назад. Кумиката - захваты (основной захват - рукав - отворот).

- КУДЗУШИ - выведение из равновесия:

- Маэ-кудзуши - вперед
- Уширо-кудзуши - назад
- Миги-кудзуши - вправо
- Хидари-кудзуши - влево
- Маэ-миги-кудзуши - вперед-вправо
- Маэ-хидари-кудзуши - вперед-влево
- Уширо-миги-кудзуши - назад-вправо
- Уширо-хидари-кудзуши - назад-влево

- УКЭМИ - падения:

- Еко (Сокухо) - укэми - на бок
- Уширо (Кохо) - укэми - на спину
- Маэ (дзэнпо) - укэми - на живот
- Дзэнпо-тэнкай-укэми - кувыркком

- Связки технических элементов 6 КЮ:

Тори: основной захват (Кумиката) - выведение из равновесия вперед (Маэ-кудзуши); Тори: основной захват (Кумиката) - выведение из равновесия назад (Уширо-кудзуши); Тори: основной захват (Кумиката) - передвижение обычными шагами (Аюми-аши); Тори: основной захват (Кумиката) - выведение из равновесия назад вправо (Уширомиги-кудзуши); Тори: основной захват (Кумиката) - выведение из равновесия назад влево (Уширохидари-кудзуши); Уке: падение на бок (Еко (Совухо) - укэми); Уке: падение на спину (Уширо (Кохо) - укэми).

- 5КЮ - желтый пояс

- НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков:

- Дэ-аши-барай - боковая подсечка под выставленную ногу
- Хидза-гурума - подсечка в колено под отставленную ногу
- Сасаэ-цурикоми-аши - передняя подсечка под выставленную ногу
- Уки-гоши - бросок скручиванием вокруг бедра
- О-сото-гари - отхват

- О-гоши - бросок через бедро подбивом
- О-учи-гари - зацеп изнутри голенью
- Сэои-нагэ - бросок через спину с захватом руки на плечо
  - КАТАМЭ-ВАДЗА - техника сковывающих действий:
- Хон-кэса-гатамэ - удержание сбоку
- Ката-гатамэ - удержание с фиксацией плеча головой
- Еко-шихо-гатамэ - удержание поперек
- Ками-шихо-гатамэ - удержание со стороны головы
- Татэ-шихо-гатамэ - удержание верхом

#### *Тактическая подготовка.*

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определенного результата»).

#### *Теоретическая подготовка.*

Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях дзюдо, правила дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена занимающихся, аттестационные требования к технике, рассказы об известных спортсменах-дзюдоистах.

#### *Психологическая подготовка.*

Средства волевой подготовки

а) Из арсенала дзюдо:

Для воспитания решительности. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.

Для воспитания настойчивости. Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстративного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

Для воспитания выдержки. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону.

Для воспитания смелости. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплексов 6 и 5 КЮ перед группой товарищей, участие в аттестации.

Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии дзюдо.

б) Средства других видов деятельности:

Для воспитания решительности. Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обогнуть партнера, имеющего фору 1-2 метра в беге на 20-30 метров.

Для воспитания настойчивости. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

Для воспитания выдержки. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

Для воспитания смелости. Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

Для воспитания трудолюбия. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

Средства нравственной подготовки

Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренге в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета дзюдо, традиций спортивного коллектива.

Для воспитания инициативности. Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска, удержания.

#### **4.3.2. Этап начальной подготовки 2 и 3 года обучения**

##### *Общая физическая подготовка.*

а) Общеразвивающие упражнения (ранее изученные).

Акробатические и гимнастические упражнения. Повторение ранее изученных упражнений; кувырки в длину и высоту (в стандартных условиях, в усложненных условиях - через «скамеечку»), кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой, стойка на голове, подъем разгибом, рондат. Висы, подтягивание на перекладине за обусловленное время (20 с.) - мальчики; подтягивание в висе лежа за обусловленное время (20 с.) - девочки; подтягивание различным хватом (широким, узким); мост гимнастический борцовский из положения стоя (при помощи партнера, без помощи), забегания на борцовском мосту (5 раз вправо, 5 раз влево), перевороты с моста (с захватом партнера за ноги,

самостоятельно), равновесие - ходьба на руках (3-5 м).

Подвижные игры и эстафеты. При их проведении рекомендуется строго соблюдать правила и требования, целенаправленно формировать нравственные качества (коллективизм, взаимопомощь, сотрудничество).

б) Средства для развития общих физических качеств

Силовые. Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Скоростные. Бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Повышающие выносливость. Бег 2000 м в среднем темпе, с учетом времени, 400 м, 1500 м.

Координационные. Челночный бег 3<sup>x</sup> 10 м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой поворот, подъем разгибом; спортивные игры; футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры: эстафеты, игры в касания, в захваты.

Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

#### *Специальная физическая подготовка.*

- Силовые. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.
- Скоростные. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.
- Повышающие выносливость. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 мин).
- Координационные. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.
- Повышающие гибкость. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

#### *Техническая подготовка.*

Совершенствование техники 6 КЮ и 5 КЮ. Изучение техники 4 КЮ.

Дополнительный материал 5 КЮ. НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков:

О-сото-отоши - задняя подножка

О-сото-гаэши - контрприем от отхвата или задней подножки

О-учи-гаэши - контрприем от зацепа изнутри голенью

Моротэ-сэой-нагэ - бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

- Разработка комбинаций по технике 5 КЮ с использованием дополнительной техники
- 4 КЮ - оранжевый пояс
- НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков:
  - Ко-сото-гари - задняя подсечка
  - Ко-учи-гари - подсечка изнутри
  - Коши-гурума - бросок через бедро с захватом шеи
  - Цурикоми-гоши - бросок через бедро с захватом отворота
  - Окури-аши-барай - боковая подсечка в темп шагов
  - Тай-отоши - передняя подножка
  - Харай-гоши - подхват бедром (под две ноги)
  - Учи-мата - подхват изнутри (под одну ногу)
- КАТАМЭ-ВАДЗА - техника сковывающих действий:
  - Кузурэ-кэса-гатамэ - удержание сбоку с захватом из-под руки
  - Макура-кэса-гатамэ - удержание сбоку с захватом своей ноги
  - У широ-кэса-гатамэ - обратное удержание сбоку
  - Кузурэ-еко-шихо-гатамэ - удержание поперек с захватом руки
  - Кузурэ-ками-шихо-гатамэ - удержание со стороны головы с захватом руки
  - Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ - удержание верхом с захватом руки
- Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков:
  - Цубамэ-гаэши - контрприем от боковой подсечки
  - Ко-учи-гаэши - контрприем от подсечки изнутри
  - Хараи-гоши-гаэши - контрприем от подхвата бедром
  - Учи-мата-гаэши - контрприем от подхвата изнутри
  - Содэ-цурикоми-гоши - бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
  - Ко-учи-гакэ - одноименный зацеп изнутри голенью
  - Учи-мата-сукаши - контрприем от подхвата изнутри скручиванием
- Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса: соблюдение этикета дзюдо, контроль за осанкой, равновесием, правильность терминологии.
- Комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Окури-аши-барай) переход на выполнение удержания поперек с захватом руки (Кузурэеко-шихо-гатамэ); бросок через бедро с захватом шеи (Коши-гурума) переход на удержание сбоку с захватом своей ноги (Макура-кэсагатамэ); подсечка изнутри (Ко-учи-гари) переход на удержание со стороны головы с захватом руки (Кузурэ-ками-шихо-гатамэ).

- Самооборона. Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

#### *Тактическая подготовка.*

Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых. П

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

#### *Теоретическая подготовка.*

Врачебный контроль и самоконтроль. Самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные (вес, динамометрия, кровяное давление, пульс), субъективные данные (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо).

Основы техники. Основные понятия о бросках, защитах, комбинациях, контактах, расположениях. Равновесие, устойчивость, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг.

Методика тренировки. Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Правила соревнований. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

#### *Психологическая подготовка.*

##### а) Средства волевой подготовки

Из арсенала дзюдо

- Для воспитания решительности. Проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.
- Для воспитания настойчивости. Освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.
- Для воспитания выдержки. Проведение поединка с непривычным, неудобным противником.
- Для воспитания смелости. Поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

- Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы.
- б) Средства из других видов деятельности
- Для воспитания решительности. Готовность к выполнению трудного задания (длительный бег, работа с гантелями).
- Для воспитания настойчивости. Освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.
- Для воспитания выдержки. Преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.
- Для воспитания смелости. Выполнение упражнений из раздела «Самооборона».
- Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивного инвентаря.
- в) Средства нравственной подготовки
- Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.
- Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: передвижения «короче шаг», «шире шаг», «полшага», повороты «пол-оборота» направо (налево). Выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо.
- Для воспитания инициативности. Выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

#### **4.3.3. Учебно-тренировочный этап 1 и 2 года обучения**

##### *Общая физическая подготовка.*

- а) Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки).
- б) Средства развития общих физических качеств:
  - Силовые. Подтягивание на перекладине, лазанье по канату, поднимание гантелей (2-3кг), поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастических снарядах: брусья - отжимания, канат. Прыжки в длину с места. Прыжки в глубину с тумбочки 30-40 см. Тоже с выпрыгиванием вверх. Приседания с партнером на плечах. Препятствовать:

повороту партнера захватом рук сверху, захватом за плечи; отведению и приведению рук; сведению и разведению ног. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

- Скоростные. Подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., 10 кувырков вперед на время. Бег 30 м., 60 м. Забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину.

- Повышающие выносливость. Максимальное сгибание рук в упоре лежа. Бег 400 м., кросс, 2-3 км. Длительная борьба в стойке и партере до 10 минут.

- Координационные. Стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом, переползание по пластунски, прыжки со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Челночный бег 3x10 м.

- Повышающие гибкость. Упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке. Сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены). Выполнение бросков с максимальной амплитудой, уходы с удержаний через мост.

#### *Специальная физическая подготовка.*

• Имитационные упражнения:

- С набивным мячом для освоения подсечек - перебрасывание лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхват - удар пяткой по лежащему; отхвата - удар голенью по падающему мячу.

- На гимнастической стенке для освоения подхвата - махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

• Поединки:

- Для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

- Для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединка со спрутами.

- Для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

- Для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

- Для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий

противника.

*Техническая подготовка.*

Совершенствование техники 5,4 КЮ. Изучение техники 3 КЮ.

- 3 КЮ - зеленый пояс

НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков

- Ко-сото-гакэ - зацеп снаружи голенью
- Цуригоши - бросок через бедро с захватом пояса
- Екоотоши - боковая подножка на пятке (седом)
- Аши-гурума - бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу
- Ханэ-гоши - подсад бедром и голенью изнутри
- Харай-цурикомиаши - передняя подсечка под отставленную ногу
- Томоэ-нагэ - бросок через голову с упором стопой в живот
- Ката-гурума - бросок через плечи «мельница»

КАТАМЭ-ВАДЗА - техника сковывающих действий

- Ката-джуджи-джимэ - удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
- Гяку-джуджи-джимэ - удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)
- Нами-джуджи-джимэ - удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
- Окури-эри-джимэ - удушение сзади двумя отворотами
- Ката-ха-джимэ - удушение сзади отворотом, выключая руку
- Хадака-джимэ - удушение сзади плечом и предплечьем
- Удэ-гарами - узел локтя
- Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ - рычаг локтя захватом руки между ног

Дополнительный материал НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков

- Яма-араши - подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
- Ханэ-гоши-гаэши - контрприем от подсада бедром и голенью изнутри
- Моротэ-гари - бросок захватом двух ног
- Кучики-даоши - бросок захватом ноги за подколенный сгиб
- Кибису-гаэши - бросок захватом ноги за пятку
- Сэои-отоши - бросок через спину (плечо) с колена (колен)

КАТАМЭ-ВАДЗА - техника сковывающих действий

- Ретэ-джимэ - удушение спереди кистями
- Содэ-гурума-джимэ - удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
- Кэса-удэ-хишиги-гатамэ - рычаг локтя от удержания сбоку
- Кэса-удэ-гарами - узел локтя от удержания сбоку

*Тактическая подготовка.*

- а) Тактика проведения технико-тактических действий:

- Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 5, 4 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу (Дэ-аши-барай) - бросок через бедро с захватом пояса (Цури-гоши), подхват бедром (Харай-гоши) - подхват изнутри (Учи-мата). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.
- Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка по выставленную ногу (Дэ-аши-барай) - отхват (О-сото-гари), боковая подсечка под выставленную ногу (Дэ-аши-барай) - (Сэои-нагэ) - бросок через спину с захватом руки на плечо. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

#### б) Тактика ведения поединка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- Сбор информации (наблюдение, опрос);
- Оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника.
- Цель поединка - победить (с конкретным счетом), не дать победить противнику (с конкретным счетом).

#### в) Тактика участия в соревнованиях

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку - разминка, эмоциональная настройка.

### *Теоретическая подготовка.*

Врачебный контроль и самоконтроль. Самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные (вес, динамометрия, кровяное давление, пульс), субъективные данные (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо).

Основы техники. Основные понятия о бросках, защитах, комбинациях, контратаках. Равновесие, устойчивость, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг.

Методика тренировки. Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Правила соревнований. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

Классификация техники дзюдо. Техника бросков (*nage waza*), техника борьбы лежа (*katame waza*), техника удержаний (*osaekomi waza*), техника болевых приемов (*kansetsu waza*), техника удушающих захватов (*shime waza*), техника комбинаций (*renzoku waza*), техника контрприемов (*kaeshi waza*).

Международная терминология названий технических действий в дзюдо.

Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

*Психологическая подготовка.*

а) Средства волевой подготовки

Из арсенала дзюдо

- Для воспитания решительности. Режим дня и его выполнение. Проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке - остановка, разбор, исправление ошибок.
- Для воспитания настойчивости. Выполнение нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.
- Для воспитания выдержки. Отработка техники в стойке и партере до 10 минут.
- Для воспитания смелости. Броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча), в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.
- Для воспитания трудолюбия. С полной самоотдачей выполнять все тренировочные задания.

б) Из других видов деятельности

- Для воспитания решительности. Кроссовый бег в зимнее время, бег по пересеченной местности.
- Для воспитания настойчивости. Прыжки в длину и высоту с места на «личный рекорд».
- Для воспитания выдержки. Развитие чувства времени (выполнение упражнений в различных временных интервалах по заданию тренера, но с самостоятельным подсчетом времени «про себя»).
- Для воспитания смелости. Лазанье по канату 3 метра без помощи ног с отягощением 5 кг.
- Для воспитания трудолюбия. Выполнение индивидуальных дополнительных заданий тренера.

в) Средства нравственной подготовки

- Поведение в школе, дома, в спортивной школе. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов, страховка партнера.
- Воспитание чувства взаимопомощи. Коллективный анализ прошедших

соревнований.

- Воспитание дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений, поручений тренера.
- Воспитание инициативности. Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, руководство проведением разминки с группой, поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

*Средства соревновательной подготовки, инструкторская  
и судейская практика.*

Участие в 3-4 соревнованиях в течение года. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях.

#### **4.3.4. Учебно-тренировочный этап 3 и 4 года обучения**

*Общая физическая подготовка.*

а) Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические упражнения; подвижные игры.

б) Средства развития общих физических качеств.

- Силовые. Подтягивание на перекладине, лазанье по канату 5 м с помощью ног и 4 м без помощи, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Многоскоки, тройной, пятерной прыжки. Комплексы круговой тренировки. Комплексы с амортизатором, эспандером. Приседания с партнером на плечах. Подъем партнера захватом туловища сзади, партнер в упоре на кистях и коленях.
- Скоростные. Подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., сгибание туловища лежа на спине за 20 с. Бег 30 м., 60 м., прыжок в длину. Эстафеты; броски набивного мяча вперед, назад; бег под уклон. Броски партнера на скорость.
- Повышающие выносливость. Максимальное сгибание рук в упоре лежа. Бег 400 м., 800 м., 1500 м., 2000 м., кросс, 2-3 км. Кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде. Прыжки на скакалке. Длительная борьба в стойке и в партере до 15 мин.
- Координационные. Боковой переворот, рондат. Челночный бег 3x10 м. Стоя спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы - поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; подвижные игры, эстафеты. Игры с элементами противоборства.

- Повышающие гибкость. Гимнастический мост, из стойки у стены, с помощью, без помощи. ОРУ с гимнастической палкой, скакалкой. Имитация метательных движений. Упражнения на растягивание и расслабление мышц. Упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера.

*Специальная физическая подготовка.*

Скоростно-силовые. Поединки со сменой партнеров: 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с. (6 серий), отдых между сериями 30 с.

Повышающие скоростную выносливость. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с. в максимальном темпе, затем отдых 180 с. и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Повышающие «борцовскую» выносливость. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Координационные. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

*Техническая подготовка.*

- Совершенствование техники 5, 4, 3 КЮ. Изучение техники 2 КЮ.
  - 2 КЮ - синий пояс
  - НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков
  - Суми-гаэши - бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
  - Тани-отоши - задняя подножка на пятке (седом)
  - Ханэ-макикоми - подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
  - Сукуй-нагэ - обратный переворот с подсадом бедром
  - Уцури-гоши - обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
  - О-гурума - бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
  - Сото-макикоми - бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо

- Уки-отоши - бросок выведением из равновесия вперед  
КАТАМЭ-ВАДЗА - техника сковывающих действий
- Удэ-хишиги-ваки-гатамэ - рычаг локтя внутрь захватом руки подмышку
- Удэ-хишиги-хара-гатамэ - рычаг локтя внутрь через живот
- Удэ-хишиги-хидза-гатамэ - рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
- Удэ-хишиги-удэ-гатамэ - рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице
- Удэ-хишиги-аши-гатамэ - рычаг локтя внутрь ногой
- Цуккоми-джимэ - удушение спереди двумя отворотами
- Кататэ-джимэ - удушение спереди предплечьем
- Санкакуджимэ - удушение захватом головы и руки ногами  
Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков
- Тэ-гурума - боковой переворот
- Оби-отоши - обратный переворот с подсадом с захватом пояса
- Даки-вакарэ - бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
- Учи-макикоми - бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
- О-сото-макикоми - отхват в падении с захватом руки под плечо
- Харай-макикоми - подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
- Учи-мата-макикоми - подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
- Хиккоми-гаэши - бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
- Тавара-гаэши - бросок через голову с обратным захватом туловища сверху  
КАТАМЭ ВАДЗА - техника сковывающих действий
- Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ - рычаг локтя захватом головы и руки ногами
- Уширо-ваки-гатамэ - обратный рычаг локтя внутрь
- Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката) - рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов).
- Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 2-3 КЮ на основе дополнительной техники.
- Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2 КЮ.
- Самооборона. Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами).

*Тактическая подготовка.*

- а) Тактика проведения технико-тактических действий
- Однонаправленные комбинации: зацеп изнутри голенью (О-учи-гари) - отхват (О-сото- гари), передняя подсечка под выставленную ногу (Сасаэ-цурикоми-аши) - бросок через спину захватом руки под плечо (Сото-

макикоми), передняя подножка (Тай-отоши) - подхват изнутри (Учи-мата), задняя подножка (О-сото-отоши) - зацеп голенью снаружи (Ко-сото-гакэ), подхват изнутри (Учи-мата) - передняя подсечка под выставленную ногу (Сасаэ-цурикоми-аши). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

- Разнонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (О-учи-гари) - боковая подсечка под выставленную ногу (Дэ-аши-барай), передняя подсечка под отставленную ногу (Харай-цурикоми-аши) - зацеп голенью снаружи (Ко-сото-гакэ), подхват изнутри (Учи-мата) - зацеп голенью изнутри (О-учи-гари), бросок через спину захватом руки под плечо (Сото-макикоми) - задняя подножка (О-сото-отоши). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

#### б) Тактика ведения поединка

- Сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков дзюдоистов - показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика.
- Оценка ситуации - подготовленность противников, условия ведения поединка.
- Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели.
- Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация плана поединка.

#### в) Тактика участия в соревнованиях

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

#### *Теоретическая подготовка.*

Анализ соревнований. Стенография содержания поединка. Символы технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности дзюдоистов - объем, разнообразие, эффективность.

Дзюдо в России. Успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях - чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских играх. Успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива.

Гигиенические знания. Весовой режим дзюдоиста. Сгонка веса. Питание. Закаливание. Самоконтроль дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.

Терминология дзюдо. Международные термины и термины на русском языке.

Методика обучения и тренировки. Методы развития физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения, подготовительные, вспомогательные.

*Психологическая подготовка.*

Средства волевой подготовки

а) Из арсенала дзюдо

- Для воспитания решительности. Активное начало поединка с сильным соперником. Настрой «на победу» в утешительных встречах.
- Для воспитания настойчивости. В условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20-40 с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего.
- Для воспитания выдержки. Контроль веса перед соревнованиями. Снижение веса в рамках весовой категории.
- Для воспитания смелости. Проведение поединков с сильными, титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

б) Из других видов деятельности

- Для воспитания решительности. Вставание на гимнастический мост без помощи.
- Для воспитания настойчивости. Кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде.
- Для воспитания выдержки. Работа с отягощениями на тренажерах.
- Для воспитания смелости. Преодоление дистанции 100, 200 метров с отягощением (утяжелители 0,5 кг).

в) Средства нравственной подготовки

- Совершенствование способности дзюдоиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, на соревнованиях).
- Формировать в общей беседе посильные задачи перед дзюдоистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других клубов.
- Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших. Приучить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности,

честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

*Средства соревновательной подготовки, инструкторская  
и судейская практика.*

Участие в 4-5 соревнованиях в течение года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психологической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

а) Средства инструкторской практики.

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

б) Средства судейской практики. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях.

#### **4.3.5. Учебно-тренировочный этап 5 года обучения**

*Общая физическая подготовка.*

а) Комплексного воздействия: общеразвивающие, акробатические и гимнастические упражнения (увеличение количества повторений, темпа выполнения упражнений), усложнение исходных положений, увеличение величины отягощения.

б) Средства развития общих физических качеств.

- Силовые. Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, лазанье по канату без помощи ног. Прыжковые упражнения с отягощениями рук, ног (утяжелители 0,5-1 кг). Приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднятие партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках). Толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднятие штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг, дисками от штанги.

- Скоростные. Подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре на брусьях за 20 с. Бег 30 м., 60 м., 100 м. Поединки с укороченным временем, на уменьшенной площади татами.

- Повышающие выносливость. Прыжки на скакалке. Бег 400 м., 800 м., 1500 м., 2000 м., кросс 2-3 км. Проплавание 50 м, 100 м, 200 м, 300 м. Длительная отработка техники до 20 минут.

- Координационные. Переворот на одной руке. Подъем разгибом с плеч. Челночный бег 3x10 м. Моделирование ситуации с элементами противоборства.

- Повышающие гибкость. Упражнения у гимнастической стенки. Барьерный

бег. Упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором.

*Специальная физическая подготовка.*

Специально-подготовительные упражнения, набрасывания партнера, изучение и совершенствование технических действий в стойке и партере, совершенствование комбинаций приемов в стойке и партере, совершенствование ответных бросков в стойке, борьба за захват, совершенствование защитных действий в стойке и партере, выполнение бросков из стойки на скорость (3 серии по 1 минуте, через минуту отдыха), тактическая подготовка бросков, ведение борьбы на различных дистанциях (в стойках, передвижениях противника), выполнение встречных атак и контратакующих действий, ответных действий в борьбе лежа, ведение борьбы в красной зоне, против неудобного противника, свободная борьба в стойке и партере.

Поединки: контрольно-тренировочные схватки с судьейством; тренировочные схватки с заданием (в стойке, партере). В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

*Техническая подготовка.*

- Совершенствование техники 4, 3, 2 КЮ. Изучение техники 1 КЮ.

• 1 КЮ - коричневый

НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков

- О-сото-гурума - отхват под две ноги
- Уки-вадза - передняя подножка на пятке (седом)
- Еко-вакарэ - подножка через туловище вращением
- Еко-гурума - бросок через грудь вращением (седом)
- Уширо-гоши - подсад опрокидыванием от броска через бедро
- Ура-нагэ - бросок через грудь прогибом
- Суми-отоши - бросок выведением из равновесия назад
- Еко-гакэ - боковая подсечка с падением

КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ-WAZA) - техника скывывающих действий

- Удэ-хишиги-тэ-гатамэ - рычаг локтя через предплечье в стойке
- Удэ-хишиги-удэ-гатамэ - рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
- Томоэ-джимэ - удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки

Дополнительный материал КИНШИ-ВАДЗА - запрещенная техника.

### НАГЭ-ВАДЗА. - техника бросков

- Даки-агэ - подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
- Кани-басами - бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
- Кавадзу-гакэ - бросок обвивом голени (запрещенный прием)

### КАТАМЭ-ВАДЗА - техника сковывающих действий

- Аши-гарами - узел бедра и колена (запрещенный прием)
- Аши-хишиги - ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)
- До-джимэ - удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)

#### *Тактическая подготовка.*

##### а) Тактика проведения технико-тактических действий

- Однонаправленные комбинации: бросок захватом руки под плечо (Soto-makikomi) - подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо (Hane-goshi), зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake) - бросок через бедро (Uki-goshi), передняя подсечка под отставленную ногу (Haraitsurikomi-ashi) - бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoinage), боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) - бросок через голову (Tomoe-nage).

- Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) - бросок через голову (Tomoe-nage).

##### б) Тактика ведения поединка

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза, как время «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами.

##### в) Тактика участия в соревнованиях

Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

#### *Теоретическая подготовка.*

Анализ соревнований. Стенография содержания поединка. Символы технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности дзюдоистов - объем, разнообразие, эффективность.

Дзюдо в России. Успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях - чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских играх. Успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива.

Гигиенические знания. Весовой режим дзюдоиста. Сгонка веса.

Питание. Закаливание. Самоконтроль дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.

Терминология дзюдо. Международные термины и термины на русском языке.

Методика обучения и тренировки. Методы развития физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения, подготовительные, вспомогательные.

Психологическая подготовка. Волевые качества - смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость.

Нравственная сторона подготовки дзюдоистов - трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

#### *Психологическая подготовка.*

##### а) Средства волевой подготовки

Формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям. Различные типы установок к соревнованиям: «на победу», «на превышение собственного результата», «на отбор к другому старту». Преодоление трудностей при сгонке веса. Усиление черт характера: стремление к победе, целеустремленность, настойчивость. Формирование потребностей в самореализации путем занятий дзюдо.

##### б) Средства нравственной подготовки

Разъяснение основ кодекса спортивной этики (по материалам спортивного законодательства Европы): понятие «честная игра», личный пример спортсменов, этические нормы в спорте.

#### *Средства соревновательной подготовки, инструкторская и судейская практика.*

Принять участие в 4-5 соревнованиях в течение года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психологической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

а) Средства инструкторской практики. Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение специально-подготовительных упражнений, проведение и анализ частей тренировки. Подготовка и участие в показательных выступлениях.

б) Средства судейской практики Судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

### **4.3.6. Этапы совершенствования спортивного мастерства и**

## высшего спортивного мастерства

*Задачи и преимущественная направленность тренировки:*

- повышение специальной подготовленности;
- дальнейшее совершенствование технического мастерства;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта;
- выполнение спортивного разряда Кандидат в Мастера Спорта России
- выполнение звания Мастер спорта России.

По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на ТМ, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятия с повышенными нагрузками, эффективно сочетаясь с восстановительными мероприятиями. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы дзюдо.

*Общая физическая подготовка.*

В зависимости от поставленных целей варьируется нагрузка в ОФП и СФП, которая поможет выйти на нужный уровень и показать планируемый результат.

*Техническая подготовка.*

### NAGE-WAZA - техника бросков

O-soto-guruma	Отхват под две ноги
Uki-waza	Передняя подножка на пятке (седом)
Yoko-wakare	Подножка через туловище вращением
Yoko-guruma	Бросок через грудь вращением (седом)
Ushiro-goshi	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ura-nage	Бросок через грудь прогибом
Sumi-otoshi	Бросок выведением из равновесия назад
Yoko-gake	Боковая подсечка с падением
Daki-age	Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
Kani-basami	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Kawazu-gake	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)

### КАТАМЕ-WAZA - техника сковывающих действий

Ude-hishigi-te-gatame	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Tomoe-jime	Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки
Ashi-garami	Узел бедра и колена (запрещенный прием)
Ashi-hishigi	Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)
Do-jime	Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)

#### *Тактическая подготовка.*

##### а) Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации: бросок с захватом руки под плечо - подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, зацеп голенью снаружи - бросок через бедро, передняя подсечка под отставленную ногу - бросок через спину с захватом руки на плечо, боковая подсечка в темп шагов - бросок через плечи.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка в темп шагов - зацеп голенью снаружи, боковая подсечка в темп шагов - бросок через голову.

##### б) Тактика ведения поединка

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом удержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза, как время «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на края татами.

##### в) Тактика участия в соревнованиях

Цель, средства для достижения цели, коррекция выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

#### *Теоретическая подготовка.*

Паралимпийское движение: принципы, традиции, правила. Конституция паралимпийского сообщества. Паралимпийские игры. Краткий обзор развития дзюдо в России. Краткие сведения о строении и функциях

организма человека. Пищеварение. Общие сведения о пищеварении. Влияние мышечной работы на деятельность пищеварительных органов.

Обмен веществ, его сущность. Обмен углеводов, белков, липидов, воды и солей. Витамины. Значение физических упражнений в условиях современной жизни. Влияние физических упражнений на двигательные и вегетативные функции и на устойчивость организма по отношению к действию различных неблагоприятных факторов.

Характеристика возрастных особенностей функций организма в связи с физическим воспитанием (возрастные периоды, физиологические особенности детей, подростков, юношей).

Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления (среднегорья) и при смене поясно-климатических условий.

Индивидуально-групповая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства. Индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка (оптимизация технико-тактического арсенала в условиях смены соотношений длины и пропорций тела соперников).

Физиологическая характеристика скорости (быстроты) движений. Физиологическая характеристика скоростно-силовых качеств. Физиологическая характеристика выносливости. Физиологическая оценка состояния тренированности. Пищевые добавки. Микроэлементы. Минеральные и электролитные напитки. Допинг - неоправданный риск.

#### *Психологическая подготовка.*

Специфика дзюдо, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Основной задачей психологической подготовки на этапе спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у спортсмена, возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующих ему тяжелым функциональным состоянием в

процессе тренировок, вызывает психологические изменения в организме дзюдоиста, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания. Кроме того, приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуальнопсихологическими особенностями личности спортсмена. Они возникают в сознании в виде мыслей, чувств и психологических состояний. Для этого нужно включить в тренировку отдельные задания: проводить тренировочные схватки с высокой интенсивностью с малым промежутком времени между схватками; проведение 2-3 поединков с полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Воспитание смелости, самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха.

*Средства соревновательной подготовки, инструкторская  
и судейская практика.*

Участие в 5-7 соревнованиях в течение года.

Инструкторская практика. Составление положения о соревнованиях. Практика и организация судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на городских и региональных соревнованиях. Прохождение судейского семинара.

**4.3.7. Учебно-тематический план указан в приложение № 4 к Программе**

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

5.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине дзюдо вида спорта «спорт слепых» относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт слепых» и участия в

официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт слепых» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт слепых».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Для реализации программы у Учреждения имеется:

На праве оперативного управления по адресу: город Стерлитамак, ул. Пр. Ленина 47

тренировочный спортивный зал; тренажерный зал;  
раздевалки, душевые.

Учреждение имеет медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

Учреждение обеспечивает обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

*Таблица 15*  
*Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,*  
*необходимыми для прохождения спортивной подготовки*

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<i>Для спортивной дисциплины "дзюдо"</i>			
1.	Весы до 150 кг	штук	1
2.	Гантели массивные (от 1 до 8 кг)	комплект	3
3.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 32 кг)	комплект	3
4.	Гимнастическая палка "бодибар" (от 2 до 10 кг)	штук	6
5.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	2
6.	Гонг боксерский	штук	1
7.	Дорожка беговая электрическая	штук	1
8.	Доска информационная	штук	1
9.	Зеркало	штук	2
10.	Канат для лазания	штук	3
11.	Канат для перетягивания	штук	1
12.	Ковер "татами"	комплект	1
13.	Координационная платформа ("Босу")	штук	2
14.	Кушетка массажная	штук	2
15.	Лента эспандер (резиновая)	штук	6
16.	Манекены тренировочные для борьбы	штук	12
17.	Мат гимнастический	комплект	2
18.	Модуль для бросков	штук	4
19.	Мяч баскетбольный	штук	2
20.	Мяч для фитнеса (разного диаметра)	штук	4
21.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	7

22.	Мяч футбольный	штук	2
23.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
24.	Перекладина гимнастическая	штук	1
25.	Пояс ручной для страховки	штук	2
26.	Секундомер электронный	штук	4
27.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
28.	Скамья гимнастическая	штук	3
29.	Стенка гимнастическая	штук	6
30.	Стойки силовые под штангу	комплект	1
31.	Табло информационное электронное	комплект	2
32.	Таймер спортивный (электронный) для спортивного зала	комплект	2
33.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
34.	Турник навесной	штук	4
35.	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
36.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков	комплект	2
37.	Эспандеры резиновые ленточные	комплект	2

Таблица 16

## Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование										
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины "дзюдо"										
Кимоно для дзюдо белое ("дзюдога", куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
Кимоно для дзюдо синее ("дзюдога", куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
Компрессионное спортивное белье	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
Костюм тренировочный спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Костюм тренировочный	штук	на	-	-	1	1	1	1	1	1

спортивный утепленный		обучающегося									
Костюм-сауна	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1	
Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1	
Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1	
Наколенник (фиксатор коленных суставов)	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1	
Налокотник (фиксатор локтевых суставов)	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1	
Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	-	-	1	2	4	1	4	1	
Фиксатор для голеностопа	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1	
Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1	
Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	
Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1	

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы**

Учреждение укомплектовано кадрами в составе:

1. Директор
2. Заместители руководителя – 3 человека;
3. Старший инструктор-методист по АФК – 1 человек;
4. Инструкторы-методисты по АФК – 2 человека;
5. Администратор тренировочного процесса – 1 человек;
6. Тренеры-преподаватели – 50 человек;

Иные работники:

7. Ведущий экономист – 1 человек;
8. Ведущий экономист по финансовой работе – 1 человек;
9. Специалист по закупкам – 1 человек;
10. Администратор – 3 человека;
11. Рабочий спортивного зала – 1 человек.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в Учреждении на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

## **6.3. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 197н

(зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный N 54540), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный N 68499) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

#### **6.4. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения**

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Учреждения.

#### **6.5. Информационно-методические условия реализации Программы**

##### **6.5.1.Список литературы:**

1. Адаптивный спорт – С.П. Евсеев (Москва 2021)
2. Упражнения в системе спортивной подготовки – И.Г. Максименко (Москва 2022)
3. Безопасный спорт – Е.А. Гаврилова (Москва 2022)
4. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов – Г.А. Макарова (Москва 2022)
5. Спортивная нутрициология – А.В. Дмитриев, Л.М. Гунина ((Москва 2020)

##### **6.5.2.Интернет-ресурсы:**

1. Адаптивный спорт: Спорт слепых – А.А. Баряев (Москва 2021) [Электронный ресурс]. URL: [https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/7\\_adaptivnyi\\_sport\\_baryaev.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/7_adaptivnyi_sport_baryaev.pdf)

Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

2. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. URL: <https://paralymp.ru/>

3. Всероссийская Федерация спорта слепых [Электронный ресурс]. URL <https://vfss.ru/federation/prezident/>
4. Российское антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. URL <https://rusada.ru/>
5. Всемирное антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. URL <https://www.wada-ama.org/>

### ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До года	Свыше года		
		Недельная нагрузка в часах					
		5	6	9	11	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		3-2		2-1		1	1
		1.	Общая физическая подготовка	87	89	117	131
2.	Специальная физическая подготовка	54	62	91	123	164	218
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	19	21	36	38
4.	Техническая подготовка	44	52	101	128	162	238
5.	Тактическая подготовка	15	23	35	36	114	152
6.	Теоретическая подготовка	5	10	15	30	35	35
7.	Психологическая подготовка	12	13	22	24	38	46
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	7	12	14	16	16
9.	Интегральная подготовка	13	15	20	25	38	41
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	12	15	16	18	28	32
11.	Восстановительные мероприятия	14	18	20	22	26	28
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>260</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>572</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>

**Приложение № 2**  
**к Программе**

**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1. Информационное обеспечение образовательного процесса</b>			
1.1.	Инструктаж по охране труда, технике безопасности, пожарной безопасности, правила перевозки детей на спортивные мероприятия антитеррористической защищенности	Проведение инструктажей с педагогическим составом и обучающимися	Январь Сентябрь
1.2.	Правила обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований	Беседы, встречи, диспуты, другие с приглашением родителей (опекунов), обучающихся, тренеров-преподавателей и других специалистов	В течение года
<b>2. Профорientационная деятельность</b>			
2.1.	Инструкторская практика	<i>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</i> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.	В течение года
2.2.	Судейская практика	<i>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</i> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;	В течение года

		- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
<b>3.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
3.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<i>Дни здоровья и спорта, массовые акции, в рамках которых предусмотрено:</i> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей в качестве инструктора, волонтера; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта (дисциплин); - подготовка информационных буклетов о здоровом образе жизни.	В течение года
3.2.	Режим питания и отдыха	<i>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</i> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.3	Соблюдение гигиенических норм при прохождении учебно-тренировочного процесса	Беседы и другие мероприятия с привлечением медицинского работника с приглашением родителей (опекунов), обучающихся, тренеров-преподавателей и других специалистов	В течение года
3.4.	Основные положения и рекомендации Всемирной организации здравоохранения и Роспотребнадзора о профилактике COVID-19, ОРВИ, ГРИППА, которые направлены на обеспечение безопасности проведения и участия в физкультурных, спортивных, а так же учебно-тренировочных мероприятиях	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия привлечением медицинского работника, с приглашением родителей (опекунов), обучающихся, тренеров-преподавателей и других специалистов	В течение года
3.5.	Антидопинговое обеспечение	<i>Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте в борьбе с ним, включает следующие мероприятия:</i>	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;</li> <li>- проведение профилактики и антидопингового мониторинга обучающихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;</li> <li>- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);</li> <li>- установление постоянного взаимодействия специалистов, тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга, в том числе: антидопинговое законодательство, Запрещенный список WADA, процедура допинг контроля, опасности применения БАД, процедура получения разрешения на терапевтическое использования субстанций и методов, запрещенных для использования в спорте.</li> </ul>	
3.5.1.	Дистанционное обучение РУСАДА	РУСАДА дистанционное обучение и тестирование «Антидопинг» - для обучающихся и персонала, с получением сертификата.	Ежегодно Январь Декабрь
3.6.	Борьба с социальными болезнями у подростков (предупреждение возникновения алкогольной, никотиновой, наркотической, игровой зависимости и пропаганду здорового образа жизни).	<p>Организация профилактической работы, направлена на формирование у молодого поколения ориентации на здоровый образ жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ежегодно проводятся профилактические беседы врачом областного врачебно – физкультурного диспансера: STOP!!! Я выбираю спорт. Спорт – норма жизни!</li> <li>- организация и проведение физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятий.</li> </ul>	В течение года
<b>4.</b>	<b>Гражданско – патриотическое воспитание обучающихся</b>		
4.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением родителей (опекунов), именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта	В течение года

	малую Родину (место проживания), уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), свою Родину, свою семью, к организации обучения (школа, детский дом, интернат), формирование нравственного сознания и нравственного поведения, становления личности, культура поведения спортсменов на соревнованиях)		
4.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнования, а в том числе, в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно – спортивных праздниках	В течение года
4.3.	Встречи обучающихся спортивной школы с ветеранами боевых действий	Беседы, встречи, другие мероприятия с приглашением родителей (опекунов), обучающихся, тренеров-преподавателей и ветеранов боевых действий.	В течение года
<b>5.</b>	<b>Социально-нравственное воспитание</b>		
5.1.	Показательные выступления лучших обучающихся школы на спортивно-массовых мероприятиях	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнования, а в том числе, в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно – спортивных праздниках.	В течение года
5.2.	Проведение занятия «Терроризм – угроза обществу»	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением родителей (опекунов), обучающихся, тренеров-преподавателей и других специалистов	В течение года
5.3.	Проведение занятий «Профилактика неспортивного поведения»	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением родителей (опекунов), обучающихся, тренеров-преподавателей и других специалистов	В течение года
5.4.	Проведение беседы с обучающимися по вопросам предупреждения правонарушений несовершеннолетних	Беседа с приглашением представителя органов правопорядка, родителей (опекунов), обучающихся, тренеров-преподавателей и других специалистов	В течение года
<b>6.</b>	<b>Общекультурное воспитание</b>		

6.1.	Проведение беседы «Правила поведения спортсменов на соревнованиях»	Беседа с приглашением родителей (опекунов), обучающихся, тренеров-преподавателей и других специалистов	В течение года
6.2.	Проведение досуговых и культурно-массовых мероприятий с обучающимися и родителями: - конкурсы, тематические праздники, посещение музеев, выставок, походы и т.д.	Встречи, другие мероприятия с приглашением родителей (опекунов), обучающихся, тренеров-преподавателей и других специалистов	В течение года
<b>7.</b>	<b>Трудовое воспитание</b>		
7.1.	Участие в субботниках спортивной школы (уборка территории, спортивных залов)	Субботники (обучающиеся, тренеры-преподаватели и другие специалисты)	В течение года
<b>8.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
8.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<i>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</i> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года
<b>9.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>		
9.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на психологическую подготовку	<i>Семинары, беседы с привлечением психолога, клинического психолога в период проведения учебно-тренировочных занятий, направленные на:</i> - формирование у спортсменов качеств, необходимых для участия в учебно-тренировочном процессе; - изучение и необходимость применения психологических методов при участии в соревновательной деятельности.	В течение года
<b>10.</b>	<b>Взаимодействие с родителями</b>		
10.1.	Организация и проведение родительских собраний (содействие всестороннему развитию личности обучающегося)	Консультативная помощь, родительские собрания, беседы с родителями (опекунами) с приглашением тренеров-преподавателей и других специалистов	В течение года

**ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА  
В СПОРТЕ И БОРЬБУ СНИМ**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	6. Родительское собрание	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.

	7. Семинар для тренеров	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	4. Семинар для тренеров	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5. Родительское собрание	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Поддача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	≈ 300/600		
	Техника безопасности во время проведения тренировочных занятий вида спорта (спортивной дисциплине)	≈ 40/90	январь сентябрь	Инструктаж по охране труда, технике безопасности, пожарной безопасности, мероприятия антитеррористической защищенности
	Оборудование и спортивный инвентарь	≈ 35/60	январь сентябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его развитие	≈ 45/120	февраль	Зарождение и развитие вида спорта (дисциплины). Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 30/80	март	Понятие о адаптивной физической культуре и адаптивного спорте. Формы адаптивной физической культуры. Адаптивная физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 25/60	май	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 20/45	июнь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Теоретические основы	≈ 45/70	сентябрь	Понятие о технических элементах спортивных дисциплин

	обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта (дисциплине)			вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта (дисциплины)	≈ 40/55	октябрь	Команды (жесты) спортивных судей. Обязанности и права участников спортивных соревнований.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 20/45	сентябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 900/1800</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 140 /180	февраль	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 160/200	октябрь	Зарождение Паралимпийского движения. Международный Паралимпийский комитет (МПК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 45/135	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 90/245	март	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 130/240	декабрь	Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	≈ 115/250	апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Теоретические основы технико-	≈ 180/245	январь	Понятливость. Спортивная техника и тактика.

	тактической подготовки. Основы техники вида спорта (дисциплины)		сентябрь	Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта (дисциплине)	≈ 75/180	январь сентябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для спортивной дисциплины вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта (дисциплины)	≈ 75/125	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 2100</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	≈ 200	январь февраль	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	март	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	сентябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 400	апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 400	май	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Восстановительные средства и мероприятия	≈ 400	октябрь	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления, медико-биологические средства. Особенности применения восстановительных средств.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 300	ноябрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 2100</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 420	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 420	октябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности	≈ 420	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 420	декабрь	Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования	≈ 420	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. Общие положения</b>	<b>3</b>
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	<b>6</b>
2.1. Характеристика вида спорта	6
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	14
2.3. Функциональные группы	15
2.4. Объем Программы на этапах спортивной подготовки	16
2.5. Виды (формы) обучения; применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	16
2.5.1. Учебно-тренировочные занятия	16
2.5.2. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	19
2.5.3. Учебно-тренировочные мероприятия (сборы)	21
2.5.4. Объем соревновательной деятельности	23
2.6. Годовой учебно-тренировочный план	25
2.7. Календарный план воспитательной работы	25
2.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	26
2.9. Планы инструкторской и судейской практики	28
2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	30
2.11. Применение восстановительных средств	32
<b>III. Система контроля</b>	<b>36</b>
3.1. Требования к результатам прохождения Программы	36
3.2. Аттестация обучающихся	37
3.3. Виды контроля	40
3.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)	42
<b>IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)</b>	<b>51</b>
4.1. Специфика организации учебно-тренировочного процесса	51
4.2. Структура системы многолетней спортивной подготовки	54
4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	

по каждому этапу спортивной подготовки	60
4.3.1. Этап начальной подготовки 1 года обучения	60
4.3.2. Этап начальной подготовки 2и 3 года обучения	66
4.3.3. Учебно-тренировочный этап 1 и 2 года обучения	70
4.3.4. Учебно-тренировочный этап 3 и 4 года обучения	75
4.3.5. Учебно-тренировочный этап 5 года обучения	80
4.3.6. Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	83
4.3.7. Учебно-тематический план указан в приложение № 4 к Программе.	87
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	87
<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	88
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	88
6.2. Кадровые условия реализации Программы	93
6.3. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения	93
6.4. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения	94
6.5. Информационно-методические условия реализации Программы	94
6.5.1. Список литературы	94
6.5.2. Интернет-ресурсы	94
Приложение №1 «Годовой учебно-тренировочный план»	96
Приложение №2 «Календарный план воспитательной работы»	97
Приложение №3 «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним»	102
Приложение №4 «Учебно-тематический план»	104