

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
городского округа Щёлково
«Спортивная школа по адаптивным видам спорта «Спартавец»

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МБУ ДО ГОЩСШАВС «Спартавец»
от «28» апреля 2023г. № 32/1



**Дополнительная общеобразовательная программа
для спортивно-коррекционных групп (СКГ)
с элементами техники дисциплин адаптивных видов спорта:
для лиц с нарушением ОДА, зрения, слуха, интеллекта,
Специальная Олимпиада**

г.о. Щёлково, Московская область

2023 г.

Содержание

1. Пояснительная записка
1.1. АФК в коррекционной деятельности лиц с ОВЗ
1.2. Система и направленность тренировочного процесса на СК этапе
1.3. Специфика организации тренировочного процесса в СКГ для лиц с ОВЗ и инвалидов с учетом их психофизических особенностей
1.3.1. Для лиц с поражением ОДА
1.3.2. Для лиц слабовидящих
1.3.3. Для лиц глухих и с ослабленным слухом
1.3.4. Для лиц с нарушением интеллекта и лиц по Специальной Олимпиаде
1.3.5. Для лиц с общим заболеванием
1.4. Порядок организации тренировочного процесса в СКГ
1.5. Требования к результатам реализации Программы СКГ
1.6. Требования к условиям реализации Программы СКГ
2. Нормативная часть
2.1. Требования к количественному и качественному составу занимающихся в СКГ
2.2. Режимы тренировочной работы
2.2.1. Продолжительность СК этапа, минимальный возраст и наполняемость в СКГ
2.2.2. Примерное соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки
2.2.3. Соревновательная деятельность на СК этапе
2.2.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки в СКГ
2.3. Структура построения тренировочного занятия
2.3.1. Способы проведения занятий
2.3.2. План построения занятий
2.3.3. Педагогические принципы
2.3.4. Дозировка физических упражнений
2.4. Физиологическая направленность построения тренировочных занятий
3. Методическая часть
3.1. Требования техники безопасности в условиях занятий и соревнований
3.1.1. Инструкция по проведению занятий в зале
3.1.2. Инструкция по проведению занятий на спортивной площадке
3.1.3. Инструкция по проведению занятий в плавательном бассейне
3.1.4. Инструкция по проведению занятий по дартсу
3.2. Программный материал для занятий в СКГ
3.2.1. Теоретическая подготовка
3.2.2. Общая и специальная физическая подготовка
3.2.3. Техническая подготовка
3.2.4. Соревновательная подготовка
3.3. Планы антидопинговых мероприятий
3.4. Требования к организации и проведению врачебного и педагогического контроля
3.5. Программный материал для практических занятий по дисциплинам: бадминтон, баскетбол, волейбол, легкая атлетика, настольный теннис, плавание, дартс, художественная гимнастика
4. Система контроля и зачетные требования
4.1. Методические указания по организации тестирования
4.2. Критерии оценки общей физической подготовленности
4.3. Критерии оценки технической подготовленности умений и навыков по дисциплинам
5. Перечень информационного обеспечения
6. План физкультурных и спортивных мероприятий

І. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа для спортивно-коррекционных групп (далее – СКГ) с элементами техники дисциплин адаптивных видов спорта: спорт лиц с поражением ОДА, спорт слепых, спорт глухих, спорт ЛИН, Специальная Олимпиада разработана с учётом:

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт ПОДА, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 28.11.2022г. №1084;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 30.11.2022г. № 1100;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих, утверждённого приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022г. № 1051;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 28.11.2022г. №2022;
- Федерального закона РФ от 04.12.2007г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в РФ";
- опытно-экспериментальной работы на базе РЦИМФКиС Зеленоградского АО г. Москвы 2014 г. «Физическая культура и спорт как метод комплексной реабилитации, социальной интеграции инвалидов и лиц с ОВЗ»;
- на основе Общих правил СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ, принятых 14 февраля 2012 г. советом директоров Специальной Олимпиады.

Дополнительная общеразвивающая Программа для спортивно-коррекционных групп (СКГ) с элементами техники дисциплин адаптивных видов спорта: спорт ПОДА, спорт слепых, спорт глухих, спорт ЛИН, Специальная Олимпиада (далее – Программа), составлена в МБУ ДО ГОЩ СШАВС «Спартанец», определяет организацию, условия тренировочного процесса, содержание спортивной подготовки.

Дополнительная общеразвивающая Программа для СКГ реализуется на основе следующих дисциплин адаптивных видов спорта:

Для лиц с поражением ОДА	Для лиц с нарушением зрения	Для лиц с нарушением слуха	Для лиц с нарушением интеллекта	общее заболевание (О.З.)	Для лиц с нарушением интеллекта
Плавание Бадминтон	Легкая атлетика	Волейбол	Настольный теннис Легкая атлетика Баскетбол Плавание	Дартс	По дисциплинам движения Специальная Олимпиада, культивируемых в СШАВС «Спартанец»

В методической части дополнительной общеразвивающей Программы излагается содержание и методика работы в СКГ с учетом особенностей спортивных дисциплин адаптивных видов спорта.

1.1. АФК в коррекционной деятельности лиц с ОВЗ

Роль АФК в коррекционной деятельности лиц с ОВЗ

Двигательная активность является биологической потребностью организма человека и энергетической базой всех психических процессов, обеспечивает нормальное развитие и деятельность различных функций и систем человека с ограниченными возможностями здоровья.

Недостаток движений отрицательно влияет на функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и др. систем организма. Приводит к изменению обменных процессов и развитию заболеваний внутренних органов, а также тормозит процессы компенсации и развития.

АФК представляет собой новое направление в отечественной системе коррекционной деятельности лиц с ОВЗ.

Это часть физической культуры, предназначенная для людей со стойкими нарушениями функций вследствие заболеваний, травм или врожденных дефектов, направленная на

стимуляцию позитивных реакций организма и формирование необходимых двигательных умений, навыков, физических качеств и способностей.

Программа по художественной гимнастике предназначена для подготовки спортсменов с тяжелым или глубоким интеллектуальным нарушением, в том числе для занимающихся с серьезными физическими недостатками, к спортивным мероприятиям, соответствующим их способностям.

Программа обеспечивает полноценное развитие моторных навыков и восстановительную программу для занимающихся. В программе делается упор на обучение и практику, и дополнительно, программа предоставляет возможность участия спортсменов в соревнованиях по художественной гимнастике на Специальной Олимпиаде.

Цель АФК как вида физической культуры: максимально возможное развитие жизнеспособности человека с ОВЗ, за счёт обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его телесно-двигательных характеристик и духовных сил занимающихся посредством физических упражнений, элементов хореографии, музыкального развития, способствующих их гармонизации для максимально возможной индивидуальной самоактуализации.

Одним из важных принципов АФК является коррекционно-развивающая направленность педагогических воздействий.

Задачи, решаемые в АФК, должны ставиться исходя из конкретных потребностей каждого человека.

В самом обобщенном виде задачи АФК можно разделить на две группы.

Первая группа задач АФК вытекает из особенностей занимающихся (лиц с ОВЗ). Это коррекционные, компенсаторные и профилактические задачи.

Коррекционно-развивающие задачи направлены на обеспечение полноценного физического развития, повышение двигательной активности, восстановление и совершенствование психофизических способностей, профилактику и предупреждение вторичных отклонений, таких как нарушение познавательной деятельности, эмоционально-волевой сферы и личности.

Коррекционная работа может проводиться как по отношению к основному дефекту, так и сопутствующему заболеванию, а также по отношению к вторичным нарушениям, обусловленным основным дефектом.

Ограничение мобильности человека настоятельно требует целенаправленной деятельности по профилактике заболеваний, обусловленных гиподинамией и гипокинезией.

Двигательная мобильность человека с ОВЗ представляет собой один из важнейших критериев уровневой характеристики процесса коррекции.

Одной из главных проблем в системе комплексной коррекционной направленности больных и инвалидов является «борьба» с последствиями вынужденной малоподвижности, активизация деятельности всех сохранных функций и систем организма человека, профилактика огромного количества болезней, зарождающихся в результате гиподинамии и гипокинезии.

Эту проблему решает АФК посредством спортивно-коррекционных групп и групп по адаптивным видам спорта.

Вторая группа задач АФК – образовательные, воспитательные и оздоровительно-развивающие задачи (наиболее традиционные для физической культуры).

Для лиц с ОВЗ занятия АФК являются средствами социально-психологической адаптации:

- раскрывают реальный уровень их жизненных возможностей;
- помогают обрести уверенность в своих силах и принимать участие в активных спортивных мероприятиях;
- рожают самоуважение, учат недостающей самостоятельности;
- закаляют организм, дарят здоровые эмоции, помогают преодолеть многие психологические барьеры;
- расширять знания о здоровом образе жизни и укреплении здоровья;
- способствовать опыту выступлений на соревновательных мероприятиях.

Дополнительно художественная гимнастика (Специальная Олимпиада) решает задачи:

- воспитательные (личностные): формирование понимания красоты, гармонии цветового богатства действительности;

- развивающие (метапредметные):
 - развитие гибкости, танцевального шага, прыжков, ритмичности, музыкальности, координации;
 - формирование осанки;
 - развитие танцевально-ритмической координации и выразительности;
 - развитие художественно-творческих способностей;
- обучающие (предметные): обучение основам художественной гимнастики, овладение разнообразными двигательными умениями и навыками.

АФК является одной из форм, составляющих полноценную жизнь человека в его новом состоянии, образовавшемся в результате травмы или болезни.

Адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация и другие виды АФК ставят задачи максимального отвлечения от своих болезней и проблем в процессе спортивно-коррекционной деятельности, предусматривающей общение, развлечение, активный отдых и другие формы нормальной человеческой жизни.

Адаптивные физические упражнения жизненно необходимы, так как они являются эффективнейшим средством и методом одновременно физической, психической, социальной адаптации.

Инвалиды с различными нарушениями острее переживают малейшие успехи в своих двигательных способностях. Они искренне выражают свои чувства, радуются возможности ходить, играть, соревноваться, общаться, побеждать.

Задача специалиста по АФК состоит в том, чтобы создать атмосферу психологического комфорта, доверия, доброжелательности, свободы, раскованности, дать возможность радоваться, получать удовольствие от физических упражнений.

Любая врожденная или приобретенная инвалидность ставит перед человеком проблему адаптации к жизни в своем новом качестве, что практически всегда связано с необходимостью освоения новых жизненно и профессионально важных знаний, двигательных умений и навыков, развития и совершенствования специальных физических, психических качеств и способностей. Это невозможно без использования средств и методов АФК.

Огромна роль АФК, спортивно-коррекционных групп (СКГ), в решении задач социализации данной категории населения, для достижения конечной цели – повышения уровня качества их жизни.

АФК решает задачи комплексной коррекции физических и психологических проблем лиц с ОВЗ:

- 1) преодоления психологических комплексов неполноценности (чувства эмоциональной обиды, отчужденности, пассивности, повышенной тревоги, потерянной уверенности в себе и др.) или завышения своей оценки (эгоцентризма, агрессивности и др.), улучшения социализации;
- 2) коррекции основного дефекта;
- 3) освоения новых двигательных умений и навыков, обусловленных потребностью человека компенсировать дефект;
- 4) всестороннего и гармоничного развития физических качеств и способностей занимающихся;
- 5) профилактики вторичных отклонений.

Объектом внимания в АФК является человек с отклонениями в состоянии здоровья, используя огромный потенциал этого вида деятельности, скорректировать по возможности основной его дефект.

Эффект от применения АФК зависит от правильного подбора упражнений, определения нужной интенсивности и дозировки их выполнения, интервалов отдыха и других факторов.

Основным средством АФК, развивающим и гармонизирующим все проявления жизни организма человека, являются сознательные (осознанные) занятия разнообразными физическими упражнениями, большинство из которых придуманы или усовершенствованы самим человеком.

Они предполагают постепенность возрастания физических нагрузок от зарядки и разминки к тренировке, от тренировки к спортивным играм и соревнованиям, от них к установлению как личных, так и всеобщих спортивных рекордов по мере роста личных физических возможностей.

В сочетании с использованием естественных сил природы (солнце, воздух и вода), гигиенических факторов, режима питания и отдыха и в зависимости от личных целей АФК позволяет гармонично развивать и оздоравливать организм и поддерживать его в отличном физическом состоянии длительные годы.

Здесь уместно вспомнить крылатое выражение И.А. Аршавского: «человек, двигаясь и развиваясь, сам заводит часы своей жизни».

Максимальное развитие с помощью средств и методов АФК жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния предоставляют каждому человеку с ОВЗ и инвалиду шансы реализовать свои творческие возможности и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и даже превышающих их.

Зачастую впервые в своей жизни, во время тренировочного процесса и соревновательной деятельности, они познают радость движения, учатся побеждать и достойно переносить поражения, осознают счастье преодоления себя и каждой клеточкой своего тела ощущают философию «честной игры» ...

АФК, занятия в СКГ занимает особое место в системе комплексной коррекции, социальной интеграции людей с ОВЗ и инвалидов дает им реальный шанс на активное участие в жизни общества.

1.2. Система и направленность тренировочного процесса на спортивно-коррекционном этапе.

Деятельность спортивно-коррекционных групп представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов для занимающихся всех возрастных и нозологических групп с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

МБУ ДО СШАВС «Спартаец» на спортивно-коррекционном этапе осуществляет работу, направленную на социальную адаптацию, решение физкультурно-оздоровительных, коррекционных, воспитательных задач, овладение основами техники избранной дисциплины и отбор занимающихся на спортивную подготовку на этап начальной подготовки.

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с расписанием, утвержденным директором МБУ ДО ГОЩ СШАВС "Спартаец".

1.3. Специфика организации тренировочного процесса в СКГ для лиц с ОВЗ и инвалидов с учетом их психофизических особенностей

Особенностями организации тренировочного процесса в СКГ для лиц с ОВЗ и инвалидов по дисциплинам адаптивных видов спорта является:

- построение тренировочного процесса, направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, овладение элементами техники избранной дисциплин, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека;
- направленность на коррекцию основного дефекта;
- профилактику сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом: со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств и методов;
- обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам;
- развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей;
- расширение коммуникативных возможностей, социализации в обществе.

В группу специальных принципов организации тренировочного процесса входит коррекция физических недостатков занимающихся (принцип коррекции предполагает увеличение фонда сохранных способностей занимающихся, прежде всего, за счет развития тех качеств, которые больше всего отличают лицо с поражением от его лица, не имеющего нарушения в здоровье).

1.3.1. Для лиц с поражением ОДА

При организации тренировочного процесса в СКГ с лицами, имеющими поражение ОДА, необходимо учитывать следующие особенности:

- трудность в передвижении и зависимость от других людей;
- большую разнородность и неоднородность поражений ОДА;

– случаи, когда последствия детского церебрального паралича сопровождаются нарушением интеллекта не входят в категорию спорта лиц с поражением ОДА, хотя нарушения органов опоры и движения имеются.

При организации тренировочного процесса в СКГ, при выполнении упражнений, направленных на развитие силы и силовой выносливости у лиц с поражением ОДА, очень важно учитывать физическое состояние мышечной системы.

Необходимо поддерживать темп, обеспечивающий максимальную индивидуальную мощность движений.

Силовая подготовка проводится с учетом психофизических возможностей занимающихся и не должна приводить к усилению спастического состояния мышц. В тренировочном занятии широко применяются дыхательные упражнения, упражнения из облегченных исходных положений.

В последнее время в общем комплексе коррекционно-воспитательной работы лиц с поражением ОДА (детским церебральным параличом) все большее внимание уделяют игровой деятельности, как элементу коррекции и социальной адаптации.

Игра как специфический вид двигательной деятельности. Она является сознательной деятельностью, направленной на достижение поставленной цели. Игры занимают ведущее место в физическом воспитании и социализации лиц с поражением ОДА (в т.ч. с церебральным параличом).

Игра как средство коррекции обладает целым рядом качеств, среди которых важнейшее место занимает высокая эмоциональность играющих.

Во время подвижной игры осуществляется комплексное воздействие на моторику и нервно-психическую сферу лиц с церебральным параличом.

Игры активизируют деятельность сердца и легких, повышают их работоспособность, содействуют улучшению кровообращения и обмена веществ в организме.

Систематическое использование игровых методов занятий позволяет добиться хороших результатов в улучшении двигательных навыков.

1.3.2. Для лиц слабовидящих

При организации тренировочного процесса в СКГ со слабовидящими занимающимися необходимо учитывать, что у занимающихся основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом.

По сравнению со здоровыми сверстниками хронологическое развитие психики слепых и слабовидящих замедлено. На этом фоне выявляются различные нарушения познавательной деятельности, эмоционально-волевой сферы, формирования личности, двигательные и сенсорные расстройства.

Независимо от специфики первичного дефекта для всех спортсменов слепых и слабовидящих характерны закономерности нарушенного нервно-психического развития, низкая умственная работоспособность, недостаточность концентрации внимания, памяти, эмоциональная неустойчивость, отставание в развитии речи, все это негативно сказывается на формировании произвольных движений и физическом развитии.

Слабовидение представляет собой категорию психофизических нарушений, проявляющихся в ограничении зрительного восприятия и его отсутствии. Тяжелое первично поражение зрения приводит к различным вторичным отклонениям в развитии спортсменов.

Отсутствие возможности визуально воспринимать признаки предметов и явлений, ориентироваться в пространстве обедняет их чувственный опыт, сдерживает развитие образного мышления, нарушает взаимодействие сенсорных и словесно логических функций. Обзор окружающей действительности у них сужен, замедлен, неточен.

Таким образом, при дефектах зрения наблюдается сочетание первичных и вторичных отклонений в психофизическом развитии спортсменов, что требует комплексного подхода в коррекционно-педагогической работе.

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

В процессе занятий с лицами с нарушением зрения особое место занимают такие методы обучения, как:

1. *Словесный метод*. Умело использовать голос, все его возможности. Отдавать команды спокойно и уверенно. На занятиях широко использовать звуковые сигналы.

2. *Метод наглядности*. Реализуется посредством осязания: пальцевым, ладонным и кистевым способами.

3. *Метод показа (или "контактный" метод)*:

– *пассивный* метод показа: взяв руки ученика, выполнять движения вместе с ним;

– *активный* метод показа: ученик осязает положение частей тела партнера при выполнении им какого-либо движения.

4. *Метод мышечно-двигательного чувства*. Направлять внимания на ощущение, возникающее в мышцах, суставах, связках при выполнении двигательных действий.

5. *Метод звуковой демонстрации*. Акцентировать внимание на сознательно подчеркнутом звуке, характер, скорость, ритм, темп, мягкость или резкость выполнения упражнения.

6. *Метод дистанционного управления*. Отдавать команды с расстояния: "Поверни направо", "Иди вперед" и т.п.

7. *Метод стимулирования двигательной активности*. Чаще поощрять, давать почувствовать радость движений, помогать избавляться от чувства страха пространства и т.п.

При реализации принципа коррекционно-оздоровительной направленности физкультурно-спортивных занятий с занимающимися, имеющими нарушения зрения, следует придерживаться следующих рекомендаций:

1. Индивидуализация в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от первичного дефекта зрения и вторичных отклонений в развитии.

2. Системность воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений и последовательности их применения.

3. Регулярность.

4. Длительность применения и упорное повторение.

5. Нарастание физической нагрузки в течение учебного года.

6. Разнообразие и новизна (10-15% упражнений обновляются, а 85-90% упражнений повторяются для закрепления ранее приобретенных умений).

7. Умеренность воздействия.

8. Цикличность. Чередование выполнения упражнений с отдыхом необходимо для профилактики переутомления.

9. Всестороннее воздействие.

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

1.3.3. Для лиц глухих и с ослабленным слухом

При организации тренировочного процесса в СКГ с глухими и слабослышащими занимающимися необходимо учитывать, что у занимающихся основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом.

Для глухих и слабослышащих занимающихся характерны следующие разнообразные нарушения в двигательной сфере, которые необходимо учитывать при организации работы:

– недостаточно точная координация и неуверенность в движениях;

– относительная замедленность овладения двигательными навыками;

– трудность сохранения статического и динамического равновесия;

– низкий уровень развития ориентировки в пространстве;

– низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп - сгибателей и разгибателей);

– замедленная скорость обратной реакции;

– невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга.

Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям. Поэтому в работе с глухими занимающимися особая роль

отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильной, устной и письменной речи.

1.3.4. Для лиц с нарушением интеллекта и для лиц по Специальной Олимпиаде.

При организации тренировочного процесса в СКГ с лицами с интеллектуальными нарушениями (в т.ч. с тяжёлыми и глубокими) необходимо учитывать: у занимающихся основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом.

Физическое развитие занимающихся с нарушением интеллекта зависит от целой совокупности факторов, как социальных, так и биологических (степени основного дефекта, сопутствующих заболеваний), в том числе и генетических.

Отмечается также наличие сопутствующих соматических заболеваний со стороны ССС, дыхательной и эндокринной систем; ЛОР-патология; патология желудочно-кишечного тракта и мочевыделительной системы.

У занимающихся с интеллектуальными нарушениями мышление носит наглядно практический характер, слаба способность к отвлечению от конкретной ситуации, затруднены сравнения и обобщение. Речь малоразвита, косноязычна, словарь беден, затрудняются в понимании словесных инструкций и в речевом выражении собственной деятельности.

Нарушения нейродинамики затрудняют образование новых сложных условно-рефлекторных связей, обеспечивающих произвольные движения.

Последовательность упражнений на протяжении занятия зависит от задачи и подчиняется психофизиологическим закономерностям. Так, если занимающимся предстоит овладеть новым двигательным навыком, то знакомить с ним целесообразно в начале основной части занятия, так как это связано со значительным нервным напряжением и требует сосредоточенного внимания.

Упражнения на развитие основных физических качеств необходимо распределять на занятии в следующей последовательности: развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости. Упражнения с большой нагрузкой и вызывающие сильные эмоции рекомендуется давать в конце основной части занятия.

У лиц, занимающихся художественной гимнастикой:

– в возрасте от 6 до 10 лет физическая подготовка детей должна быть направлена главным образом на развитие координационных способностей, быстроты движений и укрепление основных мышечных групп в сочетании с развитием гибкости. Особенностью младшего возраста является то, что ведущей деятельностью становится переход от игровой деятельности к учебной, затем все большее значение приобретает общение со сверстниками. С детьми данной категории применяются игровые методы и приемы;

– в возрасте 11-16 лет развиваются скоростно-силовые качества. В этот период основные задачи физической подготовки те же, что и в младшем школьном возрасте, но повышается интенсивность упражнений силового характера. Большое значение приобретают скоростно-силовые упражнения, но физическая нагрузка должна повышаться постепенно. В подростковом возрасте развитие обеспечивается ситуацией встречи замысла с его результатом. Жизнь подростка характеризуется глубокой перестройкой организма, потребностью в общении со сверстниками в самоутверждении перед ними. На занятиях дети имеют возможность практиковать самостоятельное действие. Инструктор по АФК организует свободный выбор, возможность свободно выразиться в упражнениях художественной гимнастики, проявить личное творчество и участвовать в коллективном, используя методы самовоспитания.

1.3.5. Для лиц с общим заболеванием

При организации тренировочного процесса в СКГ лиц с общим заболеванием (лиц с ОЗ) необходимо учитывать, что у занимающихся общее заболевание может сопровождаться рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом.

Тренировочный процесс осуществляется с учетом возрастных, физических возможностей, где физическая нагрузка адекватна физической подготовленности.

Дисциплина, которая используется для лиц с ОЗ – это дартс.

В дартс могут играть лица с различной формой заболевания.

Занятия дартсом улучшают координацию движений, стабилизируют работу ССС. Положительно влияет на глаза и сам бросок (постоянное переключение зрения с дротика на мишень).

Игра на счет и необходимость запоминать варианты игровых комбинаций развивают память и логическое мышление. Двигательные действия – это факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Цель игры в дартс – создать условия для развития двигательной активности лиц с ОЗ, путем вовлечения их в регулярные занятия физической культурой и спортом.

1.4. Порядок организации тренировочного процесса в СКГ

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным от 39 до 48 недель.

Для всех занимающихся устанавливаются каникулы продолжительностью от 4 до 12 недель, в зависимости от возрастной категории.

Порядок формирования спортивно-коррекционных групп (СКГ) определяется Учреждением.

Основными формами осуществления тренировочного процесса являются:

– групповые, малогрупповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам;

– участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

– контроль за физическим развитием.

С учетом специфики дисциплины адаптивного вида спорта определяются следующие особенности осуществления тренировочного процесса:

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

– в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья;

– для лиц с ОВЗ, проводятся занятия, направленные на физическую коррекцию и социальную адаптацию с учетом спортивных дисциплин, функциональных групп, а также индивидуальных особенностей занимающихся.

Все занятия должны проводиться с разрешения и при наличии допуска медицинских специалистов.

Инструктор по АФК должен учитывать индивидуальные особенности занимающихся.

1.4.1. Организация СКГ по дисциплинам спорта лиц с поражением ОДА, проводится с **учетом групп**, к которым относятся занимающиеся, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта спорт лиц с поражением ОДА. Обучение лиц с поражением ОДА строится из специфических принципов, методов и технологий, с учетом специальных потребностей каждого обучающегося. В СКГ зачисляются лица II и III функциональных групп.

Инструктор по АФК должен знать точный диагноз спортсмена, должен знать физиологию поражения ОДА, нозологические группы.

1.4.2. Организация СКГ по дисциплинам спорта слепых проводится с **учетом групп**, к которым относятся занимающиеся, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта спорт слепых. В СКГ зачисляются лица II и III функциональных групп.

1.4.3. Организация СКГ по дисциплинам спорта глухих проводится без подразделения на функциональные группы. Все лица с различной степенью поражения органа слуха, их функциональными возможностями, требующимися для занятий определенной спортивной дисциплиной, относятся к III функциональной группе.

1.4.4. Организация СКГ по дисциплинам спорта ЛИН и СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЕ проводится без подразделения на функциональные группы. Все лица с допустимой степенью нарушения интеллекта, их функциональными возможностями, требующимися для занятий определенной спортивной дисциплиной, относятся к III функцион. группе.

1.4.5. Организация СКГ по дисциплинам для лиц с общим заболеванием проводится без учета групп, к которым относятся занимающиеся, в зависимости от степени их физических и функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной адаптивных видов спорта, Условно лица с общим заболеванием могут относиться ко II или III функциональной группе.

С целью анализа удовлетворенности занимающихся организацией тренировочных занятий необходимо проведение тестирования.

1.5. Требования к результатам реализации Программы СКГ

Результатом реализации Программы на спортивно-коррекционном этапе является:

- углубленная физическая коррекция;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям АФК и спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по избранной дисциплине спорта;
- профилактика вторичных нарушений;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по адаптивным видам спорта.

1.6. Требования к условиям реализации Программы СКГ, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре

МБУ ДО ГОЩ СШАВС «Спартаец» обеспечивает соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, необходимым для эффективной организации тренировочных занятий на спортивно-коррекционном этапе.

1.6.1. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Уровень квалификации лиц, реализацию дополнительных общеразвивающих программ, должен соответствовать требованиям: определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011г. № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011г., регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

– на спортивно-коррекционном этапе — наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности.

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

1.6.2. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих работу на спортивно-коррекционном этапе:

– наличие тренировочной базы, необходимой для осуществления тренировочного процесса по культивируемым дисциплинам адаптивных видов спорта;

– обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для организации тренировочных занятий по дисциплинам адаптивных видов спорта.

2. Нормативная часть

2.1. Требования к количественному и качественному составу занимающихся в СКГ

На спортивно-коррекционный этап могут зачисляться желающие занимающиеся АФК и адаптивным спортом.

Принимаются по заявлению (или заявлению законных представителей), по договору на получение услуги на спортивно-коррекционном этапе при предъявлении паспорта (свидетельства о рождении), имеющие медицинское заключение для занятий АФК и адаптивным спортом.

Функциональные группы лиц, проходящих тренировочный процесс на спортивно-коррекционном этапе

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Дисциплины адаптивного вида спорта
Группа II	Функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженными нарушениями	дисциплины вида спорта спорт лиц с поражением ОДА; дисциплины вида спорта спорт слепых
Группа III	Функциональные возможности ограничены незначительно	дисциплины вида спорта спорт лиц с поражением ОДА; дисциплины вида спорта спорт слепых; дисциплины вида спорта спорт глухих; дисциплины вида спорта спорт ЛИН; Специальная Олимпиада; общее заболевание (О.3.)

2.2. Режимы тренировочной работы

2.2.1. Продолжительность спортивно-коррекционного этапа, минимальный возраст лиц для зачисления, наполняемость в СКГ

Продолжительность СК этапа (в годах)	Мин. возраст для зачисления в группы (лет)	Функциональные группы	Наполняемость групп мин. (чел.)	Наполняемость групп макс. (чел.)
Без ограничений	с 7 лет (согласно возрасту набора по дисциплинам адаптивных видов спорта)	III, II	5	12

Численный состав занимающихся в группах спортивно-коррекционной направленности обусловлен:

видом и тяжестью инвалидности (отклонения в состоянии здоровья), возрастными и половыми особенностями, дисциплиной и другими факторами.

Возможно объединение в одну СКГ лиц разных по возрасту, функциональному классу или уровню физической подготовленности.

2.2.2. Примерное соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на спортивно-коррекционном этапе:

Содержание подготовки	Спортивно–коррекционный этап (%)
Циклические дисциплины (плавание, легкая атлетика)	
Общая физическая подготовка	36-52
Специальная физическая подготовка	20-26
Техническая подготовка	35-10
Теоретическая подготовка	7 - 8
Соревновательная подготовка	2 - 4
Игровые дисциплины (бадминтон, волейбол, баскетбол, настольный теннис)	
Общая физическая подготовка	27-46
Специальная физическая подготовка	25-21
Техническая подготовка	39-20
Теоретическая подготовка	8 -10
Соревновательная подготовка	1 - 3
Единоборства (дартс)	
Общая физическая подготовка	27-23
Специальная физическая подготовка	25-24
Техническая подготовка	32-34
Теоретическая подготовка	15-16
Соревновательная подготовка	1 - 3
Художественная гимнастика	
Общая физическая подготовка	60-81
Специальная физическая подготовка	
Техническая подготовка	7-10
Теоретическая подготовка	3-6
Соревновательная подготовка	0-3

Объём тренировочной нагрузки определяется инструктором по АФК в зависимости от физических возможностей занимающихся.

2.2.3. Соревновательная деятельность спортивно-коррекционного этапа

Виды спортивных соревнований	Спортивно-коррекционный этап
Групповые	1-2
Учреждения	1
Районные	1
Всего за год	3-4

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих соревновательную подготовку на спортивно-коррекционном этапе:

- соответствие возраста и пола, физической подготовленности занимающегося положению (регламенту) о спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Занимающийся участвует в соревнованиях, в соответствии с содержащимся в Программе планом соревновательной подготовки и планом спортивных мероприятий учреждения.

2.2.4. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки в группах спортивно-коррекционного этапа

Этапный норматив	Спортивно-коррекционный этап
Кол-во часов в неделю	до 6
Кол-во тренировок в неделю	1-4
Общее кол-во часов в год	Максимально 288 (в зависимости от кол-ва часов тренировочной нагрузки в неделю)
Общее кол-во тренировок в год	Максимально 192 (в зависимости от кол-ва часов тренировочной нагрузки в неделю и тренировочных недель)

2.3. Структура построения и принципы проведения тренировочного занятия на спортивно-коррекционном этапе

Своеобразие психофизического развития и двигательных особенностей людей с ОВЗ и инвалидов обуславливает использование индивидуальных, мало-групповых и групповых форм коррекционно-педагогического воздействия в спортивно-коррекционных группах.

В структуре обучения двигательному действию, признаком которого является способ передачи информации от инструктора по АФК к занимающемуся, выделяю следующие этапы:

- 1) этап ознакомления с двигательным действием;
- 2) разучивание двигательного действия;
- 3) освоение двигательного действия.

Особенности психофизического развития таких людей предполагают использование последовательного, поэтапного, системного подхода к развитию двигательных умений, при котором структура формирования двигательного действия предусматривает более детальное, поэтапное изучение движения, введение в него дополнительных этапов. К ним можно отнести:

1. Пошаговое освоение частей целостного упражнения;
2. Формирование первоначального умения, кинестетических ощущений на основе сформированного представления за счет сохраненных анализаторов;
3. По мере освоения разученных частей двигательного действия приступают к обучению целостного упражнения;
4. Совершенствование двигательного умения путем его многократного исполнения, переход к самостоятельному выполнению двигательного действия;
5. Использование двигательного действия в повседневной жизнедеятельности.

2.3.1. Способы проведения занятий

Групповой и малогрупповой способ создает эмоциональную окраску занятию и занимающиеся с большим удовольствием выполняют задания. При таком способе усиливается контроль со стороны инструктора по АФК за физическим состоянием занимающихся: иногда необходима корректировка нагрузки с помощью уменьшения количества повторений упражнения, увеличении продолжительности отдыха.

Индивидуальный – способ применяется, когда групповое или малогрупповое занятие невозможно, по причине физических и психологических особенностей или как самостоятельное домашнее выполнение упражнений по заданию инструктора по АФК.

2.3.2. План построения занятий в СКГ

Занятие в СКГ состоит из четырех частей: вводной, подготовительная, основная и заключительная.

Вводная часть занимает до 5% времени занятия.

В этой части инструктор по АФК объясняет цели и задачи занятия. Проводит позитивный настрой на тренировочное занятие.

Подготовительная часть занимает до 35% времени занятия.

В этой элементарные подготовительные общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп и для тех, на которые падает нагрузка в основной части. Цель – подготовить организм занимающегося к нагрузкам. Особое внимание обращается на правильное дыхание.

Основная часть занимает до 40% времени занятия.

В этой части решаются целенаправленные задачи. Используются специальные упражнения с элементами техники по спортивной дисциплине адаптивного вида спорта.

Заключительная часть занимает до 20% времени занятия.

В этой части применяют заключительные упражнения при чередовании с дыхательными упражнениями. Правильный подбор упражнений способствует более быстрому восстановлению.

Разбивка отдельных частей занятий в процентном отношении представлена условно: зависит от индивидуальных физических возможностей, подготовленности и дисциплин адаптивных видов спорта.

Методы, используемые при организации выполнения физических упражнений на занятиях в СКГ:

- фронтальный;
- поточный;
- малогрупповой (в парах, с учетом индивидуальных особенностей)
- круговой (с учетом индивидуальных особенностей).

2.3.3. Педагогические принципы

При занятиях в СКГ для коррекции основного дефекта, выработки устойчивого навыка выполнения физических упражнений и повышения функциональной возможности организма используются следующие педагогические принципы:

1) принцип доступности – физическая подготовленность должна соответствовать специфике решаемой двигательной задачи;

2) двигательная подготовленность – должна соответствовать особенностям изучаемого действия, специфике решаемой двигательной задачи;

3) принцип постепенности – правило «от простого к сложному», правило «последовательности»;

4) принцип систематичности – правило «от знания к навыку», правило «от частного к общему»;

5) принцип сознательности и активности – осознание потребностей и формирование на этой основе мотивов и целей занятий;

6) принцип наглядности – правило «от смысла деятельности к смыслу действий», добиваться четкого понимания применения физического действия для решения задач адаптивной физической культуры.

2.3.4. Дозировка применения физических упражнений

Дозировка применения упражнений различной направленности является важным условием проведения занятий в СКГ, учитываются индивидуальные физические и психические возможности.

Принцип широкого вовлечения различных мышечных групп в физических упражнениях (с учетом физических возможностей). Такой принцип предупреждает переутомление отдельных мышечных групп, позволяет добиться более эффективного решения поставленных задач.

Число повторений упражнения. Самый простой способ изменения нагрузки.

Темп выполнения упражнения. Он может быть медленным, средним, быстрым. Его определяют физическая подготовленность, величина задействованной мышечной группы. Более быстрый темп ускоряет кровообращение и увеличивает нагрузку на ССС, но бывают случаи, когда при медленном выполнении упражнений требуется больше усилий (при выполнении упражнений силового характера).

Амплитуда движений. Чем длиннее рычаг при выполнении упражнения, тем больше объем движений и, следовательно, больше физическая нагрузка. Чем больше амплитуда, тем больше нагрузка.

Принцип постепенности. Правило «от простого к сложному» необходимо использовать при дозировке упражнений в занятиях с лицами с ОВЗ.

Величина нагрузки зависит от координационной сложности выполнения упражнения. Сложные упражнения требуют большого внимания и напряжения, что приводит к быстрому утомлению. При дозировке используется правило «от простого к сложному» (с учетом индивидуальных физических возможностей).

Исходное положение. Исходное положение может упростить или усложнить упражнение, увеличить или уменьшить нагрузку. При корректирующих упражнениях исходное положение выбирается с учетом характера упражнений.

Дыхательные упражнения используются как средство, снижающее нагрузку. При занятии с лицами с ОВЗ соотношение дыхательных упражнений к ОРУ может быть различным и зависит от физической подготовленности занимающихся, если в этом нет необходимости, то акцент делается на выработку правильного дыхания.

Эмоциональность занимает важное место на занятиях в СКГ. При эмоциональной составляющей физическая нагрузка переносится легче и дает лучшие результаты. Необходимо учитывать психическую неустойчивость лиц с ОВЗ и инвалидов и дисциплины по адаптивным видам спорта.

2.4. Физиологическая направленность тренировочных занятий в СКГ

Тренировочные нагрузки в СКГ должны определены по:

- **величине** – объему и интенсивности;
- **специфичности** – специфические и неспецифические нагрузки;
- **направленности** – за счет каких источников энергии выполняется работа: аэробных, смешанных аэробно-анаэробных, анаэробно-лактатных, анаэробно-алактатных, смешанных анаэробных алактатно-лактатных;
- **координационной сложности.**

При планировании тренировочных нагрузок внимание следует уделять всем перечисленным параметрам, четко определять зону мощности выполнения различных упражнений, согласно поставленным задачам.

При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основную направленность занятия в СКГ:

- *Направленность на максимально возможную коррекцию* основного дефекта и физическое развитие реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов построения тренировочного занятия, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной подготовки, расширении бытового режима занимающихся.

- *Индивидуализация* тренировочного процесса.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного занимающегося, его пола, возраста, функционального состояния, физической подготовленности.

- *Единство общей и специальной физической подготовки.*

На основе основной физической подготовки должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств, направленных на улучшение функциональных возможностей.

- *Непрерывность тренировочного процесса.*

Реализация задач Программы для СКГ проявляется в систематических занятиях и одновременным изменением их содержания в соответствии с закономерностями построения

тренировочного процесса, направленного на улучшение физического и функциональной возможности организма.

- *Возрастание нагрузок* определяется в зависимости от показателей физических, функциональных возможностей лиц с ОВЗ и инвалидов.

- *Взаимосвязанность физической и соревновательной подготовки.* Рациональное построение процесса тренировки направлено на формирование устойчивой коррекции основного дефекта, расширение физических и функциональных возможностей, осуществления соревновательной деятельности.

3. Методическая часть

3.1. Требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Проведение тренировочных занятий разрешается:

- на спортивных сооружениях, принятых в эксплуатацию согласно акту приемной комиссии;

- при погодных условиях, не представляющих опасности для здоровья и жизни спортсменов;

- при соответствии мест занятий, инвентаря и одежды спортсменов метеорологическим условиям и санитарно-гигиеническим нормам.

При реализации программы устанавливаются следующие требования техники безопасности:

- осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;

- проведение инструктажа (1 раз в полгода) спортсменов по технике безопасности на тренировочных занятиях определённым видом спорта с обязательной регистрацией в журнале учёта занятий или журнале регистраций инструктажа;

- обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;

- тщательное проведение разминки;

- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся и т.д.);

- осуществление постоянного контроля состояния спортсменов;

- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;

- обязательное регулярное медицинское обследование спортсменов;

- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;

- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.;

- индивидуальный подход к спортсменам при занятиях видами спорта;

- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;

- постоянная воспитательная работа со спортсменами. Строгая дисциплина на занятиях, взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.

Запрещается допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям спортсменов, не прошедших врачебного диспансерного обследования, не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия, не получивших разрешения врача к занятиям и соревнованиям после перенесенных травм и заболеваний или прибывших на тренировочный сбор без соответствующей медицинской документации.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма, обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку и на основании медицинской справки. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Инструктор по АФК обязан:

1. Прибывать на рабочее место за 20 минут до начала занятий. Визуальным осмотром проверять холлы, места проведения занятий, места для раздевания и хранения одежды на предмет безопасного состояния и исправности оборудования, отсутствия подозрительных и опасных для жизни предметов и веществ.

2. Производить построение и переключку занимающихся в группе перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

3. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

4. Подавать докладную записку руководителю Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

В Программе представлены три инструкции для мест проведения занятий: в спортивном зале, на спортивной площадке, в плавательном бассейне, и инструкция по проведению занятий по дартс.

3.1.1. Инструкция по проведению занятий в зале

1. Общие требования техники безопасности

Инструктор по АФК:

1.1. Несет персональную ответственность за сохранность жизни и здоровья занимающихся во время проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований.

1.2. Воспитывает у занимающихся чувство личной ответственности за выполнение техники безопасности, пожарной безопасности, дорожного движения, поведения на улице, в быту и т.д.

1.3. Принимает необходимые меры для создания здоровых и безопасных условий проведения занятий:

а) количество мест в спортивном зале во время проведения занятий должно устанавливаться из расчета $0,7\text{м}^2$ на одного учащегося. Заполнение зала сверх установленной нормы запрещается.

б) полы спортивного зала должны быть упругими, без щелей и заступов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую, окрашенную поверхность;

в) полы не должны деформироваться от мытья и к началу занятия должны быть сухими и чистыми;

г) стены спортивных залов должны быть ровными, гладкими, окрашенными в светлые тона на всю высоту панелей красками;

д) приборы отопления должны быть закрыты сетками или щитами и не должны выступать из плоскости стены;

е) оконные проемы спортивного зала должны располагаться по продольным стенам, остекление окон должно иметь защитное ограждение от ударов мяча;

ж) потолок зала должен иметь не осыпающуюся окраску, устойчивую к ударам мяча;

з) осветительные приборы должны быть защищены от ударов мяча;

и) вентиляция зала должна осуществляться естественным сквозным способом проветривания через окна и фрамуги, а также с помощью специальных вентиляционных приточно-вытяжных устройств;

к) на видном месте должен быть вывешен план эвакуации занимающихся на случай пожара или стихийного бедствия;

л) в спортивном зале должно быть не менее двух дверей.

1.4. Проводит инструктаж учащихся по ТБ с соответствующим оформлением инструктажа в журнале.

1.5. Следит за своевременностью прохождения медицинского осмотра занимающимися и узнает физическую подготовленность и функциональные возможности каждого занимающегося.

1.6. Несет ответственность за несчастные случаи, происшедшие в результате невыполнения им обязанностей, возложенных настоящими требованиями.

При проведении тренировочного занятия инструктор по АФК должен иметь спортивную форму одежды (спортивный костюм, спортивную обувь).

1.7. Требования техники безопасности занятий **по художественной гимнастике:**

- занимающиеся на занятиях должны находиться в соответствующей норме;
- заходить в зал только с тренером;
- стелить ковры без волн и зазоров.

2. Техника безопасности перед началом работы

Инструктор по АФК должен:

2.1. Инструктировать занимающихся о порядке последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

2.2. Приходить за 15-20 минут до начала занятий.

2.3. Перед началом занятий провести тщательный осмотр спортивного зала и принять соответствующие меры безопасности.

2.4. Проверить исправность инвентаря и оборудования.

2.5. Перед началом занятия узнать самочувствие занимающихся.

2.6. Не допускать занимающихся к занятиям без спортивной формы одежды.

3. Техника безопасности во время занятий

3.1. Инструктор по АФК обязан во время занятий не отлучаться и находиться с занимающимися до конца занятий.

3.2. Инструктор по АФК обязан следить за соблюдением занимающимися мер безопасности.

3.3. Инструктор по АФК обязан строго придерживаться принципов доступности и последовательности тренировок, соблюдать правила рациональной методики тренировок.

3.4. Для повышения качества тренировок на занятиях тренер-преподаватель должен следить за дисциплиной, повышать творческую активность занимающихся, способствовать овладению занимающимися навыками взаимопомощи.

3.5. Инструктор по АФК обязан обучить занимающихся страховке, само страховке и взаимостраховке.

3.6. Правильный выбор места инструктора по АФК для осуществления контроля и показа упражнений, а также регулирование физической нагрузки в течение занятия.

3.7. Инструктор по АФК обязан наблюдать за действиями занимающихся и своевременно устранять допускаемые ими ошибки.

3.8. Инструктор по АФК обязан обеспечить необходимую страховку при выполнении акробатических упражнений.

3.9. Требования безопасности во время занятий по художественной гимнастике:

– занимающиеся не должны выполнять новые сложные упражнения без инструктора по АФК.

– занимающиеся обязаны внимательно слушать инструктора по АФК. Инструктор не может объяснять задание, не добившись общего внимания. При выполнении заданий (особенно с предметами) соблюдать дистанцию между занимающимися. При улёте предмета за пределы допустимого расстояния, необходимо сказать – осторожно!

4. Техника безопасности в аварийных ситуациях

4.1. Инструктор по АФК приостанавливает проведение занятий, сопряженных с опасностью для жизни, докладывает об этом руководителю учреждения.

4.2. Инструктор по АФК обязан при появлении у занимающихся признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу.

4.3. Инструктор по АФК обязан оказать первую медицинскую помощь, а при необходимости доставить пострадавшего в медицинское учреждение, сообщить родителям.

4.4. Инструктор по АФК немедленно извещает руководителя учреждения о каждом несчастном случае.

4.5. Инструктор по АФК производит эвакуацию занимающихся из спортивного зала согласно плану эвакуации.

5. Техника безопасности по окончании работы.

5.1. Инструктор по АФК обязан осмотреть место проведения занятия, убедиться в отсутствии напряжения в энергосети и устранить обнаруженные недостатки.

5.2. Инструктор по АФК обязан проверить наличие инвентаря, в случае неисправности – устранить неисправность.

5.3. Требования безопасности по окончании занятий по художественной гимнастике:

– убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;

– снять спортивный костюм и спортивную обувь;

– вымыть лицо и руки с мылом.

3.1.2. Инструкция по проведению занятий на спортивной площадке

1. Общие требования техники безопасности

Инструктор по АФК:

1.1. Несет персональную ответственность за сохранность жизни и здоровья занимающихся во время проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований.

1.2. Воспитывает у занимающихся чувство личной ответственности за выполнение техники безопасности, пожарной безопасности, дорожного движения, поведения на улице, в быту и т.д.

1.3. Принимает необходимые меры для создания здоровых и безопасных условий проведения тренировочных занятий:

а) площадки для подвижных и спортивных игр должны быть установленных размеров, ровными, очищенными от камней и других инородных предметов;

б) площадки нельзя ограждать канавками, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, которые могут причинить травму;

в) беговые дорожки должны быть специально оборудованы, не иметь бугров, ям, скользкого грунта. Дорожка должна продолжаться не менее чем за 15 м за финишную отметку;

г) прыжковые ямы должны быть заполнены взрыхленным на глубину 20-40 см песком. Песок должен быть чистым, грунт разровнен;

д) места, предназначенные для метания, располагаются в хорошо просматриваемом месте;

е) все спортивные снаряды и оборудование должны находиться в полной исправности и надежно закреплены.

1.4. Проводит инструктаж занимающихся по ТБ с соответствующим оформлением инструктажа в журнале.

1.5. Следит за своевременностью прохождения медицинского осмотра занимающихся и узнает физическую подготовленность и функциональные возможности каждого занимающегося.

1.6. Несет ответственность за несчастные случаи, происшедшие в результате невыполнения им обязанностей, возложенных настоящими требованиями.

При проведении занятий вне школы тренер-преподаватель обязан иметь аптечку доврачебной помощи.

При проведении тренировочного занятия тренер-преподаватель должен иметь спортивную форму одежды (спортивный костюм, спортивную обувь).

2. Техника безопасности перед началом занятий.

2.1. Тренировочное занятие проводится только под руководством

2.2. Инструктор по АФК обязан:

1) приходиться за 15-20 минут до начала занятий;

2) осмотреть место занятия и принять соответствующие меры безопасности;

3) проверить исправность инвентаря и оборудования;

4) перед началом занятия узнать самочувствие занимающихся;

5) не допускать занимающихся к занятиям без спортивной формы одежды.

3. Техника безопасности во время занятия.

3.1. Инструктор по АФК во время занятий должен находиться с занимающимися до конца занятий.

3.2. Инструктор по АФК обязан следить за соблюдением занимающимися мер безопасности.

3.3. Инструктор по АФК обязан строго придерживаться принципов доступности и последовательности тренировок.

3.4. Для повышения качества тренировок на занятиях инструктор по АФК должен следить за дисциплиной, повышать творческую активность занимающихся, способствовать овладению занимающимися навыками взаимопомощи.

3.5. Инструктор по АФК обязан обучить занимающихся страховке.

3.6. Правильный выбор места инструктора по АФК для осуществления контроля и показа упражнений, а также регулирование физической нагрузки в течение занятия, наблюдать за действиями занимающихся и своевременно устранять допускаемые ими ошибки.

4. Техника безопасности в аварийных ситуациях

4.1. Инструктор по АФК приостанавливает проведение занятий, сопряженных с опасностью для жизни, докладывает об этом руководителю учреждения.

4.2. Инструктор по АФК обязан при появлении у занимающихся признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу.

4.3. В случае получения занимающимся травмы инструктор по АФК обязан оказать первую медицинскую помощь, а при необходимости доставить пострадавшего в медицинское учреждение, сообщить родителям.

4.4. Инструктор по АФК немедленно извещает руководителя учреждения о каждом несчастном случае.

5. Техника безопасности по окончании занятий

5.1. Инструктор по АФК обязан не разрешать занимающимся оставаться на площадке после окончания тренировки и заниматься самостоятельно.

5.2. Инструктор по АФК обязан проверить наличие инвентаря, в случае неисправности – устранить неисправность.

3.1.3. Инструкция по проведению занятий в плавательном бассейне

1. Общие требования техники безопасности

1.1. Настоящая инструкция распространяется на тренерско-преподавательский состав, и персонал, у которых при выполнении своих трудовых обязанностей может возникнуть опасность травматизма, заболевания и гибели занимающегося.

1.2. Инструктаж персонала может проводить сотрудник, уполномоченный на это распоряжением руководителя учреждения.

1.3. При инструктаже до инструктируемого должны быть доведены элементарные представления об опасности занятий на воде, правилах поведения в бассейне, правилах личной гигиены, мерах безопасности на воде, методах оказания доврачебной помощи при несчастных случаях.

1.4. Инструктаж завершается проверкой (путем устного опроса) усвоения сотрудником мер безопасности на рабочем месте и методов оказания первой помощи пострадавшим при несчастных случаях.

1.5. Работникам, прошедшим инструктаж и усвоившим требования настоящей инструкции, прошедшим медицинское обследование и предоставившим администрации учреждения медицинские книжки с отметкой санминимума разрешается приступить к своим обязанностям с оформлением в журнале проверки знаний.

1.6. Инструктор по АФК полностью несет ответственность за здоровье и безопасность доверенных ему спортсменов.

1.7. Инструктаж проводится не реже **1 раза в год**.

1.8. При проведении тренировочных занятий в бассейне инструктору по АФК необходимо соблюдать основные правила:

- во время занятий инструктор по АФК всегда должен видеть всю группу, чтобы иметь возможность в случае необходимости быстро оказать помощь занимающемуся;
- если занимающейся не совсем здоров, то обучаться плаванию в этот день ему не следует;
- не проводить занятия в воде сразу после приема пищи;
- во время проведения занятий дети не должны громко кричать, нарочно звать на помощь, нырять на встречу друг другу толкать друг друга с головой в воду, хватать за руки и за ноги, самовольно нырять;

- вход и выход занимающихся из воды должны происходить только по команде инструктора по АФК;
- проводить занятия по плаванию в купальном или спортивном костюме;
- если появились признаки озноба, переохлаждения занимающегося немедленно следует вывести из воды.

1.9. Инструктор по АФК должен доступно объяснить занимающимся правила посещения плавательного бассейна, правила гигиены и построить тренировочные занятия таким образом, чтобы приучить детей к дисциплине, привить, контролировать и закрепить гигиенические навыки и самому не нарушать их. Необходимо следить за тем, чтобы занимающиеся перед началом занятий посетили туалет, тщательно помылись в душе теплой водой с мылом. Каждый занимающийся для занятий должен иметь при себе:

- 1) сумочку с мылом и губкой,
- 2) махровое полотенце,
- 3) купальный костюм,
- 4) резиновую шапочку,
- 5) купальные шлёпанцы.

1.10. Инструкторы по АФК совместно с медицинским работником должны вести систематическое врачебное наблюдение за состоянием здоровья занимающихся.

1.11. При несчастном случае на воде работники должны выполнять следующие действия: поставить в известность об этом своего руководителя, оказать пострадавшему доврачебную помощь, вызвать, при необходимости, скорую помощь по тел. 112.

На рабочем месте необходимо сохранить обстановку и состояние оборудования в том виде, какими они были в момент несчастного случая, если это не угрожает безопасности окружающих.

2. Техника безопасности перед началом работы

2.1. Перед началом работы необходимо внимательно осмотреть рабочее место, используемое оборудование, убедиться в том, что место проведения занятий полностью соответствует всем нормам и требованиям безопасности.

2.2. Водная поверхность бассейна должна иметь длину 25 или 50 метров. Ширина должна равняться числу дорожек плюс свободная поверхность за крайними дорожками (не менее 5 м). Допускается отклонение длины + 30 мм. Минимальная глубина бассейна – до 0,9 м.

2.3. Бассейн должен быть ограничен с 4-х сторон.

2.4. Часть бассейна, предоставляемая каждому участнику, называется дорожкой. Дорожки бассейна должны иметь ширину 2,5 м и отделяться.

2.5. При обнаружении каких-либо нарушений требований электробезопасности следует сообщить об этом своему непосредственному руководителю, который обязан принять меры по устранению нарушений.

3. Техника безопасности во время работы

3.1. В течение рабочего дня каждый сотрудник должен выполнять только ту работу, которая входит в его трудовые обязанности и по ней проведен инструктаж на рабочем месте. В случае получения задания на выполнение работы иного характера с использованием оборудования, которое отличается от оборудования на рабочем месте, необходимо потребовать от руководителя, выдавшего такое задание, проведения инструктажа по безопасному проведению работ для исключения возможности травматизма.

3.2. В случае появления сбоев в работе оборудования проводить работы по наладке этого оборудования самостоятельно не разрешается. Такие работы должны выполнять специалисты в соответствии с их должностными обязанностями.

3.3. Работникам предприятия запрещается открывать электрощиты, самостоятельно заменять электрические лампы, производить ремонт выключателей, вилок, розеток и других электроустановок, трогать и перемещать провода электропитания, проводить какие-либо другие работы, при которых не исключается возможность контакта с токоведущими частями.

4. Техника безопасности в аварийных ситуациях

4.1. В случае возникновения аварийной ситуации необходимо выключить оборудование, поставить в известность руководителя и выполнять его указания.

4.2. Каждый работник должен уметь оказывать доврачебную помощь. Помощь необходимо оказывать немедленно, непосредственно на месте происшествия. Оказание помощи надо начинать с самого существенного, что угрожает здоровью или жизни человека.

4.3. В случае поражения электрическим током необходимо выполнять следующие действия:

1) освободить пострадавшего от действия электрического тока путем отключения электрического устройства. В случае невозможности быстро отключить электрическое устройство, пострадавшего необходимо оттянуть за одежду (если она сухая и отстает от тела) или отделить пострадавшего от токонесущей части каким-либо предметом, не проводящим электрический ток;

2) оценить состояние пострадавшего, для чего необходимо провести следующие мероприятия:

– уложить пострадавшего спиной на твердую поверхность;

– проверить наличие у пострадавшего дыхания (определяется по движению грудной клетки);

– проверить наличие у пострадавшего пульса;

– проверить состояние зрачка: широкий зрачок свидетельствует о резком ухудшении кровоснабжения мозга;

3) выполнить необходимые мероприятия по спасению пострадавшего в порядке срочности (восстановить проходимость дыхательных путей, провести искусственное дыхание, наружный массаж сердца);

4) поддержать основные жизненные функции пострадавшего до прибытия медицинского работника.

4.4. Если пострадавший сначала был в состоянии обморока, а затем пришел в сознание, то его следует уложить в удобное положение и до прихода врача обеспечить ему покой, наблюдая за ним.

4.5. Если пострадавший находится в бессознательном состоянии, но у него устойчивое дыхание и прощупывается пульс, то его следует удобно уложить, расстегнуть одежду, создать приток свежего воздуха, периодически подносить к носу вату, смоченную в нашатырном спирте, и обеспечить покой до прибытия медицинской помощи.

4.6. При отсутствии у пострадавшего дыхания и пульса на сонной артерии нанести удар кулаком по груди, приложить холод к голове, приподнять ноги и приступить к проведению искусственного дыхания и наружного массажа сердца. При электрических ожогах и ранах необходимо наложить повязки, при переломах костей конечностей – шины.

4.7. Недопустимо:

– прикасаться к пострадавшему без предварительного обесточивания;

– прекращать реанимационные мероприятия до появления признаков биологической смерти.

4.8. Во всех случаях поражения электрическим током пострадавшему необходимо вызвать скорую помощь по тел. 03.

5. Техника безопасности по окончании работ

5.1. После окончания работы все оборудование должно быть обесточено.

5.2. Необходимо также провести осмотр оборудования и всех электрических устройств с целью выявления возможных отклонений от требований электробезопасности, возникших в течение рабочего дня.

3.1.4. Инструкция по проведению занятий по дартс

Настоящая инструкция является обязательной при проведении и организации учебно-тренировочных занятий по дартс.

Инструктор по АФК обязан провести с учебной группой инструктаж по технике безопасности с записью в журнале «Учета работы спортивной группы» с периодичностью 2 раза в год.

К занятиям допускаются учащиеся не младше 9 лет, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний к занятиям по дартс.

При проведении занятий по дартс должно соблюдаться расписание учебно-тренировочных занятий.

Занятия по дартс проводятся в спортивном зале:

- размером не менее 15х9м, высотой не менее 4м;
- зал должен соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям и нормам;
- зал должен быть оборудован приточно-вытяжной вентиляцией;
- температура в зале $+18\pm 3$ С°.

Наполняемость групп не должна превышать 15 человек.

Зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает о несчастном случае администрации и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний и норм и правил охраны труда.

Техника безопасности при проведении занятий по дартс

1. Несоввершеннолетние допускаются к занятиям дартсом только в присутствии и под наблюдением инструктора по АФК, который несет ответственность за их безопасность.

2. Игроки, судьи и обучающие обязаны находиться в игровой зоне и вблизи ее в закрытой обуви.

3. Судьи, другие игроки и обучающие обязаны находиться позади игрока, выполняющего броски, на расстоянии не менее 0,6 м. Судьям разрешается находиться сбоку от мишени на расстоянии не менее 1 м от центра мишени. Зрителям разрешается находиться вне игровой зоны на расстоянии, при котором они не создают помех для игроков и судей.

4. Изготовку для броска и метание дротиков разрешается производить только при отсутствии людей на траектории броска и в опасной близости к ней.

5. Все броски выполняются только со стандартного расстояния (237 см от лицевой поверхности мишени). Запрещается выполнять броски с более близкого или более дальнего расстояния.

6. Все броски выполняются только в свою мишень. Запрещается выполнять броски в чужую мишень.

7. Броски производятся строго по одному дротику. Запрещается выполнять броски по два и более дротиков одновременно.

8. В случае отскока дротика от мишени строго запрещаются любые попытки его поймать, необходимо позволить ему свободно упасть. Запрещается начинать движение к мишени после 3-го броска в подходе, не убедившись в отсутствии отскока 3-го дротика от мишени.

9. Извлекать дротики сначала из мишени, а затем поднимать с пола отскачившие дротики. Запрещается извлекать из мишени и поднимать с пола чужие дротики. Соблюдение игроками, судьями и зрителями техники безопасности позволяет избежать неприятностей и способствует получению удовольствия от занятий дартсом.

3.2. Программный материал для практических занятий в СКГ

3.2.1. Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями тренировочного процесса, влиянием физических упражнений на организм.

Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в СКГ проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или во время отдыха.

Примерные темы теоретических занятий

Тема 1. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в России

Тема 2. Развитие избранных дисциплин адаптивного вида спорта в России и за рубежом

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм

Тема 4. Гигиена, режим и питание спортсменов с ОВЗ

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж и самомассаж.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Тема 7. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка

Тема 8. Техническая и тактическая подготовка

Тема 9. Морально-волевая и психологическая подготовка

Тема 10. Методики обучения в избранной дисциплине адаптивного вида спорта

Тема 11. Ведение дневника

Тема 12. Правила игры. Организация и правила соревнований

Тема 13. Установка перед играми и разбор проведенных игр (соревнований)

Тема 14. Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила безопасности при проведении занятий и соревнований.

В теоретическую подготовку в СКГ целесообразно включать вопросы психологической подготовки, так как воспитывать волевые качества, у лиц с ОВЗ и инвалидов, необходимо планомерно, с учетом возраста и пола занимающихся, их физических и психологических возможностей.

При воспитании волевых качеств, занимающихся следует, прежде всего, учитывать особенности избранного вида спорта.

Воспитание волевых качеств занимающихся связано с постоянным преодолением объективных и субъективных трудностей.

Усложнение тренировочного процесса, создание преодолимых, но требующих волевых усилий трудностей, борьба с «тепличными» условиями, создание на тренировочных занятиях усложненных ситуаций, максимальное приближение условий занятий к соревновательным подготовкам – вот основные требования, которые дают возможность воспитывать волевые качества в процессе тренировки.

3.2.2. Общая и специальная физическая подготовка

Основу Программы составляет развитие общих и специальных физических качеств.

Физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена, обеспечивающих уровень развития основных физических качеств - быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости.

Физическая подготовленность подразделяется:

– **Общая** подготовленность связана с уровнем расширения физической возможности, развития качеств и способностей, оказывающих влияние на физическую подготовленность и спортивные результаты в дисциплине конкретного вида спорта.

– **Специальная** подготовленность характеризуется уровнем развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

Средства спортивной тренировки (физические упражнения) условно подразделены на группы:

– **Обще-подготовительные** упражнения служат всестороннему физическому и функциональному развитию организма спортсмена.

– **Специально-подготовительные** упражнения занимают значительное место в системе тренировки функциональных возможностей и подготовки к соревновательной деятельности.

– **Соревновательные упражнения** (в т.ч. в игровой форме спортивные и подвижные игры) предполагают выполнение комплекса двигательных действий, аналогичных основам техники избранной дисциплины адаптивных видов спорта.

Игровые упражнения

Игра как средство коррекции обладает целым рядом качеств, среди которых важнейшее место занимает высокая эмоциональность играющих. Во время подвижной игры осуществляется комплексное воздействие на моторику и нервно-психическую сферу лиц с ОВЗ и инвалидов.

Преимущество игр перед строго дозированными упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность.

В играх с элементами соревнования, как и в спорте, формируются выдержка, самообладание, правильное реагирование на неудачу.

Правильно организованные подвижные игры оказывают благоприятное влияние на развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки.

Игры активизируют деятельность сердца и легких, повышают их работоспособность, содействуют улучшению кровообращения и обмена веществ в организме.

Игры с активными, энергичными, многократно повторяющимися двигательными действиями, но не связанные с длительным односторонним силовым напряжением (особенно статическим), способствуют совершенствованию важнейших систем и функций организма. Именно поэтому в играх не должно быть чрезмерных мышечных напряжений и продолжительных задержек дыхания (натуживание).

Важно, чтобы игры оказывали благоприятное влияние на нервную систему занимающегося.

Это достигается путем оптимальных нагрузок на память и внимание играющих.

В игровых упражнениях занимающийся значительно более правильно производит то движение, выполнить которое или скорректировать движение не удастся ему во время индивидуальных занятий или в процессе других видов деятельности. Систематическое использование игровых методов занятий позволяет добиться хороших результатов в улучшении двигательных навыков.

Скоростные способности.

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Методика развития скоростных способностей.

Упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений, максимальной частоты движений, могут носить обще-подготовительный, вспомогательный и специальный характер. Специально-подготовительные упражнения могут быть направлены как на развитие отдельных составляющих скоростных способностей, так и на их комплексное совершенствование в целостных двигательных актах.

Это прыжки, метания, броски мяча и удары по мячу; спортивные игры (бадминтон, баскетбол, волейбол, настольный теннис); рывки, ускорения, прохождение отрезков в плавании и т. д.

Эффективное средство комплексного совершенствования скоростных способностей – соревновательные упражнения. В условиях соревнований при соответствующей предварительной подготовке и мотивации удастся достичь таких показателей быстроты, которые, как правило, трудно показать в процессе тренировки.

Работа над повышением скоростных качеств спортсмена может быть подразделена на два взаимосвязанных направления – дифференцированного совершенствования отдельных составляющих скоростных способностей (времени реакции, времени одиночного движения, частоты движений и др.) и интегрального совершенствования, которое предусматривает объединение локальных способностей в целостных двигательных актах, характерных для данного вида спорта.

Эффективность скоростной подготовки определяется интенсивностью выполнения упражнений занимающимися: предельно мобилизовать скоростные качества, выполнять скоростные упражнения на предельно возможном индивидуальном уровне.

Силовые способности.

Сила – способность человека противодействовать сопротивлению и преодолевать его за счет мышечных напряжений.

Выделяют следующие виды силовых способностей: максимальную силу, взрывную силу и силовую выносливость.

Методика развития силовых способностей.

Упражнения силовой направленности, выполняются в следующих режимах: изометрическом (статическом), изотоническом (динамическом), изокинетическом, в режиме переменных сопротивлений.

При планировании занятий силовой направленности надо стремиться к тому, чтобы тренировка наряду с повышением уровня максимальной силы, силовой выносливости и взрывной силы способствовала также совершенствованию способности к реализации этих качеств.

Силовая подготовка не должна приводить к усилению спастического состояния мышц у лиц с поражением ОДА (детский церебральный паралич, приобретенные спинальные травмы).

Выносливость. Общая и специальная.

Общая выносливость – способность к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера.

Методика развития общей выносливости.

В процессе развития выносливости применяются разнообразные по характеру и продолжительности упражнения: упражнения циклического характера, направленные на развитие общей выносливости. В то же время развитию алактатных анаэробных возможностей способствуют упражнения, длящиеся не более 20-30с. Эффективность различных упражнений в многом зависит от методических условий их выполнения. Решающую роль играют интенсивность работы, продолжительность и характер пауз между упражнениями, общее число повторений.

У спортсменов, специализирующихся на длинных и средних дистанциях циклических видов спорта, развитие общей выносливости связано с повышением возможностей организма эффективно выполнять работу большой и умеренной интенсивности, требующую предельной мобилизации аэробных способностей.

У спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых видах спорта, единоборствах, играх, на спринтерских дистанциях циклических видов основной упор при развитии общей выносливости делается на повышение работоспособности при выполнении различного рода обще-подготовительных и вспомогательных упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, анаэробных возможностей, гибкости и координационных способностей.

Специальная выносливость – способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.

Развитие специальной выносливости.

Основными тренировочными упражнениями при развитии специальной выносливости к отдельным компонентам нагрузки являются специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма. Интенсивность работы планируют так, чтобы была близкой к соревновательной. Соревновательные упражнения являются мощным средством целостного совершенствования специальной выносливости.

Для повышения анаэробных возможностей обычно используются многообразные упражнения, которые могут быть систематизированы следующим образом:

– упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы 5-15 с, интенсивность максимальная.

– упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности. Продолжительность работы 15-30 с, интенсивность 90-100% максимально доступной.

– упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы 30-60с, интенсивность 85-90 % максимально доступной.

– упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать лактатные анаэробные и аэробные возможности. Продолжительность работы 1-5 мин, интенсивность 85-90% максимально доступной.

Гибкость – комплекс морфологических свойств ОДА, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга.

Методика развития гибкости.

Основные средства воспитания гибкости это обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения в растягивании. Их подразделяют на активные, пассивные и комбинированные (активно-пассивные).

Динамические активные упражнения включают в себя разнообразные наклоны туловища, пружинистые, маховые, рывковые, прыжковые движения, которые могут выполняться с отягощениями, амортизаторами или другими сопротивлениями или без них.

Статические активные упражнения предполагают удержание определённого положения тела с растягиванием мышц, близким к максимальному за счёт сокращений мышц, окружающих суставы и осуществляющих движения. В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся до 5-10 с.

Эффект комбинированных упражнений в растягивании обеспечивается как внутренними, так и внешними силами. При их выполнении возможны различные варианты чередования активных и пассивных движений.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, который предполагает выполнение упражнений на растягивание сериями, по несколько повторений в каждой, и интервалами активного отдыха между сериями, достаточными для восстановления работоспособности.

Ловкость как двигательное качество – способность выполнять движения рационально и экономично во внезапно возникающих ситуациях.

Методика развития ловкости как двигательного качества

Для тренировки ловкости рекомендуются следующие приемы:

- выполнение один раз показанных комплексов ОРУ или несложных гимнастических и акробатических элементов;
- выполнение упражнений оригинальным (необычным) способом;
- зеркальное выполнение упражнения;
- применение необычных исходных положений;
- изменение скорости или темпа движений;
- изменение пространственных границ (увеличение размеров препятствий или высоты снаряда, уменьшение площадок для игры);
- введение дополнительных движений (опорный прыжок с последующим кувырком или поворотом в воздухе);
- изменение последовательности выполняемых движений (элементов в комбинации);
- сочетание видов деятельности (ходьба и прыжки, бег и ловля);
- выполнение движений без участия зрительного анализатора.

Особенно богатым арсеналом разнообразных движений, способствующих развитию координационных способностей, располагают подвижные и спортивные игры, гимнастика, акробатика. Воспитание специальной ловкости достигается за счет применения подготовительных упражнений, близких по характеру к соревновательным упражнениям.

Определение места упражнений в отдельном занятии

Быстрота – начало занятия после разминки.

Сила – начало занятия.

Выносливость – целое занятие или в конце тренировки.

Гибкость – начало занятия после разминки и в конце занятия для расслабления.

Ловкость – начало и конец занятия.

Определение продолжительности периода развития определенного физического качества, необходимого количества тренировочных занятий определяется инструктором по АФК, с учетом физических особенностей лиц с ОВЗ, инвалидов и необходимой коррекции основных дефектов и профилактики вторичных отклонений.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития физических качеств

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

3.2.3. Техническая подготовка направлена на обучение занимающегося элементам техники движений и приобретение навыка в избранной дисциплине.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования занимающимся своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова.

1. Скоростно-силовые дисциплины (спринтерский бег, метания, прыжки, плавание короткие дистанции, художественная гимнастика и др.). В них техника направлена на то, чтобы спортсмен мог развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, например, во время отталкивания в беге или в прыжках в длину и высоту, метания диска, броска мяча в голболе, дартсе, прыжке и броске предмета в художественной гимнастике и т.д.

2. Дисциплины, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости (бег на длинные дистанции, плавание средние, длинные дистанции, лыжные гонки, велосипедный спорт и др.).

Здесь техника направлена на экономичность расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена.

3. Спортивные игры и единоборства. Техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Под технической подготовленностью следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (основ техники вида спорта), соответствующей особенностям данного вида спорта и возможностью применить её в соревновательной деятельности.

В структуре технической подготовленности важно выделить:

1. Базовые движения. К ним относятся движения и действия, составляющие основу техники данного вида спорта.

2. Дополнительные движения и действия. Это второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые характерны для отдельных занимающихся и связаны с их индивидуальными особенностями.

По степени освоения приемов и действий техническая подготовленность характеризуется тремя уровнями:

- 1) наличием двигательных представлений о приемах и действиях, и попыток их выполнения;
- 2) возникновением двигательного умения;
- 3) образованием двигательного навыка.

Двигательное умение – нестабильные и не всегда адекватные способы решений двигательной задачи, значительная концентрация внимания при выполнении отдельных движений, отсутствие автоматизированного управления ими.

Двигательный навык – стабильность движений, их надежность и автоматизм.

Освоенность техники движений показывает, как заучено, закреплено данное техническое действие. Для хорошо освоенных движений типичны:

- стабильность характеристик техники движения;
- устойчивость результата при выполнении действия;
- сохранение двигательного навыка при перерывах в тренировке;
- автоматизм выполнения действий.

Виды, задачи, средства и методы технической подготовки

Различают общую и специальную техническую подготовку.

Общая техническая подготовка (ОТП) направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Задачи ОТП:

- увеличить (или восстановить) диапазон двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования навыков в избранном виде спорта.
- овладеть техникой упражнений, применяемых в качестве средств ОФП.

Специальная техническая подготовка направлена на овладение техникой движений в избранном виде спорта. Её задачи:

- сформировать знания о технике спортивных действий.
- разработать индивидуальные формы техники движений, наиболее полно соответствующие возможностям спортсмена.
- сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях.
- преобразовать и обновить формы техники (в той мере, в какой это продиктовано закономерностями спортивно-тактического совершенствования).

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы:

- Средства и методы словесного, наглядного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, видео записи;
- использование предметных и других ориентиров;
- различные тренажеры.

- Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений.

В этом случае применяются:

- обще-подготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

– методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

– равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и физических особенностей лиц с ОВЗ и инвалидов. На содержание и формы технической подготовки спортсмена влияют уровень его физической подготовленности, особенности избранного вида спорта.

3.2.4. Соревновательная подготовка на СК этапе

Соревновательная подготовка – это совместный процесс занимающегося и инструктора по АФК для наиболее полной реализации тренировочной деятельности в условиях соревнований группы, учреждения, района.

Отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях.

Поэтому необходимо включать в соревновательную подготовку средства интегральной направленности, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

– соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;

– специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным.

3.3. Планы антидопинговых мероприятий

№	Мероприятия	Ответственный
1	Теоретические занятия по профилактике применения допинга	Инструктор АФК
2	Проведение разъяснительной работы по применению фармакологических средств	Инструктор АФК
3	Беседа по применению фармакологических средств в спорте	Инструктор АФК
4	Индивидуальные консультации спортивного врача	Врач спортивной медицины
5	Систематическая диспансеризация спортсменов	Врач спортивной медицины
6	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов о недопустимости применения допинговых средств и методов	Инструктор АФК
7	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов о значимости Всемирной антидопинговой программы.	Инструктор АФК

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

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

Всемирный антидопинговый кодекс

Всемирный антидопинговый Кодекс был единогласно принят в Копенгагене в 2003 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте. Международные спортивные федерации, национальные олимпийские комитеты, Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет и другие спортивные организации приняли Кодекс

перед Олимпиадой в Афинах 2004 г. Антидопинговые правила ВАДА являются обязательными к выполнению всеми спортсменами мира.

Запрещенный список

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

Структура Запрещенного списка

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

Пищевые добавки

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

Позиция ВАДА по использованию пищевых добавок состоит в том, что спортсменам международного уровня они необходимы. ВАДА обеспокоено тем, что многие спортсмены собираются принимать те или иные пищевые добавки без достаточных знаний о пользе данного препарата, а также о том, содержится или нет запрещенная субстанция в препарате. Использование некачественной пищевой добавки не служит оправданием при рассмотрении дел об обнаружении допинга. Спортсмены должны помнить о том, что пищевые добавки могут содержать опасные и вредные вещества, а также о принципе полной ответственности спортсмена.

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

Если специалисты рекомендуют прием пищевых добавок, то надо быть уверенным, что добавки не принесут вреда здоровью. Приняв решение о приеме добавок, следует использовать препараты, выпущенные производителями, имеющими солидную репутацию и использующими качественное оборудование, такими, как всемирно известные международные фармацевтические компании.

Терапевтическое использование запрещенных субстанций

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

Процесс выдачи разрешений на терапевтическое использование состоит из четырех этапов:

1) в соответствии с правилами, спортсменам национального уровня следует обращаться в РУСАДА, спортсменам международного уровня – в международную федерацию с запросом на терапевтическое использование. Обычно обращение в международную федерацию проводит национальная спортивная федерация;

2) лечащий врач должен заполнить специальный формуляр;

3) направить формуляр на рассмотрение в международную федерацию или РУСАДА;

4) постараться выполнить эту процедуру подачи заявки как можно быстрее, оптимальный срок – за 21 день до начала соревнований.

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

Необходимо помнить, что разрешение на терапевтическое использование всегда выдается на строго определенный период.

В случае если спортсмену отказали в выдаче разрешения на терапевтическое использование, он имеет право направить запрос в ВАДА о пересмотре решения (за ваш счет).

Если ВАДА подтверждает решение антидопинговой организации или международной федерации, спортсмен может подать апелляцию на такое решение в национальный апелляционный орган – для спортсменов национального уровня или в Международный спортивный арбитраж – для спортсменов международного класса.

ВАДА имеет право рассматривать и пересматривать все терапевтические разрешения, выдаваемые федерацией или антидопинговой организацией.

Программы допинг-контроля

В Кодексе говорится, что антидопинговые организации должны планировать и проводить соревновательные и внесоревновательные тестирования спортсменов, входящих в регистрируемый пул. Речь идет о тестировании международными федерациями и ВАДА спортсменов международного класса, а также о спортсменах международного и национального уровня, тестируемых РУСАДА или, в некоторых случаях, государственными спортивными учреждениями.

Соревновательное тестирование

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

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

Внесоревновательное тестирование

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

Информация о местонахождении спортсменов

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

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

В соответствии с Кодексом, если спортсмен международного класса или спортсмен, выступающий на национальном уровне, включен в регистрируемый пул тестирования, то прямой обязанностью спортсмена является предоставление информации о его местонахождении. Отказ

предоставить точную информацию о местонахождении рассматривается как нарушение антидопинговых правил и влечет за собой наложение санкций на спортсмена.

Некоторые особенности тестирования спортсменов

Несовершеннолетние спортсмены

Антидопинговая организация, которая проводит сбор проб, ответственна за принятие решения относительно санкций для спортсмена, нарушившего антидопинговые правила. У спортсмена есть право предоставления обоснования для отмены или сокращения санкций.

Санкции за нарушение антидопинговых правил варьируются от предупреждения до пожизненной дисквалификации. Во время соревновательного тестирования происходит автоматическое аннулирование результатов соревнований, на которых было зафиксировано нарушение антидопинговых правил; кроме того, спортсмена лишают медалей и призов. Все результаты на соревнованиях, проходивших после взятия пробы, также могут быть аннулированы.

Срок дисквалификации спортсмена от участия в соревнованиях зависит от вида нарушения, различных обстоятельств при рассмотрении каждого отдельного случая, субстанции (или ее количества), обнаруженной в пробе, а также от того, в первый ли раз совершено нарушение.

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

Спортсменам также следует:

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

3.4. Требования к организации и проведению врачебного и педагогического контроля

Врачебный и педагогический контроль – необходимое условие управления процессом подготовки спортсмена. Врачебный контроль спортсменов осуществляется 1 раза в год на базе врачебно-физкультурного диспансера.

В задачи врачебного контроля входят:

- определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния лиц с целью допуска к систематическим занятиям спортом;
- систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии спортсменов, состоянии их здоровья и функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения их оздоровительного значения;
- выявление, лечение и профилактика предпатологических состояний и патологических изменений, возникающих при нерациональном использовании физических упражнений.

Целью педагогического контроля является получение объективной информации о состоянии спортсмена, необходимой для принятия управленческого решения.

Объектами контроля являются:

- контроль тренировочной деятельности;
- контроль уровня подготовленности.

Исходя из задач управления тренировочным процессом занимающегося применяют этапный контроль.

Этапный контроль – это измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности занимающегося, динамики прироста его индивидуальных показателей тренировочных нагрузок и спортивных результатов.

3.5. Программный материал для практических занятий в СКГ по дисциплинам: бадминтон, баскетбол, волейбол, легкая атлетика, настольный теннис, плавание, дартс

3.5.1. Бадминтон (для лиц с поражением ОДА)

Бадминтон. Общая физическая подготовка.

Задачи тренировочного процесса:

- коррекция основного дефекта за счет развития других сенсорных систем и профилактика вторичных нарушений, развитие систем и функций организма занимающихся с помощью применения физических упражнений;
- овладение различными умениями и навыкам;
- воспитание у занимающихся способности улучшить координационные возможности, сохранять статическое и динамическое равновесие, развивать силовые качества, проявлять быстроту, выносливость и другие физические качества;
- создание условий успешной специализации в бадминтоне.

Упражнения для рук и плечевого пояса:

одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, лучевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для туловища:

упражнения для формирования правильной осанки, наклоны вперед, назад в различных положениях и с движениями руками, дополнительные пружинящие наклоны; круговые движения туловищем; прогиб туловища, лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа на спине, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола, круговые движения ног (педальирование), движение ног ножницами.

Упражнения для ног:

в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носках, различные прыжки на одной ноге и на обеих ногах на месте и в движении, продвижение прыжками на одной и на обеих ногах на 10-20 метров.

Упражнения для рук, ног и туловища:

в положениях сидя и лежа различные движения руками и ногами, наклоны и повороты туловища, круговые движения ногами; различные упражнения на координацию; маховые движения с большой амплитудой, упражнения для развития гибкости и на расслабление, упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивание от стены, пола одной или двумя руками с постепенным увеличением сгибания и разгибания рук, те же упражнения с партнерами; упражнения для рук, ног и туловища с партнерами или с сопротивлением партнера.

Ходьба и бег:

ходьба в разном темпе, на носках, пятках, на наружной и внутренней сторонах ступни, ходьба с выпадами и приставными шагами; ходьба и бег с различными движениями руками, бег в различном темпе, бег с изменением направления движения и скорости, пружинистый бег на носках, постепенно ускоряющийся бег прыжками, бег с высоким подниманием бедра, бег с забрасыванием голени, бросании и ловля мячей на ходу и на бегу; с руками, поднятыми на уровень плеча и вверх.

Общеразвивающие упражнения с отягощениями и предметами

С короткой скакалкой:

прыжки с вращением гимнастической скакалкой вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой по прямой и по кругу, эстафеты со скакалкой.

Утяжеленная скакалка.

С длинной скакалкой:

набегание под вращающуюся скакалку, прыжки на одной и обеих ногах, без поворота и с поворотом, с различными движениями руками, вдвоем и строем.

С гимнастической палкой:

наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание, переносы ног через палку в прыжке, подбрасывание и ловля палки, упражнения втроем с одной палкой с сопротивлением.

Упражнения с теннисными мячами:

броски и ловля мяча из положения стоя, сидя, лежа одной и двумя руками, ловля мяча, отскочившего от стенки; ловля мяча, отскочившего от стенки, при броске мяча из-за спины, метание мяча в цель и на дальность, броски в цель соревновательного характера.

Упражнения с набивными мячами (вес мяча от 1 до 3 кг):

сгибание и разгибание рук; круговые движения руками, сочетание движения руками с движением туловищем; маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание мяча по кругу и вдвоем из положения стоя, стоя на коленях, сидя, лежа лицом вниз в различных направлениях и различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ног); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячами; соревнования на дальность бросания мяча одной и двумя руками вперед и через себя.

Упражнения с баскетбольным мячом:

броски из различных положений: сидя, лежа, броски одной и двумя руками, броски из-за головы сбоку, снизу; ведение мяча (дриблинг) с постепенным ускорением движения; броски в корзину одной рукой, двумя руками с места и в движении; игровые упражнения; эстафеты с мечами.

Спортивные и подвижные игры: подвижные игры в спортзале и на открытом воздухе, летом и зимой.

Спортивные игры: мини-футбол, мини-баскетбол, пионербол, волейбол, ручной мяч.

Игры проводятся по упрощенным правилам. Игры в мини-футбол и ручной мяч, во избежание травм, желательно проводить без вратаря, ворота заменяют коробки из-под воланов, поставленные вертикально, при попадании в коробку засчитывается гол. Для вовлечения в игры всего контингента занимающихся игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков не забудет, по крайней мере, один гол. Футбол, баскетбол.

Лыжный спорт: лыжные прогулки по равнинной и пересеченной местности, катание с гор, лыжные гонки на 1, 2, 3, 5 км в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности занимающихся.

Плавание: обучение плаванию различными стилями, плавание на 50, 100, 400, 500 м.

Упражнения для развития силы.

Силовая подготовка позволяет улучшить статическое и динамическое равновесие, т.к. это нарушение является следствием основного дефекта.

Используются упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Перенос и перекладывание груза. Лазанье по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Игры с элементами сопротивления.

Упражнения для развития быстроты.

В тренировочном процессе для развития быстроты применяется повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м с максимальной скоростью, бег с целью догнать партнера, выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе и др.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широко амплитудой движений; упражнения с партнером: пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат; упражнения с

гимнастической палкой или сложенной скакалкой: наклоны и повороты туловища с различным положением предметов (вверх, вниз, вперед, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание; выкруты и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости.

У лиц с нарушением слуха страдают координационные возможности, статическое и динамическое равновесие, с учетом нарушений подбирается комплекс упражнений для выработки компенсаторных возможностей других сенсорных систем:

разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперед с места, с разбега и с прыжка, кувырки назад и в стороны; стойки на голове, руках, лопатках; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор; метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Эстафеты «полоса препятствий»: с преодолением сверху и снизу, кувырками, с различными перемещениями.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту через препятствие, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу и на двух ногах; перепрыгивание предметов (скамеек, мячей, легкоатлетических барьеров и др.).

Упражнения для развития общей выносливости.

Равномерный бег до 500 м; кросс на дистанции до 1 км; дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 8-10 мин; ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции 1-3 км; туристические походы.

Многолетний опыт показал, что крайне полезным упражнением для бадминтонистов является хоккей в зале с пластиковыми клюшками и шайбой. При этом рекомендуется укорачивать клюшки для того, чтобы при беге ноги всегда были сильно согнуты в коленях.

Бадминтон. Специальная физическая подготовка

Применяются упражнения, характерные для игры в бадминтон, как в облегченном варианте, так и с легкими отягощениями.

После освоения правильных замахов при исполнении ударов сверху, сбоку, снизу, можно имитировать удары, увеличивая скорость их исполнения, привязав к ободу ракетки резиновый жгут длиной 30-50 см, не закрепляя его к какой-либо опоре. На этапе начальной подготовки свыше года и далее при имитации ударов можно использовать марлевый чехол, надеваемый на обод ракетки. При этом лучше использовать сопряженный метод, когда после имитации с отягощением сразу же выполняется имитация этих же движений обычной ракеткой.

Развитие скоростно-силовой выносливости

После правильного освоения техники передвижения по площадке для укрепления мышц ног можно использовать гимнастическую скамейку или какое-либо другое возвышение.

Во многих ситуациях во время игры требуется проявление очень высокой силы в короткий период времени. Это касается, к примеру, остановок и ускорений из углов площадки, прыжков и атакующих ударов. Для достижения необходимого результата груз должен быть в пределах 50-80% от максимального, скорость выполнения упражнений должна быть максимальной, сами упражнения, по возможности, должны имитировать движения бадминтониста, качество исполнения очень высоким.

Вследствие того, что упражнения по локомоции максимально приближены к движениям игроков во время игры, использование грузов, и в частности штанги, нежелательно. Метод прыжков вниз. Игрок делает все упражнения с определенного возвышения над полом с высоты 25-30 см. Остановка (прыжок) и возвращение в исходное положение выполняются с максимально возможной скоростью. Упражнение выполняется с ракеткой. В каждой серии выполняется по 7-10 повторений. Число серий 1-3. Для большей эффективности такая тренировка должна носить круговой характер, когда игроки переходят от одной станции к другой. Во время этой тренировки отдыхают одни группы мышц, другие работают. Но все же необходимо иметь в виду, что при правильном выполнении упражнения игрок не должен сильно переутомляться.

Упражнения для развития взрывной силы построены на обычных выходах и прыжках, которые игрок выполняет на площадке в ходе игры. Здесь приводятся упражнения для всех групп мышц, которые утомляются во время работы ног, а также прыжки с двух ног, которые используются иногда при исполнении атакующих ударов.

В исходном положении игрок всегда должен находиться в равновесии на скамейке или возвышении. Он должен на некоторое время сконцентрироваться на предстоящем прыжке. Выход-прыжок в этом случае в передний правый угол выполняется с нормальной длиной. Остановки и возвращения следует делать с максимально возможной скоростью. Это значит, что угол между ногой, после приземления расположенной на полу, и ногой оставшейся на опоре, должен быть как можно больше. Критический угол составляет приблизительно 135° . Важно, чтобы спортсмены хорошо представляли себе цель тренировки.

Если же спортсмен превосходит этот угол при приземлении, то при этом он уже будет тренировать динамическую выносливость. Для того чтобы этого не происходило, высоту, с которой делают прыжок, уменьшают или уменьшают длину выпада. Время контакта с полом должно быть минимальным. В завершающей фазе упражнения игрок должен стоять неподвижно двумя ногами на скамейке в положения равновесия. Это значит, что серию прыжков не следует делать как можно быстрее. В данном упражнении основное результирующее значение имеет время контакта с полом. Постепенно может быть усилен эффект тренировочного воздействия путем увеличения высоты прыжка на несколько см или тем, что перед прыжком для увеличения высоты немного подпрыгнуть вверх. Также можно увеличить длину шага. Следует учитывать, что первый вариант безопаснее.

Следующее упражнение представляет собой прыжок двумя ногами вниз с последующим немедленным выпрыгиванием прямо вверх. Это упражнение не заканчивается на скамейке, а игрок приземляется снова на полу. Так как в этом упражнении используются сразу обе ноги, то можно попробовать увеличить высоту скамейки, с которой спрыгивают. Хорошо применять и прыжок вверх перед началом спрыгивания вниз. Во время спрыгивания угол сгибания коленного сустава во время контакта с полом должен составлять приблизительно 135° .

Аналогично можно имитировать выполнение ударов из всех углов площадки, а также блокирующих ударов вправо и влево. И каждой серии выполняется по 7-10 повторов. Делая упражнения с блокирующими прыжками, можно варьировать упражнения, возвращаясь на скамейку, или после приземления прыгать непосредственно вверх.

Необходимо помнить, что передвижение по площадке в современном бадминтоне включает такие элементы, как шаг-прыжок причем прыжок при ударах в задней зоне площадки или блокирующий в средней зоне выполняются как выпрыгиванием с одной ноги, так и с двух ног, окрестный шаг при отходе назад и приставной шаг при «доработке» под воланом, но ни в коем случае не применяются при выходе из заднего угла площадки после выполнения удара.

Для того чтобы успешно играть в бадминтон необходимо повышать динамическую выносливость, максимальную динамическую силу и взрывную силу.

Бадминтон. Техническая подготовка

Огромное значение имеет правильное начальное обучение технике ударных движений и передвижений по площадке. Обучая технике детей СКГ, необходимо помнить об их быстрой утомляемости, и упражнения с воланом необходимо чередовать с подвижными играми, спортивными играми по упрощенным правилам, и эстафетами.

На первом году начального обучения учат правильной хватке ракетки (открытой и закрытой) и смене хватки с помощью «работы» пальцев рук.

Упражнения: различные жонглирования воланом открытой или закрытой стороной ракетки, держа ракетку за спиной, между ног и т.д. Поддача высокая и короткая открытой стороной ракетки. После освоения поддачи, правильность исполнения контролируется с помощью попадания в мишени, постепенно уменьшая их размеры.

Далее можно приступать к обучению подаче закрытой стороной ракетки. При обучении ударам сверху можно использовать волан, подвешенный на удочке или висящий на какой-либо опоре, имеющейся в зале. Для правильного усвоения техники ударов можно использовать подсобные тренажеры, например волан, жестко укрепленный на стержне.

На каждой тренировке необходимо уделять внимание разучиванию элементов передвижения и закреплению освоенных элементов. Для этого можно применять различные подвижные игры или эстафету, где передвигаться можно только каким-либо определенным способом.

При дальнейшей спортивной подготовке имитация передвижения включается в каждое тренировочное занятие. При этом основное внимание уделяется правильности работы ног.

Юные бадминтонисты должны стремиться овладеть следующими техническими элементами:

1. Высокая и короткая подача открытой и закрытой стороной ракетки.

2. В передней зоне подачи (ПЗ):

– подставка,

– перевод,

– отброс в заднюю зону площадки (ЗЗ) по прямой и по диагонали.

3. В средней зоне площадки (СЗ):

– плоские удары по линии и диагонали в ЗЗ,

– смэши по линии и диагонали,

– защита по линии и диагонали в СЗ.

4. В задней зоне площадки (ЗЗ):

– высокий удар по линии и диагонали,

– укороченный удар по линии и диагонали,

– смэш по линии и диагонали.

Бадминтон. Тактическая подготовка

1. Обучение основам тактики одиночной игры.

2. Обучение умению видеть основные недостатки в игре противника.

3. Овладение анализом одиночной встречи.

3.5.2. Баскетбол (для лиц с нарушением интеллекта)

Баскетбол. Общая физическая подготовка

Задачи обучения и тренировки:

– коррекция основных дефектов, расширение мыслительных возможностей за счет выработки новых навыков и физических ощущений, контакта со спортсменами в группе; профилактика вторичных нарушений развитие систем и функций организма занимающихся;

– овладение различными умениями и навыкам;

– воспитание способности проявлять быстроту, выносливость, силу, и другие физические качества;

– создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи).

Эти упражнения применяются избирательно локально на определенную группу мышц в течение всего годового цикла. Обще-развивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Мышление лиц с интеллектуальными нарушениями носит наглядно-практический характер.

Последовательность упражнений на протяжении занятия зависит от задач и подчиняется психофизическим закономерностям. При овладении нового навыка целесообразнее знакомить занимающихся с интеллектуальными нарушениями в начале занятия, т.к. это приводит к сосредоточению внимания и нервным перегрузкам.

При изучении структуры упражнения чаще используется метод отдельного обучения, для выработки навыка применяется регулярное повторение пройденного материала. Упражнения на развитие физических качеств лучше использовать в следующем порядке: развитие быстроты, ловкости, силы, общей выносливости.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения типа «полоса препятствий».

Упражнения с большой нагрузкой, вызывающие сильные эмоции необходимо включать в конце занятий

Организация тренировочного занятия носит последовательный характер: применение физических упражнений следует принципу от простого к сложному. Для общего физического развития, коррекции основного дефекта и вторичных нарушений в занятие включаются упражнения для всех групп мышц.

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса:

из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног:

поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища:

–наклоны, вращения, повороты головы;

–наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине;

–из положения лежа на спине переход в положение сидя;

–смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;

–угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса;

–различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц.

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

В тренировочном процессе широко используются подвижные игры, как элемент интегральной тренировки, где широко выявляются все качества играющих.

Обычные салочки. Один из играющих – водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвёртого, пятого и т.д., пока не переловят всех.

Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком.

Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

Круговые салочки. Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

Колдунчики. Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запятнает убегающего, он его «заколдовывает» – тот возвращается в то место, где его запятнали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие – когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если

участников игры больше 10-15 человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

Вышибалы. Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной команды становятся на расстоянии примерно 7-8 метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры.

При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Еслиловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней, и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскочил от земли и попал в игрока, это не считается. Место выбитых игроков занимают другие члены команды. Когда выбивают всех – команды меняются местами.

Гуси-лебеди. На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорогу шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки – это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" – "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу – "гуси-лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу – "гуси-лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные. Поймай мяч. В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

Третий лишний. Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой – догоняет.

Убегающий, спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, стает лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

Баскетбол. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести:

- Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений.
 - Бег с максимальной частотой шагов на месте и при перемещении.
 - Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.
 - Многократные прыжки с ноги на ногу.
 - Бег и прыжки с отягощениями.
 - Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.
 - Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.
 - Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и поочередно правой и левой рукой.
 - Передвижение на руках в упоре лежа.
 - Упражнения с гантелями и набивными мячами.
 - Упражнения для развития специальной выносливости.
 - Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
 - Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).
 - Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.
 - Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу на расстоянии 2-3 м.
- В тренировочном процессе при специально физической подготовке целенаправленно используются упражнения для развития необходимых качеств баскетболисту.

Упражнения для развития силы:

- Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.
- Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.
- Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах.
- Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной четверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости:

- Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка.
- Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках.
- Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне.
- Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.
- Упражнения типа «полоса препятствий»: с преодолением, подлезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.
- Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
- Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Упражнения для развития общей выносливости:

- Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м.
- Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.
- Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).
- Плавание с учетом и без учета времени.
- Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время.
- Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол, марш-бросок, туристические походы.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска:

- Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.
- Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги, а голеностопные суставы удерживает партнер.

- Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.
- Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание).
- Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.
- Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке.
- Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту.
- Метание камней с отскоком от поверхности воды.
- Метание палок (игра в «городки»).
- Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель.
- Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

Упражнения для развития игровой ловкости.

- Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель.
- Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.
- Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.
- Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью.
- Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).
- Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

Баскетбол. Техническая подготовка

Прыжки толчком одной и двух ног, повороты вперед и назад, ловля мяча двумя руками на месте.

Передача двумя руками сверху, передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком), передача двумя руками от груди (с отскоком), передача двумя руками снизу (с отскоком), передача двумя руками с места, передача одной рукой с места.

Ведение мяча с высоким и низким отскоком, ведение мяча со зрительным контролем.

Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам.

Броски в корзину двумя руками сверху, броски в корзину двумя руками от груди, броски в корзину двумя руками снизу, броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, броски в корзину двумя руками с места, броски двумя руками в движении.

Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом и под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от щита одной рукой с места и в движении.

Прыжки толчком одной и двух ног, повороты вперед и назад, ловля мяча двумя руками на месте.

Остановка прыжком. Остановка двумя шагами.

Ловля мяча двумя руками в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении.

Ловля одной рукой на месте и в движении.

Передача двумя руками сверху, передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком), передача двумя руками от груди (с отскоком), передача двумя руками снизу (с отскоком), передача двумя руками с места и в движении.

Передача одной рукой сверху, одной рукой от головы, от плеча.

Передача одной рукой сбоку, снизу, с места, в движении.

Ведение мяча с высоким и низким отскоком, ведение мяча со зрительным контролем.

Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом.

Броски в корзину двумя руками сверху, броски в корзину двумя руками от груди, броски в корзину двумя руками снизу, броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, броски в корзину двумя руками с места, броски двумя руками в движении.

Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом и под углом к щиту, параллельно щиту. Броски в корзину одной рукой от плеча, сверху, снизу.

Броски одной рукой с отскоком от щита, одной рукой с места и в движении, в прыжке.

Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

Неотъемлемой частью технической подготовки является интегральная тренировка, где проявляются все качества игроков команды. В интегральной тренировке применяются спортивные, подвижные игры и непосредственно сама игра в баскетбол.

Баскетбол. Тактическая подготовка

Выход для получения мяча.

Выход для отвлечения мяча.

Атака корзины, «передай мяч и выходи».

Противодействие получению мяча.

Противодействие выходу на свободное место.

Противодействие розыгрышу мяча.

Противодействие атаке корзины.

Розыгрыш мяча. Наведение. Пересечение. Противодействие получению мяча.

Подстраховка. Система личной защиты.

3.5.3. Волейбол (для лиц с нарушением слуха)

Волейбол. Общая физическая подготовка

Задачи тренировочного процесса:

– коррекция основного дефекта за счет развития других сенсорных систем и профилактика вторичных нарушений, развитие систем и функций организма с помощью применения физических упражнений;

– овладение различными умениями и навыкам;

– воспитание у занимающихся способности улучшить координационные возможности, сохранять статическое и динамическое равновесие, развивать силовые качества, проявлять быстроту, выносливость и другие физические качества;

– создание условий успешной специализации в волейболе.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, гандбол, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Волейбол. Специальная физическая подготовка

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но с подачей светового, жестового сигнала; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке- одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки па обеих ногах.

Многочисленные **броски набивного мяча** (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки па одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки па одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многочисленные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении

приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются па стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа – передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, по передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и йогами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимаемому партнеру. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в степу. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен па уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибом при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой -вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у степы (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене

(высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнёра у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх – одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене – бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч подбрасывает партнер. Партнер с мячом может УВЕЛИЧИТЬ высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

Волейбол. Техническая подготовка

Техника нападения:

Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шпуре; над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после

перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате, стоя у стены, на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты:

1. *Перемещения и стойки*: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. *Прием сверху двумя руками*: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. *Прием двумя руками снизу*: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. *Блокирование*: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

3.5.4. Легкая атлетика (с учётом особенностей лиц с нарушением зрения и лиц с нарушением интеллекта)

Легкая атлетика. Общая физическая подготовка

Задачи обучения и тренировки:

– коррекция основных дефектов и профилактика вторичных нарушений развитие систем и функций организма занимающихся;

– овладение различными умениями и навыкам;

– воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу, и другие физические качества;

– создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения.

Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи). Эти упражнения применяются избирательно локально на определенную группу мышц в течение всего годичного цикла.

Обще-развивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

Легкая атлетика. Специальная физическая подготовка

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег и ходьба; бег и ходьба в гору, по песку и т. д.). К специальным средствам подготовки бегунов и скороходов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу и ходьбе. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге.

Комплекс упражнений:

1) бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;

- 2) бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;
- 3) семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса;
- 4) прыжки с ноги на ногу;
- 5) скачки на одной ноге;
- 6) локальные скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов, выполняемые на тренажерах;
- 7) специальные упражнения на гибкость.

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, ходьба выпадами, с отягощением, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры).

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат лиц с поражением ОДА, необходимо внимательно относиться к лицам с церебральным параличом, чтобы не усилить спастическое состояние мышц.

Тренировка в отдельных видах легкой атлетики

Задачи:

1. Выбор специализации спортсмена в зависимости от степени поражения, функционального класса.
2. Дальнейшее обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида легкой атлетики.
3. Развитие быстроты, силы, гибкости, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости.

Прыжки в длину с разбега

Задачи:

1. Овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», в «шаге».
2. Обучение правильной постановке с толчковой ноги на место отталкивания, маху свободной ноги и руками, отталкиванию в сочетании с разбегом.
3. Повышение общей физической подготовленности, развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости.

Тройной прыжок с места и с разбега

Задачи:

1. Овладение основами техники тройного прыжка с места и разбега пошагово: «скачок», «шаг», и прыжок в длину.
2. Обучение правильной постановки ноги перед скачком, перед шагом и прыжком в длину; обучение маху свободной ноги и положению рук во всех трех технических составляющих тройного прыжка.
3. Повышение гибкости, скоростно- силовых качеств, быстроты, ловкости.
4. Обучение целостному исполнению тройного прыжка и эффективному приземлению

Бег на короткие дистанции

Задачи:

1. Создание правильного представления о технике.
2. Определение индивидуальных способностей в технике бега занимающихся.
3. Обучение технике бега по прямой.
4. Обучение технике высокого и ознакомление с техникой низкого старта.
5. Развитие быстроты и прыгучести.
6. Развитие координации движений, подвижности, гибкости.

Бег на средние дистанции

Задачи:

1. Ознакомление с основами техники бега на средние дистанции.
2. Обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции.
3. Обучение технике бега по повороту и выхода с него.
4. Развитие общей выносливости.

Толкание ядра

Задачи:

1. Обучение технике толкания ядра с места и со скачка:
1. методом раздельного и целостного изучения.
2. Обучение скачку.
3. Обучение маху назад из положения стартовой группировки.
4. Обучение повороту и выпуску ядра по оптимальной траектории.
5. Развитие координации, силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости, быстроты.

Средства и методы обучения спортивной технике.

Средства и методы для обучения технике толкания ядра используются с учетом основного дефекта, направлены на коррекцию основного нарушения и выработку компенсаторных возможностей:

Общезначительные и специальные упражнения:

Толкание набивных мячей и ядер (с места и со скачка) стоя лицом и боком по направлению толкания; медленное выталкивание одного конца грифа от штанги (другой конец в упоре) с последующей ловлей его; выпрыгивания вверх на правой ноге из исходного положения для толкания ядра; подскоки на правой ноге в положении «ласточка», руки в стороны; скачки назад на правой ноге в стартовой группировке; мах левой ногой назад из положения стартовой группировки.

Толкание ядра с места и со скачка; спринтерский бег на отрезках от 30 до 150 м; прыжки с разбега в высоту, в длину; разнообразные прыжковые упражнения; метание ядер и набивных мячей из различных исходных положений; сгибание и разгибание туловища, лежа на спине и в висе на гимнастической стенке под различными углами; наклоны вперед со штангой на плечах; круговые движения туловища с весом в руках; жим лежа штанги, рывок, взятие на грудь; выжимание веса ногами лежа на спине; выпрыгивание с гирей и другими отягощениями; кроссовый бег, спортивные игры по упрощенным правилам (баскетбол, футбол), гимнастические и акробатические упражнения.

3.5.5. Настольный теннис (для лиц с нарушением интеллекта)

Настольный теннис. Общая физическая подготовка

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъём согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу и др.

Настольный теннис. Специальная физическая подготовка

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- 1) упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- 2) метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- 3) имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжелённой ракеткой (отягощением), утяжелёнными манжетами и т.п.;
- 4) упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений; близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- 5) имитация ударов с использованием простейших тренажёров (велоколесо, мяч, размещённый на оси и т.п.).

Настольный теннис. Техническая подготовка

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

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- 1) многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- 2) упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- 3) различные виды жонглирования мячом, подвешенным "на удочке" подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- 4) различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от неё правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и её игровой поверхностью;
- 5) упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- 6) удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- 7) удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнёром, тренажёром;
- 8) сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнёром, тренажёром.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- 1) разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
- 2) многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- 3) игра на столе с тренером (партнёром) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;
- 4) свободная игра ударами на столе.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- 1) упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленного к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с партнёром, тренажёром;
- 2) имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажёрах;
- 3) имитация передвижений влево-вправо-вперёд-назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- 4) имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (влево-вправо, вперёд-назад, по "треугольнику" – вперёд-вправо-назад, вперёд-влево-назад);
- 5) имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание;
- 6) игра на столе с партнёром, игра одним видом удара из двух, трёх точек в одном (в разных) направлении;
- 7) выполнение подач разными ударами;
- 8) игра накатом – различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева;

- 9) игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева;
- 10) игра на счёт разученными ударами;
- 11) игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- 12) групповые игры: "Круговая", "Дворник", "Один против всех", "Круговая - с тренером" и другие.

В конце тренировочного года проводятся соревнования-тестирование по физической подготовке и упражнениям с мячом и ракеткой, согласно контрольным нормативам, приведённых в программе.

3.5.6. Плавание (с учётом особенностей лиц с поражением ОДА и лиц с нарушением интеллекта)

Плавание. Общая физическая и специальная подготовка

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Плавание. Общеразвивающие, специальные упражнения на суше

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся, коррекции основного дефекта, профилактики вторичных нарушений;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта с учетом психофизических особенностей занимающихся.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление ОДА, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки.

Для развития быстроты следует включать в занятия спортивные и подвижные игры; выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 с) – прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге; специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на первых этапах обучения – упражнений с движениями ногами, держась руками за бортик).

Имитация на суше движений, сходных, но форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания.

Совершенствование физических качеств пловца путем применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем только с помощью средств плавания.

Именно поэтому в подготовительную часть каждого занятия, по плаванию обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данного урока. Выполнение такого комплекса подготавливает занимающегося к успешному освоению материала в непривычных условиях водной среды. В период обучения плаванию упражнения комплекса необходимо выполнять ежедневно, во время утренней зарядки, для выработки устойчивого навыка в плавании.

Подготовительные упражнения для освоения с водой

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

– формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;

– освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде - как подготовка к изучению техники спортивного плавания;

– устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки к обучению.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Элементарные гребковые движения руками и ногами (типа «Полоскание белья», «Лодочка», «Футбол», «Пишем восьмерки» и др.) вырабатывают чувство воды: умение опираться о воду, чувствовать ее ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка.

Умение дышать и открывать глаза в воде, получаемое на первых уроках, также является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами прикладного плавания, как ныряние в длину и глубину. После того как обучаемые научатся погружаться в воду с головой, всплывать и лежать на воде, необходимость в выполнении некоторых упражнений для освоения с водой (например, «Поплавок», «Медуза») отпадает, и они больше не включаются в уроки.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.

Основы методики обучения технике способов плавания

Техника изучается отдельно в следующем порядке:

- 1) положение тела, дыхание,
- 2) движения ногами,
- 3) движения руками,
- 4) общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1) ознакомление с движением на суше (проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны);

2) изучение движений в воде с неподвижной опорой (при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде);

3) изучение движений в воде с подвижной опорой (при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером);

4) изучение движений в воде без опоры (все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании).

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- 1) движения ногами с дыханием;
- 2) движения руками с дыханием;
- 3) движения ногами и руками с дыханием;
- 4) плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом – насколько позволяет уровень подготовленности.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков за наименьшее количество гребков;
- чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях;
- плавание в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации);
- плавание по элементам с поддержкой и без поддержки;
- плавание с задержкой дыхания и в полной координации.

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Упражнения для изучения техники поворотов

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20 м и более, следует начинать изучение техники поворотов.

Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности:

- 1) скольжение и первые гребковые движения;
- 2) отталкивание;
- 3) группировка, вращение и постановка ног на щит;

4) подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Методические указания по совершенствованию техники и исправлению ошибок

Совершенствование техники рекомендуется начинать, как правило, с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений.

Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и прочно закрепленный навык становится препятствием для дальнейшего спортивного роста. Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрекращающийся процесс решения все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях. Технические упражнения объединяют, как правило, в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуется с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разным темпом и ритмом.

При исправлении ошибок, прежде всего, следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами.

В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что занимающемуся предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или исходное положение) по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

Плавание. Общая физическая подготовка на суше

Общая физическая подготовка пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие, на организм спортсмена с некоторым учетом специфики плавания и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, коррекция основного дефекта, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление пловцов, профилактика вторичных нарушений, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Упражнения на расслабление:

применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечьев, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания - важно при спастическом состоянии мышц, для снятия лишнего напряжения.

Упражнения с мячами эффективны, когда внимание занимающихся акцентируется на необходимости полностью расслабить мышцы рук после броска.

Акробатические упражнения

Акробатические упражнения применяются для лиц с ОВЗ и инвалидов с учетом индивидуальных физических возможностей.

Подвижные и спортивные игры

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.) Применяются с учетом психофизических возможностей занимающихся с поражением ОДА.

Средства и методы развития выносливости

Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения. Классификация зон мощности в основном соответствует медико-биологической, но с учетом специфики спортивного плавания и особенностей упражнений для возрастных групп. В частности, упражнения могут считаться чисто алактатными при их продолжительности менее 10 с. Таких упражнений в спортивном плавании очень мало и на практике их объединяют с упражнениями продолжительностью до 25-30 с. Поэтому V зону более точно называть смешанной алактатно-гликолитической.

Развитие силы

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющий все виды проявления силы.

К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин.

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

Режимы работы мышц при выполнении силовых упражнений

Обычно выделяют 4 режима работы мышц:

- изометрический (статический);
- изотонический;
- изокинетический;
- метод переменных сопротивлений.

Общая силовая подготовка

Задачи общей силовой подготовки:

- 1) гармоническое развитие основных мышечных групп пловца; компенсаторное развитие пораженных мышц;
- 2) укрепление мышечно-связочного аппарата;
- 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных пловцов. Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам:

- общеразвивающие упражнения без предметов;
- с партнером;
- с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы);
- упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина);
- прыжковые тумбы с разным уровнем высоты;
- упражнения на неспецифических для плавания силовых тренажерах.

Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получивших название «специальная гимнастика пловца». В таких комплексах обычные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные для плавания мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы. Упражнения выполняются с учетом возможностей занимающихся.

Плавание. Средства специальной силовой подготовки в воде

Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать пловцу условия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании. Этого можно достичь несколькими методами. Во-первых, это создание дополнительной опоры для рук (лопатки, ручные ласты, плавание с подтягиванием за дорожку или за специально протянутой канат). Во-вторых, это повышение сопротивления движению (гидротормозы различного вида, дополнительное сопротивление за счет блочного устройства либо резинового шнура, плавание на привязи).

Лопатки. В тренировке применяются лопатки, с различной площадью поверхности, форма принципиального значения не имеет. Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 16 x 100 м с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25-50 м. Необходимо чередовать плавание с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания.

Гидротормозы. В качестве относительно легкого отягощения используют второй купальник или футболку, для большего отягощения - разнообразные щитки, карманы, куски поролона, парашюты, буксируемые пловцом. При развитии силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление и дистанции до 800 м, скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30 с.

Резиновый шнур. Кроме создания дополнительного сопротивления, которое постепенно нарастает, резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной (раздельной) работой рук и ног. Лучше всего использовать вакуумную резину диаметром 8-12

мм, можно и обычный резиновый бинт. Желательно, чтобы эластичность резины допускала примерно трехкратное растяжение.

Блочный тренажер. Более точно величину дополнительного усилия можно установить при плавании с удержанием либо подъемом груза с помощью блочного тренажера, установленного на бортике бассейна.

Плавание. Средства и методы развития скоростных способностей

Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные.

К *элементарным* видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- максимальная частота (темп) не отягощенных движений;
- способность к быстрому началу движения.

К *комплексным* проявлениям скоростных способностей относят максимальную скорость плавания, быстроту выполнения стартов и поворотов.

Время реакции на старте определяется главным образом скоростью и подвижностью нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывают влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах. Максимальный темп при плавании в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

Развитие двигательной реакции имеет значение для эффективного выполнения старта и для смены этапов в эстафетном плавании. С этой целью используются раздельное совершенствование скорости реагирования на стартовый сигнал и последующих движений, обучение способности различать малые отрезки времени, концентрации внимания на эффективное выполнение отталкивания и прыжка, а не на ожидание стартового сигнала. Следует иметь в виду, что скорость двигательной реакции является консервативным показателем и незначительно улучшается при тренировке (всего на несколько сотых долей секунды). Упражнения способствуют главным образом повышению стабильности времени реакции на стартовый сигнал.

Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей – высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-4 с и еще 3-5 с можно удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС.

Повышение максимальной скорости плавания проводится при параллельном развитии силовых и алактатных возможностей организма, а также совершенствовании техники плавания.

Для каждого спортсмена существует своя оптимальная величина темпа, которую он не может превысить, не нарушая при этом эффективности гребковых движений. Нарушение оптимального темпа движений у пловцов-спринтеров может привести к возникновению явления скоростного барьера.

Явление скоростного барьера можно преодолеть за счет варьирования упражнений, с помощью методов облегченного лидирования (плавание с принудительной буксировкой при помощи лебедки), а также плавание с ластами, малыми лопаточками или с небольшим дополнительным сопротивлением. Рекомендуется чередовать упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью (темпом), с субмаксимальными ускорениями на скорости примерно 90-95% от максимальной. Это позволяет спортсмену контролировать качество гребков и создает предпосылки для повышения максимальной скорости плавания.

На суше применяют спортивные и подвижные игры, требующие быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой.

Плавание. Средства и методы развития гибкости

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас

подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке пловцов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для избежания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает топоческое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно по 30-45 мин; для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю по 15-30 мин.

Для брассистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов. Для пловцов-дельфинистов свойственны высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба. Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопе, отличаются пловцы, специализирующиеся в плавании на спине. Среди кролистов-спринтеров одинаково часто можно встретить пловцов с высокой и низкой подвижностью в плечевых, коленных и голеностопных суставах.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Плавание. Развитие координационных способностей

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий; чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц. Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для плавания, создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовке пловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако эти упражнения не специфичны для плавания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей.

Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик (в частности, проплывания отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости), новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д.

Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег).

Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей.

Оценить чувство времени можно по точности выполнения тренировочной серии с заранее заданным графиком улучшения скорости (например, в серии 6 x 50 м каждый отрезок проплывается на 1 с быстрее предыдущего).

3.5.7. Дартс (для лиц с общим заболеванием)

Задачи занятий по дартс в СКГ:

- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- обучение основам техники игры в дартс;
- приобретение навыков использования полученных знаний и умений для самостоятельных занятий;
- развитие мотивации и положительного отношения к регулярным занятиям;
- укрепление здоровья;
- развитие и поддержание общих и специальных физических качеств;
- привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и спортом.

Положительно влияет на глаза сам бросок (постоянное переключение зрения с дротика на мишень). Игра на счет и необходимость запоминать варианты игровых комбинаций развивают память и логическое мышление. Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия – это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные

Дартс. Общая физическая подготовка

Соотношение средств ОФП и СФП в тренировке зависит от решаемых задач, возрастных особенностей занимающихся, их квалификации и индивидуальных способностей, а также от этапов и периодов тренировочного процесса.

Общая физическая подготовка (ОФП) – система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, гибкость, быстроты, выносливость, ловкость) в их сочетании в ОФП является необходимым комплексным подходом при занятиях дартсом в СКГ с лицами ОЗ.

Развитие силы

Для занятий дартсом важны скоростно-силовые качества. К этой группе принадлежат упражнения, которые выполняются в скоростно-силовом режиме, т.е. развивают как силу, так и быстроту (например: толкание ядра, броски мяча, прыжки из различных исходных положений и т.д.). Скоростно-силовые упражнения – улучшают быстроту сокращения мышц и влияют на качественное выполнение соревновательного упражнения.

Развитие гибкости

Для этого необходимо, чтобы средства ОФП обеспечили занимающемуся дартсом выполнение движений головой, руками, туловищем и ногами с большей амплитудой, чем при обычном режиме. Эти движения должны осуществляться в основном по таким же направлениям, по которым выполняются движения в игре. Для того чтобы увеличить подвижность в суставах и обеспечить выполнение движений большой амплитуды, необходимо длительное время выполнять упражнения на растяжение.

Развитие быстроты

Для повышения уровня развития быстроты при занятии дартсом, необходимо овладеть всеми ее проявлениями, а именно: быстротой реакции на внешний раздражитель (стартовый сигнал, мяч в подвижных и спортивных играх, касание рукой стенки при смене этапов в эстафетном соревновании и др.), скоростью выполнения отдельного движения и максимальным темпом мышечных сокращений. Не следует применять в большом объеме упражнения при работе над техникой в дартсе в медленном темпе.

Развитие выносливости

Общая выносливость характеризуется длительной работоспособностью занимающегося дартсом при выполнении любой работы (любых физических упражнений), а *специальная*

выносливость – длительной работоспособностью при выполнении специфических физических упражнений по избранной дисциплине. *Силовая выносливость* занимающегося дартсом в достаточной степени обеспечивается упражнениями для развития относительной силы. Выполнение этих упражнений предусматривается как в общей, так и в специальной физической подготовке обучающихся.

Развитие ловкости

У занимающегося дартсом ловкость проявляется в умении быстро осваивать новые варианты отдельных движений и способов броска в целом. В процессе тренировочных занятий ловкость проявляется во всех новых тренировочных упражнениях.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) рекомендуется включать в разминку как специальные подводящие упражнения для подготовки организма к основной части тренировочного занятия.

В зависимости от физических возможностей лиц с ОВЗ и инвалидов, нагрузка дозируется инструктором по АФК в каждом индивидуальном случае.

Общезначительные упражнения, применяемые в разминке, обеспечивают перевод организма занимающихся из состояния сравнительного покоя в деятельное состояние, готовое к выполнению повышенных физических нагрузок; направлены активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных частей организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Для достижения этого применяется:

- медленная ходьба, медленный бег;
- гимнастические упражнения для всех групп мышц и частей тела в разных исходных положениях;
- упражнения в ходьбе;
- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц шеи и туловища;
- упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются 6 -8 раз по 2 подхода, темп медленный.

Основными средствами ОФП могут быть упражнения из любого вида спорта например: гимнастика, легкая атлетика, плавание, ходьба на лыжах, любые подвижные игры, спортивные игры.

Дартс. Специальная физическая подготовка

Включает в себя:

- отработку основных элементов техники броска (изготовка, хватка, прицеливание, бросок, выпуск, управление дыханием);
- отработку составных частей элементов (положение ног, туловища, рук, головы, способа удержания дротика и т.п.);
- технику выполнения броска в целом;
- имитационные упражнения.

СФП направлена на развитие физических способностей и функциональных возможностей, отвечающих специфике дисциплины дартс.

Основными средствами СФП дартсмена являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения обязательно имеют сходство с соревновательными по структуре движения или его отдельных фаз, по зоне мощности и т. п.

В этой группе упражнений выделяют:

- подводящие упражнения, с помощью которых осваивается одна или несколько фаз соревновательного упражнения;
- развивающие, способствующие воспитанию физических способностей, которые требуются для обеспечения высокого результата в избранном виде спорта;
- соревновательным упражнениям относятся собственно соревнования, т. е. упражнения, по качеству выполнения которых в ходе состязаний определяется спортивный результат;

– соревновательные (игровые) упражнения, когда занимающиеся соревнуются, выполняя одно или несколько двигательных действий, направленных на воспитание именно заданного специального физического качества.

Средствами СФП являются упражнения, направленные на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Упражнения подбираются инструктором по АФК с учетом физических возможностей лиц с ОЗ.

Для развития специальных физических качеств (игровая выносливость, скоростно-силовые, координационные качества, гибкость) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в дартсе мышц туловища, ног, рук:

- упражнения для развития координации движений:
 - выполнение небольших комбинаций, включающих броски и перемещения в сочетании с различными движениями руками;
 - выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки);
- упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти;
- имитационные упражнения с удлинением времени на каждую фазу подготовки броска;
- комплекс гимнастических упражнений направленных на улучшение осанки;
- релаксационные упражнения.

При подготовке обучении техники броска применяются методы показа, рассказа и мышечного прочувствования

Специальные физические упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными техническими действиями, используются для эффективной подготовки организма к основной части занятия:

- отработка основных элементов техники броска (изготовка, хватка, прицеливание, бросок, управление дыханием, выпуск);
- отработка составных частей элементов (положение ног, туловища, рук, головы, способа удержания дротика и т.п.);
- техника выполнения броска в целом;
- имитационные упражнения:
 - выполнение броска вдоль стены, для формирования работы плеча и предплечья в одной плоскости;
 - выполнение броска без дротика в направлении мишени;
 - имитация броска одной кистью (локоть на опоре, предплечье неподвижно);
 - выполнение броска из рабочей изготовки (вместо дротика в кисти тяжелый мяч), для формирования кистевого броска;
- согласованное выполнение всех элементов техники броска без дротика. Упражнение сначала выполняют с открытыми глазами, а затем с закрытыми глазами.

Дартс. Техническая и тактическая подготовка.

Техническая подготовка направлена на обучение занимающегося дартсом технике системы движений и выработке навыка:

- метания дротиков по листу бумаги на кучность
- выполнение броска с разной дистанции
- броски в заранее запланированные зоны
- броски с закрытыми глазами.

В дисциплине дартс техника должна обеспечивать высокую результативность, стабильность и вариативность действий обучающихся в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Избираемая тактика в спортивной подготовке должна соответствовать индивидуальным физическим и психологическим особенностям лиц с ОЗ.

Для реализации педагогических принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются: совершенствование техники метания дротика, техники выполнения бросков, разучивание и имитация исходных для бросков позиций (положение ног,

туловища, положения руки по отношению к туловищу, положение дротика, кисти, предплечья, плеча).

При технической подготовке в выполнении бросков используются упражнения различных биомеханических характеристик: место попадания, угол поворота и наклона туловища, положение кисти, локтевого сустава, характер полета дротика.

Сочетание бросков с различным временным диапазоном. Тренировка бросков дротика разными способами. Игры с применением различных заданий: применение определенного темпа (скорости) бросков, бросков в определенную зону. Соревнования в группе.

В период становления технических действий в соответствии с имеющимися параметрами – характеристиками занимающегося дартсом в тренировочное занятие включается:

- **имитация положений тела, бросков;**
- **выполнение упражнений с закрытыми глазами;**
- **вариации выполнения бросков с переменных дистанций;**
- **упражнения со сходом с места:**
 - упражнения с баскетбольным мячом. Ведение мяча на месте, пальцами и кистью (в разминку);
 - упражнение с веревочной петлей (любые упражнения);
 - работа с тренажером, ограничивающим движение локтя по вертикали;
 - работа с тренажером, ограничивающим движение локтя по горизонтали.
- **упражнения с увеличением времени на подготовку броска:** сосредоточение внимания на отдельных фазах, элементах подготовки броска, занимающийся сознательно увеличивает время каждой фазы подготовки броска на 2-3 секунды:
 - работа с контролем технических элементов;
 - пройти круг секторов:
 - по 1 дротику в сектор
 - по 2 дротика в сектор
 - по 3, 4 дротика в сектор
- **работа на кучность:** заданием ограничивается площадь попадания. Можно использовать стрелковые мишени № 4, 7, 9, лист бумаги, необходимой площади. Бумажная мишень крепится к мишени дартс.

Добиться кучных и стабильных попаданий: лист бумаги, на нем окружность диаметром 20, 10 см. Задача удержать попадания в заданной площади. Удержать как можно больше попаданий в:

- трех смежных секторах
- двух смежных секторах
- одном секторе

Примечание: считать попадания до первого вылета за габарит, затем начинать счет с начала.

За данное время запомнить максимальное число попаданий подряд для мишени № 7.

За определенное время удержать попадания в габарите -1 -4 -6 -8:

– **работа с даблами и триблами** направлена на развитие чувствительности спортсмена к выпуску дротика с регулировкой скорости выпуска дротика. Упражнения выполняются с переменной дистанции: на мишень крепится лист бумаги, на котором нарисована окружность диаметром 10 см. Выполнение бросков внутрь окружности, меняя после каждого броска дистанцию (на шаг вперед, с места, на шаг назад);

- **игры по психотехнике:** игры на развитие внимания и сосредоточенности;
- **индивидуальные тренировки** в зависимости от индивидуальных физических особенностей лиц с ОЗ.

При овладении техникой дисциплины дартс включается тактическая подготовка, направленная на соревновательную деятельность:

- различные виды игр;
- тактика игры;
- тактика окончаний игры;

- навыки быстрого подсчета.

3.5.8. Художественная гимнастика (для лиц по Специальной Олимпиаде)

1 уровень подготовки

1 Раздел. Вводное занятие

Теория. История развития художественной гимнастики. Краткое содержание и программа занятий. Правила поведения в спортзале. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Гигиена занятий:

- одежда и обувь для занятий;
- влияние занятий физической культурой на рост и развитие;
- утренняя гимнастика

2 Раздел. Общая физическая и специальная подготовка

Теория. Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке. Классификация и терминология художественной гимнастики.

Практика. Строевые упражнения:

- построение;
- выравнивание;
- ходьба на месте и в движении;
- переход с шага на бег и обратно.

Общая физическая подготовка:

Теория. Понятия о технике художественной гимнастики.

Практика. Общеразвивающие упражнения:

- для рук и плечевого пояса;
- для шеи и туловища;
- для ног;
- для мышц голени и стопы;
- для развития быстроты, ловкости, координации, выносливости.

Игры и игровые упражнения:

- обучающие игры;
- игры с преимущественным воздействием на двигательные качества;
- малые подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Теория. Общая характеристика спортивной тренировки. Средства тренировки спортсмена (физические упражнения, мыслительные упражнения).

Практика. Базовые упражнения:

- положение тела (мостик из ИП стоя, из ИП лёжа);
- движения отдельными частями тела.

Специальные упражнения:

- упражнения в равновесии:
 - стойка на носках;
 - высокое равновесие в «ласточку»;
- волны:
 - вертикальные и горизонтальные;
 - одновременные и последовательные;
- вращения:
 - переступанием;
 - скрестные.

3 Раздел. Прыжковые упражнения

Теория. 9 структурных (сходных по технике) групп движений: специфические упражнения, наклоны, равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения, партерные элементы, ходьбу и бег.

Практика:

- выпрямившись;
- прогнувшись;

- со сменой ног (спереди, сзади)

4 Раздел. Танцевальные упражнения

Теория. Хореографическая подготовка художественной гимнастики и факторы, ее определяющие.

Практика:

- шаг на полупальцах;
- бег на полупальцах;
- мягкий шаг;
- высокий шаг;
- пружинящий шаг;
- приставной шаг.

5 Раздел. Акробатика

Теория. Технические средства и тренажеры в подготовке спортсмена. Периодизация спортивной тренировки.

Практика:

- стойка на лопатках;
- «мост» из положения лежа;
- «мост» из положения стоя с поддержкой;
- «корзиночка»;
- «колесо»;
- полушпагат.

6 Раздел. Упражнения со скакалкой

Практика:

- качания и махи скакалкой;
- круги в различных плоскостях;
- перепрыгивания;
- прыжок вперед;
- прыжок назад;
- двойные прыжки;
- вращения вперед – назад.

7 Раздел. Упражнения с мячом

Практика:

- бросок и ловля двумя руками;
- бросок одной рукой и ловля двумя;
- отбивы о пол;
- перекат по рукам;
- переброски.

8. Раздел. Упражнения с обручем

Теория. Упражнения с обручем развивают ловкость, быстроту реакции. На начальном этапе обучения целесообразно использовать пластмассовый обруч уменьшенного диаметра (65–75 см).

Практика:

- махи одной и двумя руками;
- вращения на кисти;
- перекаты по полу;
- бросок и ловля одной рукой;
- бросок и ловля поочередно руками;
- ловля во вращении с броска;
- прыжки через обруч с продвижением вперед, назад.

9 Раздел. Упражнения с лентой

Теория. Длина ленты 5 метров, длина палочки 60 см.

Практика:

- махи, круги, восьмерки в различных плоскостях;

- змейки, спирали, передачи, броски и ловли.

10 Раздел. Музыкально-ритмическая подготовка

Теория. Воспроизведение характера музыки посредством движений.

Практика. Отработка понятий:

- музыкальный ритм;
- музыкальный размер;
- музыкальный такт;
- музыкальный темп;
- музыкальные игры.

11 Раздел. Итоговое занятие

Подведение итогов.

Контрольное итоговое тестирование и диагностика

2 уровень подготовки

Содержание программы. На втором уровне подготовки увеличивается объём упражнений по направлениям тренировочного процесса и их сложность.

1 раздел. Вводное занятие

Теория.

- правила поведения в спортзале;
- медицинский контроль;
- противопожарная безопасность, ТБ.

2 раздел. Гигиенические основы занятий. Здоровый образ жизни

Теория. Утренняя разминка. Режим дня начинающего спортсмена. Гигиена здоровья. Организм человека. Красивая осанка. О вредных привычках. Режим питания, здоровое питание;

Практика. Приемы расслабления. Контроль самочувствия

3 Раздел. Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Общая и специальная физическая подготовка предусматривает совершенствование двигательных качеств, необходимых для овладения упражнениями художественной гимнастики. Имеется в виду развитие специальной выносливости, быстроты, гибкости, прыгучести, силы. Задача, эта осуществляется в единстве с технической подготовкой гимнасток.

Практика:

- Строевые упражнения: общие понятия о дистанции и интервалах;
- Общеразвивающие упражнения:
 - упражнения для развития отдельных групп мышц;
 - упражнения для развития двигательных качеств;
- Игры и игровые упражнения:
 - обучающие игры;
 - малоподвижные игры;
 - эстафеты;
 - упражнения из других видов спорта;
- Базовые упражнения:
 - упражнения для правильной постановки ног и рук;
 - упражнения в равновесии;
 - равновесие в стойке на левой, на правой ноге, высокое равновесие в «ласточку»;
 - переднее равновесие;
 - равновесие в полуприседе на левой ноге, на правой ноге.

4 Раздел. Прыжковые упражнения

Теория. Прыжки – это безопорные (полетные) положение тела гимнастки в результате отталкивания. Механизм принятия позы в различных прыжках различен, но, в принципе, это либо:

- быстрое движение ног в нужном направлении.
- быстрое сгибание ног нужным образом,
- быстрый наклон туловища в требуемом направлении при соответствующих, целесообразных и красивых движениях рук.

Практика:

- прыжки выпрямившись с поворотом от 45° до 360°;
- разножка;
- прыжок прогнувшись;
- прыжок со сменой ног;
- подбивной прыжок.

5 Раздел. Танцевальные упражнения

Теория. В художественной гимнастике применяют элементы классического балльного танца (галоп, полька, вальс и др.), народных танцев (русский переменный, припадание, веревочка, па–де–баск. Приставной шаг является наиболее простым танцевальным шагом, позволяющим успешно изучить шаг галопа. Выполняется вперед, в сторону, назад. Переменный шаг (так называемый тройной, музыкальный размер 16 2/4) служит основой шагов польки, русского танца. Изучается в различных сочетаниях.

Практика. Танцевальные шаги:

- острый;
- скрестный;
- скользкий;
- перекатный шаг галопа.

6 Раздел. Акробатика

Теория. Акробатические элементы представляют собой необычные статические положения: мосты, шпагаты, стойки и различные движения, связанные с частичным, полным или многократным переворачиванием через голову. Классифицируются индивидуальные акробатические элементы на две группы: статические и динамические.

Практика:

- «мост» из положения стоя с поддержкой и без нее;
- «колесо»;
- кувырок назад;
- кувырок боком.

7 Раздел. Упражнения со скакалкой

Теория. Упражнения с предметами составляют основное содержание технической подготовки гимнасток. Обучать упражнениям с предметами в облегченных условиях: на месте, замедляя темп, используя подводящие упражнения и упрощенные варианты предметов.

Практика:

- круги скакалкой;
- вращения вперед, назад;
- вращения скрестно, вперед, назад;
- перехваты скакалки около отдельных частей тела;
- прыжок вперед, назад;
- переброски;
- высокий бросок.

8 Раздел. Упражнения с мячом

Теория. При обучении упражнений с предметами необходимо: применять упражнения в одинаковом объеме для правой и левой руки; упражнения с предметами вводить в основную часть занятия, причем разучивание новых упражнений, требующих тонкой координации, должно предшествовать уже изученным, выполняемым интенсивно.

Практика:

- передача около туловища;
- передача над головой, под ногами;
- отбивы со сменой ритма;
- отбивы однократные и многократные;
- бросок двумя руками;
- бросок одной рукой;
- ловля с броска в перекат по двум рукам;

- обволакивания.

9. Раздел. Упражнения с обручем

Теория. Упражнения с обручем развивают ловкость, быстроту реакции. На начальном этапе обучения целесообразно использовать пластмассовый обруч уменьшенного диаметра (80–90 см).

Практика:

- махи одной и двумя руками;
- вращение вокруг туловища;
- вращения на кисти;
- перекаты по полу;
- «вертушка»;
- бросок и ловля одной рукой;
- ловля во вращении с броска;
- прыжки через обруч.

10 Раздел. Упражнения с лентой

Теория. Длина ленты 5 метров, длина палочки 60 см.

Практика:

- махи, круги, восьмерки в различных плоскостях;
- змейки, спирали, передачи, броски и ловли.

11 Раздел. Музыкально-ритмическая подготовка

Теория. Понятия: мотив, мелодия.

Практика:

- распознавание характера музыки;
- музыкально-сюжетные игры;
- танцы.

12 Раздел. Показательные выступления

Практика. Подготовка показательных номеров. Выступление на различных мероприятиях

13 Раздел. Итоговое занятие

Подведение итогов.

Контрольное итоговое тестирование и диагностика.

В процессе реализации Программы обучающиеся:

- овладеют разнообразными двигательными умениями и навыками;
- приобретут навыки самоконтроля за состоянием здоровья;
- повысится адаптация организма занимающихся к физическим нагрузкам;
- улучшится гибкость и растянутость мышц ног;
- повысится координация;
- увеличится время выполнения равновесия;
- приобретут необходимые гигиенические навыки;
- улучшатся физические и психомоторные качества;
- научатся творческому самовыражению посредством двигательных действий; разовьют художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию;
- научатся красиво, грациозно двигаться.

Коммуникативные результаты:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации.
- уметь формулировать своё мнение и позицию.

Ожидаемые результаты

Обучающиеся должны знать:

- историю развития художественной гимнастики;
- о пользе занятий физическими упражнениями.

Обучающиеся должны уметь:

- заниматься самостоятельно утренней гимнастикой;

- выполнять простейшие строевые упражнения;
- выполнять простые танцевальные шаги;
- выполнять базовые элементы с предметами художественной гимнастики: с мячом, скакалкой, обручем, лентой;
- выполнять простые специальные упражнения художественной гимнастики, положения тела;
- согласованно выполнять двигательные действия;
- выполнять вспомогательные упражнения художественной гимнастики;
- четко выполнять базовые элементы;
- четко выполнять специальные элементы, положение тела;
- выполнять соревновательные упражнения;
- выполнять согласованные двигательные действия характера под музыкальное сопровождение;
- распознавать ритм, темп и характер музыкального произведения.

4. Система контроля и зачетные требования

4.1. Методические указания по организации приема контрольных требований занимающихся

Для оценки уровня освоения дополнительных общеразвивающих Программ в СКГ, контроль подготовленности занимающихся проводится в начале тренировочного года и в конце. Промежуточный контроль проводится на усмотрение инструктора по АФК.

При проведении промежуточного и итогового контроля занимающихся учитываются результаты освоения Программы по каждому направлению тренировочной деятельности.

Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи контрольных нормативов и состав комиссии (в течение месяца в конце тренировочного года).

Для занимающихся, не явившихся на сдачу контрольных нормативов по уважительной причине, назначается другое время.

Занимающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи контрольных нормативов могут быть переведены на начальный этап спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на начальный этап по Программе спортивной подготовки.

На спортивно-коррекционном этапе занимающиеся, как правило, начинают проявлять интерес к занятиям. В это время осуществляется отбор в группы начальной подготовки. Физическая подготовка детей на начальном этапе требует особого внимания, поскольку в младшем возрасте закладываются основы общей работоспособности, выносливости.

Система нормативов последовательно охватывает весь период тренировки. Состав нормативов может изменяться в зависимости от продолжительности времени занятий.

Для СКГ нормативы носят главным образом контролирующий характер, определяются инструктором по АФК с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Нормативы, представленные в таблицах, являются ориентировочными. Достижения занимающихся сравниваются не со стандартами, а с исходными возможностями.

Основными критериями оценки занимающихся являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика прироста развития индивидуальных физических качеств занимающихся;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта;
- освоение основ техники и приобретение соревновательной подготовки;
- освоение основ гигиены и самоконтроля;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

4.2. Критерии оценки общей физической подготовленности

Для контроля уровня общей физической подготовленности применяются, в основном, упражнения гимнастики и легкой атлетики.

Комплексы упражнений для оценки уровня физической подготовленности спортсменов включают:

Виды подготовленности	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м, 60 м, 100 м, 150 м
Координация	Броски мяча в установленную цель Челночный бег 3 x 10 м
Выносливость	Бег 400 м, 600 м, 800 м, 1000 м, 2000 м Маховые движения рук в положении лежа на спине
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине Приседание с весом Подъем туловища на руках В положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 15 кг от груди
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на гимнастической скамье на спине Подъем туловища, лежа на гимнастической скамье на животе Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг Многоскоки 5 прыжков Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастич. скамьи
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места Тройной прыжок в длину с места Прыжок вверх с места Бросок медицинбола вперед Бросок медицинбола назад Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) Бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2 кг Жим гантелей в положении лежа на спине
Техническое мастерство	Основы техники по избранной дисциплине

Бег на 30 м. Предназначен для оценки уровня развития быстроты.

Выполняется на стадионе или в спортивном зале с высокого старта в обуви без шипов с места. В забеге участвуют двое обучающихся. Предоставляется одна попытка. Результат учитывается с точностью до 0,1 секунды.

Челночный бег 3x10м. Предназначен для оценки координационных способностей.

Проводится в спортивном зале. Выполняется одна попытка с максимальной скоростью. Для разметки используются стойки. Обучающийся встает у стартовой линии лицом к стойкам и по команде обегает их. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

Прыжок в длину с места. Предназначен для оценки взрывной силы ног. Учащиеся обуты в спортивную обувь с нескользкой подошвой. Выполняется на ровной поверхности из положения стоя, стопы на ширине плеч. Заняв исходное положение (ИП), сделать взмах руками назад с одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгнуть вперед, приземляясь в полуприсед на обе ноги. Предоставляется три попытки, лучший результат оценивается с точностью до 1 см по расстоянию от линии отталкивания до пяток в месте приземления.

Подъем туловища из положения лежа на спине. Оценивается уровень развития силовой выносливости мышц брюшного пресса спортсмена. Выполняется лежа на полу на гимнастическом мате с согнутыми в коленях закрепленными ногами максимальное количество раз. Руки согнуты в локтях, кисти соединены за головой. При контроле техники уделять внимание сгибанию позвоночника, отсутствию рывковых и раскачивающих движений туловища. Фиксируется количество выполненных сгибаний и разгибаний туловища в одной попытке.

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа. Тест предназначен для оценивания силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса, статической выносливости мышц спины, живота и предплечий. Выполняется из исходного положения в упоре лежа на полу: руки выпрямлены, упираются в пол ладонями на ширине плеч, пальцы направлены от тела; туловище и ноги располагаются в одной плоскости без сгибания в тазобедренных и коленных суставах; ноги на ширине стопы, пальцы опираются о пол без дополнительного упора. Оценивается количество выполненных сгибаний и разгибаний рук в одной попытке за 30 секунд.

Подтягивание на перекладине. Тест предназначен для оценивания силы и силовой выносливости плечевого пояса, мышц спины. Тест выполняют юноши с высокой перекладины, девушки выполняют с низкой перекладины. Руки выпрямлены на ширине плеч, ноги вместе прямые; туловище и ноги располагаются в одной плоскости без сгибания в тазобедренных и коленных суставах. Оценивается количество выполнений теста без рывка и подборонок выносятся выше перекладины.

4.3. Критерии оценки технической подготовленности умений и навыков по дисциплинам в СКГ:

Бадминтон

1. Обучение высоко-далекой подаче.
2. Обучение высоко-далекому удару, справа – прием.
3. Обучение укороченному удару, справа – прием.
4. Обучение короткому удару – подставке на сетке.
5. Обучение плоскому удару справа – сбоку.
6. Обучение плоскому удару слева – сбоку.
7. Знакомство с правилами одиночной игры.
8. Знакомство с правилами парной игры.
9. Практические одиночные и парные игры.

Баскетбол

1. Прыжки толчком одной и двух ног, повороты вперёд и назад, ловля мяча двумя руками на месте.
2. Передача двумя руками сверху, передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком), передача двумя руками от груди (с отскоком), передача двумя руками снизу (с отскоком), передача двумя руками с места, передача одной рукой с места.
3. Ведение мяча с высоким и низким отскоком, ведение мяча со зрительным контролем.
4. Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам.
5. Броски в корзину двумя руками сверху, броски в корзину двумя руками от груди, броски в корзину двумя руками снизу, броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, броски в корзину двумя руками с места, броски двумя руками в движении.
6. Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом и под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от щита одной рукой с места и в движении.
7. Прыжки толчком одной и двух ног, повороты вперёд и назад, ловля мяча двумя руками на месте.
8. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами.
9. Ловля мяча двумя руками в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении.
10. Ловля одной рукой на месте и в движении.
11. Передача двумя руками сверху, передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком), передача двумя руками от груди (с отскоком), передача двумя руками снизу (с отскоком), передача двумя руками с места и в движении.
12. Передача одной рукой сверху, одной рукой от головы, от плеча.
13. Передача одной рукой сбоку, снизу, с места, в движении.
14. Ведение мяча с высоким и низким отскоком, ведение мяча со зрительным контролем.
15. Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом.

16. Броски в корзину двумя руками сверху, броски в корзину двумя руками от груди, броски в корзину двумя руками снизу, броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, броски в корзину двумя руками с места, броски двумя руками в движении.

17. Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом и под углом к щиту, параллельно щиту. Броски в корзину одной рукой от плеча, сверху, снизу.

18. Броски одной рукой с отскоком от щита, одной рукой с места и в движении, в прыжке.

Волейбол

1. Стойки основная, низкая;

2. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед;

3. Двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом;

4. Сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

5. Передача мяча сверху двумя руками;

6. Передача мяча, подвешенного на шнуре: над собой – на месте и после перемещения различными способами;

7. С набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4;

8. Набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2;

9. Передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями на точность с собственного подбрасывания и партнера.

10. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее;

11. Отбивание мяча кулаком через сетку стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

12. Подачи: нижняя прямая (боковая) подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре);

13. Подачи: нижняя прямая (боковая) подача мяча в стену – расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м через сетку;

14. Подачи: нижняя прямая (боковая) подача мяча через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки;

15. Прямой нападающий удар – ритм разбега в три шага;

16. Прямой нападающий удар – ударное движение кистью;

17. Прямой нападающий удар – ударное движение кистью по мячу;

18. Прямой нападающий удар, стоя на коленях на гимнастическом месте;

19. Прямой нападающий удар, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах;

20. Прямой нападающий удар, стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега;

21. Прямой нападающий удар – удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега;

22. Прямой нападающий удар через сетку по мячу, подброшенному партнером.

Легкая атлетика

Основы техники бега. Цикл движений. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий. Тактика при участии в соревнованиях.

Бег на короткие дистанции. Особенности техники. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Сравнительная характеристика с бегом на средние дистанции. Положение головы, туловища. Работа рук и ног. Постановка стопы на грунт. Особенности старта на повороте. Бег по повороту. Длина и частота шагов при беге на 100, 200, 400 метров. Изменение скорости бега на дистанции. Дыхание.

Бег на средние и длинные дистанции. Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длина шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт. Продолжительность периода опоры у бегунов на короткие,

средние и длинные дистанции. Дыхание при беге на средние и длинные дистанции. Тактика на соревнованиях. Особенности техники и тактики бега по пересечённой местности.

Эстафетный бег. Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска). Тактика на соревнованиях.

Общие основы техники прыжков. Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория ОЦТ тела прыгуна.

Прыжки в длину с места и с разбега. Анализ техники прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление.

Анализ техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление. Скорость разбега ритм последних шагов. Траектория движения ОЦТ тела прыгуна. Разновидности способа прыжка: «согнув ноги» и его эффективность. Характеристика движений прыгуна в полете и способ приземления.

Тройной прыжок с места и с разбега. Анализ техники тройного прыжка с места. Исходное положение. Первый, второй и третий толчки. Приземление. Анализ схемы тройного прыжка с разбега. Скорость длины разбега. Постановка ноги на толчок перед «скачком», «шагом» и прыжком в длину. Характеристика движений прыгуна по частям. Угол отталкивания и траектория полета в различных частях прыжка. Соотношение длины различных частей прыжка. Приземление.

Толкание ядра. Толкание набивных мячей и ядер (с места и со скачка) стоя лицом и боком по направлению к толканию. Выпрыгивание вверх на правой ноге из исходного положения для толкания ядра. Подскоки на правой ноге в положении «ласточка», руки в стороны. Скачки назад на правой ноге в стартовой группировке, мах левой ногой назад из положения стартовой группировки.

Настольный теннис.

Приступая к овладению технической игры, следует представлять, что под «техникой игры» понимается совокупность приёмов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

- основные хватки ракетки;
- оптимальные по величине и форме замах;
- качественный подход к мячу;
- своевременный момент удара ракеткой по мячу;
- контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия.

Плавание

Техническая подготовка направлена на непрерывное совершенствование движений пловца во время различных режимов работы, которые изменяются в зависимости от развития двигательных и волевых качеств, функциональной подготовленности спортсмена. Конечной целью этой подготовки является формирование и совершенствование стиля пловца.

Основными задачами технической подготовки пловца являются:

- развитие двигательной ориентировки в воде и способности управлять своими движениями;
- выявление и исправление ошибок;
- формирование и совершенствование стиля пловца.

Средствами развития двигательной ориентировки могут быть любые плавательные движения циклического типа. Наилучшим образом эти движения представлены в комплексном плавании: пловец лежит в воде на груди и на спине, движения конечностями выполняются одновременно и попеременно, движение головы для выполнения вдоха происходит в разных направлениях.

После приобретения навыка ориентировки в различных положениях основных частей тела (голова, туловище, руки и ноги) пловец должен приобрести эти навыки для определения различных положений кистей, стоп, голеней, предплечья и других частей тела во время плавания.

Параллельно с развитием двигательной ориентировки пловец учится управлять своими движениями в воде.

Этот процесс является более сложным: правильно управлять своими движениями – это значит уметь тонко их координировать, то есть точно заполнить отведенное для движения каждой части тела место в полном цикле движений, определить форму, характер (усилие и скорость) каждого движения и временные соотношения движений (ритм).

Если при формировании стиля пловца его индивидуальные особенности были в достаточной степени учтены, то в процессе его дальнейшей тренировки совершенствование техники будет успешно и осуществляться в основном за счет достижения более высоких показателей в развитии двигательных качеств.

Если стиль пловца сформирован неудачно, необходимо прекратить его совершенствование и начать тренировку в другом способе, ослабить навык основного способа, а затем начать формирование нового стиля.

Норматив
- уметь проплыть 25 м; - оценка имитации техники спортивного способа плавания; - оценка обтекаемости (длина скольжения); - оценка плавучести (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе); - оценка чувства воды при проплывании дистанции; - оценка техники плавания всеми способами: <ul style="list-style-type: none">○ с помощью одних ног;○ с помощью одних рук;○ в полной координации; - оценка темпа и шага на соревновательной скорости.

Дартс

1. Обучение двигательным умениям и навыкам
2. Броски выполняют в заранее оговоренную зону мишени или в заранее оговоренный сектор мишени:
 - 6 дротиков – отлично
 - 5-4 дротиков – хорошо
 - менее 3-х дротиков неудовлетворительно
- Отработка кучности попаданий:
 - Броски выполняются в белую мишень диаметром 3 см;
 - 6 дротиков – отлично,
 - 4-5 дротиков – хорошо
3. Броски на результат без соперника
4. Броски на результат с соперником
5. Игровая и соревновательная подготовка

Художественная гимнастика

Формы и методы контроля

Оценивается:

1. Техника выполнения прыжков: скачок и открытый;
2. Высокое равновесие «в ласточку»;
3. Контрольные упражнения на гибкость – мост (из ИП стоя и из ИП лёжа), на растянутость мышц ног – продольный шпагат и поперечный;
4. Связующие элементы: волна руками; скрестный поворот, волна тела, наклон назад, мягкий шаг;

5. Выполнение зачетной композиции без предметов:

- равновесие «в ласточку»;
- элемент «чупа-чупс»;
- открытый прыжок;
- элемент волна;
- танцевальный шаг.

Контроль результатов обучения: достижения ребенка сравниваются не со стандартами, а с исходными возможностями. Для этого используется стартовая диагностика. Дальнейшее отслеживание результатов обучения проводится в течение года и по итоговому тестированию в конце учебного год.

5. Перечень информационного обеспечения

5.1. Нормативно-методические документы

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте РФ» от 04 декабря 2007г. № 329-ФЗ.
2. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт ПОДА, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 28.11.2022г. №1084;
3. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 30.11.2022г. №1100;
4. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих, утверждённого приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022г. № 1051;
5. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 28.11.2022 г. №2022;
- 6.Опытно-экспериментальная работа на базе РЦИМФКиС Зеленоградского АО г. Москвы 2014г. «Физическая культура и спорт как метод комплексной реабилитации, социальной интеграции инвалидов и лиц с ОВЗ».
7. Дополнительная общеразвивающая Программа по дартс (АФК) для спортивно-оздоровительного этапа, утверждена приказом МБОУ ДО ДЮСШ «Виктория» № 105 от 28 июля 2016 г. город Екатеринбург
8. Дополнительная предпрофессиональная Программа по дартс, утверждена приказом МБУ ДО «ДЮСШ «Авиатор», г. Нижний Тагил, 2015.
9. Приказом Минспорта России от 27.01.2023 № 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки" и Положением о порядке приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденным МБУ ДО ГОЦ СШАВС «Спартанец» 29.08.2023г.
10. Об утверждении примерной формы договора оказания услуг по спортивной подготовке, приказ Министерства спорта РФ от 16 августа 2013г. № 637.
11. Постановление Главного санитарного врача РФ от 3.04.2003 № 27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251 – 03».
12. Общие правила Специальной Олимпиады, принятые 14 февраля 2012г. советом директоров Специальной Олимпиады.

1. Физическая культура, учебное пособие, М., Советский спорт, 2000г.
2. Курлыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре, учебное пособие, под ред. д.м.н. С.Ф. Курдыбайло, М., Советский спорт, 2004г.
3. Теория и организация адаптивной физической культуры, учебник в 2-х т., под общ. ред. проф. С.П. Евсеева, М., Советский спорт, 2005г.
4. Частные методики адаптивной физической культуры, учебное пособие, под ред. Л.В. Шапковой, М., Советский спорт, 2003г.
5. Аксенов Н., Яковлев В. «Дартс»: Методическое пособие. М: Интерконтакт, 1991г.
6. Методика сопряжённого развития физических качеств и психических процессов у детей 3-6 лет на основе подвижных игр, Н.И. Дворкина, М., 2005г.

7. Примерная программа для спортивно-оздоровительных групп 1, 2 и 3 ступеней обучения (методическая разработка), К.Л. Кротова, Е.С. Лозовая, Пермь 2004г.

8. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет (методическая разработка для тренеров), О.М. Назарова, М., 2001.

9. Лента: Методическое видео-пособие по художественной гимнастике для тренеров и спортсменов, СПб., ООО «Прогресс», 2012г., DVD.

10 Обруч: Методическое видео-пособие по художественной гимнастике для тренеров и спортсменов, СПб., ООО «Прогресс», 2012г., DVD.

11. Равновесие – кольцо с помощью: Методическое видео-пособие по художественной гимнастике для тренеров и спортсменов, СПб., ООО «Прогресс», 2012г., DVD.

12. Развитие гибкости: Методическое видео-пособие по художественной гимнастике для тренеров и спортсменов, СПб.: ООО «Прогресс», 2012г, DVD.

13. Развитие силовых способностей: Методическое видео-пособие по художественной гимнастике для тренеров и спортсменов, СПб., ООО «Прогресс», 2012г., DVD.

14. Скакалка: Методическое видео-пособие по художественной гимнастике для тренеров и спортсменов, СПб., ООО «Прогресс», 2012г., DVD.

15. Хореография: Методическое видео-пособие по художественной гимнастике для тренеров и спортсменов, СПб., ООО «Прогресс», 2012г., DVD.

6. План физкультурных и спортивных мероприятий

План физкультурно-массовых и спортивных мероприятий МБУ ДО ГОЩ СШАВС «Спартанец» формируется, на основе Единого календарного плана физкультурно-массовых и спортивных мероприятий Московской области, муниципального образования.

План-календарь спортивных мероприятий составляется на календарный год, рассматривается на заседании тренерского совета и утверждается директором МБУ ДО ГОЩ СШАВС «Спартанец».

В календаре отражены спортивные мероприятия группы, учреждения, муниципального образования и фестивали, в которых планируется выступление или участие занимающихся на спортивно-коррекционном этапе МБУ ДО ГОЩ СШАВС «Спартанец».