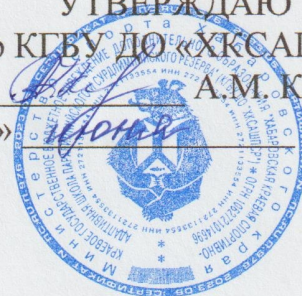


Министерство спорта Хабаровского края

Краевое государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Хабаровская краевая спортивно-адаптивная школа паралимпийского и сурдлимпийского резерва»

Рассмотрено и одобрено на
тренинговом совете КГБУ ДО «ХКСАШПСР»
Протокол № 4
от «28» июня 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГБУ ДО «ХКСАШПСР»
А. М. Катаева
«30» июня 2023 г.



**АДАптированная дополнительная
общеразвивающая программа
по шахматам для лиц с нарушением зрения**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 5 лет

г. Хабаровск, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	
1.1. Введение	3
1.2. Направленность программы.....	3
1.3. Актуальность программы.....	3
1.4. Характеристика дисциплины шахматы. Основные отличительные особенности шахмат.....	6
1.5. Специфика организации учебно-тренировочного процесса по дисциплине шахматы.....	8
1.6. Функциональные группы, к которым относятся лица с нарушением зрения, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий дисциплиной шахматы.....	10
1.7. Структура системы многолетней подготовки.....	11
2. Нормативная часть	
2.1. Продолжительность и минимальный возраст лиц для зачисления на спортивно-оздоровительный этап.....	12
2.2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса.....	13
2.3. Режимы учебно-тренировочной работы.....	13
2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	15
2.5. Предельные тренировочные нагрузки.....	16
2.6. Структура годового цикла.....	18
3. Методическая часть	
3.1. Основные принципы организации учебно-тренировочного процесса.....	20
3.2. Основные особенности работы с инвалидами, имеющие поражения зрения.....	23
4. Система контроля и зачетные требования	
4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, с учетом возраста и влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта	24
4.2. Требования к результатам реализации Программы на спортивно-оздоровительном этапе, выполнение которых дает основание для и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.....	27
4.3. Виды контроля общей и специальной физической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов, сроки проведения контроля.....	27
5. Условия реализации программы	
5.1. Требования к материально-техническим условиям реализации Программы....	30
6. Информационное обеспечение программы	31

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Введение

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп (далее - программа) составлена в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1100¹ (далее – ФССП), Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 N 31522), Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003 N 27 "О введении в действие Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03", типовыми спортивно-оздоровительными программами по виду спорта спорт слепых и другими нормативными правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений адаптивной физической культуры, спортивных школ.

Данная программа предназначена для проведения учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе по дисциплине: шахматы.

1.2. Направленность программы

Программа направлена на воспитание моральных, волевых и физических качеств у обучающихся спортсменов с инвалидностью, создание условий для их реабилитации, социализации и повышения качества жизни.

Адаптивная физическая культура инвалидов имеет многофункциональную направленность на всестороннее развитие личности человека с инвалидностью, решение коррекционных, оздоровительных и образовательных задач с целью преодоления дефектов физического развития, компенсации недостатков в двигательной сфере.

1.3. Актуальность данной программы

В настоящее время, когда весь мир вступил в эпоху компьютеров и информационных технологий, а у детей и подростков наблюдается

¹ (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022, регистрационный № 71697).

недостаточная двигательная активность и ухудшение их физического состояния, особенно большое значение, приобретают занятия адаптивной физической культурой.

Физическое состояние, которым обладают люди с инвалидностью, и формирующееся в процессе психического развития и социализации осознание своего физического состояния и связанных с ним ограничений не позволяет им комфортно чувствовать себя в среде здоровых людей, что приводит к «закрыванию» личности в собственном мире и создает некомфортную среду проживания (с физическими ограничениями и психологическими барьерами).

Физическое состояние – это уровень физического развития, физической подготовленности и функционального состояния важнейших систем человека – нервной, сердечно-сосудистой, мышечной, эндокринной.

Занятия адаптивной физической культурой укрепляют мышцы, связки, суставы, усиливают обменные процессы, периферическое кровообращение, глубину дыхания, улучшают сон, аппетит, настроение инвалида. Занятия способствуют улучшению эмоционально-психического состояния всех категорий занимающихся, что ускоряет процесс коррекции и реабилитации.

Адаптивная физическая культура, используя естественную потребность человека в движении, игре, эмоциях, общении, здоровом образе жизни, рациональном питании, закаливании и др., обладает высоким потенциалом воздействия на различные сферы жизнедеятельности, создает условия для самореализации инвалидов.

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

Целью программы является: Привлечение максимально возможного числа обучающихся с поражением зрения к систематическим занятиям для оздоровления и коррекции, имеющих отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств.

Достижение поставленных целей предусматривает решение основных задач:

Коррекционные – коррекция недостатка физического развития, обусловленного нарушением зрения. Восстановление, замещение и компенсация нарушенных функций, совершенствование мышечно-суставного чувства, развитие самостоятельного и качественного выполнения двигательных действий, максимальное возможное уменьшение степени ограничения жизнедеятельности, подготовка к социальной интеграции.

Оздоровительные - направлены на формирование здорового образа жизни и воспитание осознанного отношения к проявлению своей

двигательной активности. Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям окружающей среды, возрастанию работоспособности обучающегося.

Воспитательные – направлены на выработку определённых характерологических черт (воли, настойчивости, чувства коллективизма, организованности, активности, смелости и т.д.), обеспечение стимуляции психического развития и формирование личности инвалида.

Образовательные - направлены на формирование, закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков, формирование устойчивого интереса к учебно-тренировочным занятиям, формирование понятия физической культуры как феномена общей культуры человека, формирование адекватной возрасту двигательной базы.

Спортивные - направлены на овладение высоким уровнем спортивного мастерства в избранном виде деятельности и достижение максимального результата в конкретном виде адаптивного спорта, формирование спортивной культуры инвалида, приобщение его к общественно-историческому опыту в данной сфере, освоение мобилизационных, технологических, интеллектуальных, двигательных, интеграционных и других ценностей физической культуры.

Компенсаторные - компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций. Задача предполагает создание определенных двигательных стереотипов и аналогий, обеспечивающих возможности формирования позы и наличие базовых двигательных навыков.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, инструкторов-методистов, работающих по направлению адаптивная физическая культура и спорт, для проведения учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе спорт слепых (спорт слепых).

Форма обучения: очная.

Настоящая программа включает в себя нормативную и методическую части, охватывает различные стороны учебно-тренировочного процесса, обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего учебно-тренировочного процесса, преемственность в решении задач укрепления здоровья лиц с инвалидностью, повышения функциональных возможностей, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, развития физических качеств, создания предпосылок для овладения техникой и тактикой в выбранной дисциплине, физическую и социальную реабилитацию обучающихся.

1.4. Характеристика дисциплины. Основные отличительные особенности.

Спорт слепых (далее – спорт слепых) является частью системы адаптивной физической культуры и спорта в Российской Федерации – составляющей физической культуры как части общей культуры общества. Адаптивный спорт часто отождествляют с лечебной ФК, физической реабилитацией, адаптивным физическим воспитанием. Однако для адаптивного спорта, в отличие от указанных социально значимых отраслей, свойственна специфическая соревновательная деятельность, которая в соответствии с особенностями спорта в целом выступает его системообразующим фактором.

Паралимпийский спорт берет начало в 1880-х годах. Однако только разработка в 1945 году нового режима лечения людей с травмами спинного мозга привела к развитию всемирного спортивного движения для инвалидов, известного сегодня как Паралимпийское движение. В настоящее время в мировом сообществе сложилось несколько направлений функционирования адаптивного спорта. Наибольшее распространение и признание мировой общественности получили три из них: паралимпийское, сурдлимпийское и специальное олимпийское. Паралимпийское направление курирует Международный паралимпийский комитет (IPC) и охватывает лиц с поражением зрения. Спортсменов с поражением зрения курируют международные спортивные организации.

В 1981 году создается Международная федерация по спорту слепых (IBSA), членом которой в этом же году становится ВОС. С каждым годом увеличивается число крупных международных соревнований, таких как Всемирные игры IBSA, чемпионаты Европы и мира по различным видам спорта, Всемирная шахматная олимпиада Международной шахматной ассоциации слепых. В 1986 году состоялся первый 7 официальный чемпионат мира по легкой атлетике и плаванию среди незрячих, в котором приняла участие и делегация ВОС.

Всероссийское общество слепых (ВОС) активно развивает физическую культуру и спорт с 30-х годов прошлого века. Первые спортивные соревнования (по шахматам) прошли под эгидой ВОС в 1935 году.

Не стоит на месте и российский спорт слепых. Каждый год увеличивается количество проводимых спортивных мероприятий, как международных, так и всероссийских, растет число их участников. При тесном взаимодействии с государственными и общественными организациями инвалидов Федерация спорта слепых ведет большую методическую и практическую работу по развитию различных видов спорта для инвалидов по зрению.

ВОС был инициатором создания Паралимпийского комитета России и его первым президентом был избран президент ВОС А.Я. Неумывакин.

В соревнованиях по дисциплинам спорта слепых принимают участие спортсмены-инвалиды, имеющие различные нарушения в состоянии здоровья и отклонения в развитии зрения: слабовидящие, лица с тяжелым и (или) выраженным нарушением зрения, лица с полной потерей зрения, лица со светобоязнью.

Шахматы - (от персидского шах мат – властитель умер), игра 32 фигурами (по 16 белого и черного цвета) на 64-клеточной доске для двух партнеров.

Для шахматистов с нарушением зрения в целом действуют все те же правила, что и для всех остальных. Есть только несколько нюансов, которые помогают избежать спорных ситуаций. По международным стандартам, все черные квадраты на игровом поле возвышаются на три-четыре миллиметра над белыми, что позволяет легко определять цвет поля. В центре каждой клетки находится отверстие, в которое вставляется гвоздь, закрепленный в основании фигуры. К черным фигурам прикреплены специальные булавки, помогающие быстро отличать их цвет. Имея все эти подсказки, незрячий игрок может ориентироваться не хуже зрячего, а значит, готов сразиться с любым противником.

Игра в шахматы дисциплинирует мышление, воспитывает сосредоточенность. Процесс обучения азам шахмат способствует развитию у детей ориентирования на плоскости, учит сравнивать, обобщать, предвидеть результаты своей деятельности, содействует развитию таких ценнейших качеств, как изобретательность, самостоятельность, внимательность, усидчивость. Шахматы справедливо считают единственной игрой из всех, придуманных человечеством, в которой сочетаются спорт, искусство и наука. Отличительная особенность игры в шахматы- развитие способности действовать «в уме», что важно для всех видов деятельности школьника, так как каждый из них требует выполнения операций в определенной последовательности.

Основные отличительные особенности

Слепые люди, как и зрячие, занимаются всеми популярными видами спорта, естественно, адаптируя их правила. В данный момент в мире числится более 20 официально зарегистрированных видов спорта для слепых. Подобные занятия требовали объединения, как минимум для занятий и проведения соревнований. Поэтому повсеместно возникали федерации и ассоциации незрячих спортсменов.

Основные требования к лицам, обучающимся на спортивно-оздоровительном этапе в соответствии с Программой, включают:

- наличие инвалидности или ограниченных возможностей здоровья;
- медицинские показания и рекомендации;
- подготовку с учетом установленных групп и классов, в соответствии с правилами Международной ассоциации спорта слепых IBSA, к которым

относятся занимающиеся, в зависимости от степени их функциональных возможностей (далее функциональные группы).

Существуют три класса по классификации IBSA для людей с нарушенным зрением - это В1, В2 и В3. Эта классификация определяется по остроте зрения каждого спортсмена:

Класс В1: отсутствие светопроекции (невозможность увидеть свет любым глазом) или при наличии светопроекции, неспособность различать тень руки на любом расстоянии и в любом направлении (тотально слепые).

Класс В2: от способности различать тень руки на любом расстоянии до остроты зрения, ниже 2/60 и/или поля зрения менее 5 градусов.

Класс В3: от остроты зрения свыше 2/60, но ниже 6/60 и/или поля зрения более 5 градусов, но менее 20 градусов.

В процессе подготовки спортсмена-инвалида их тренерами давно было замечено, что у инвалидов желания и упорства намного больше, чем у людей без физических недостатков, и это помогает им преодолевать трудности и в спорте, и в жизни. Этот факт способствует достижению высоких результатов спортсмена.

1.5. Специфика и особенности организации учебно-тренировочного процесса

Подготовка спортсменов представляет собой единую взаимосвязанную систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, заключающейся в воспитании гармонично развитого человека, способного достичь спортивных результатов. Достижение указанной цели зависит:

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

Спортивная подготовка спортсменов - многолетний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие обучающихся и обеспечивать необходимую степень их готовности к спортивным достижениям.

При реализации спортивно-оздоровительной направленности на учебно-тренировочных занятиях с лицами, имеющими инвалидность, следует придерживаться следующих рекомендаций:

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

- 2) Системность воздействия с обеспечением определенного индивидуального подбора упражнений и последовательности их применения.
- 3) Регулярность.
- 4) Длительность применения и упорное повторение.
- 5) Нарастание физической нагрузки в течение учебного года.
- 6) Разнообразие и новизна (10-15% упражнений обновляются, а 85-90% - повторяются для закрепления ранее приобретенных умений и навыков).
- 7) Умеренность воздействия.
- 8) Цикличность. Чередование выполнения упражнений с отдыхом необходимо для профилактики переутомления, поскольку у инвалидов утомление наступает быстрее, чем у здоровых.
- 9) Всестороннее воздействие.
- 10) Учет возрастных особенностей (функциональных, физиологических, состояние мышечного аппарата глаза).

Основные особенности работы с лицами, имеющими инвалидность:

- тренер-преподаватель должен знать основы медицины и психологии, касающиеся заболеваний инвалидов;
- необходим специальный инвентарь, оборудование и приспособления помещений, где проходят занятия;
- основная задача – спортивно-оздоровительная;
- спортсмены-инвалиды нуждаются в дополнительной страховке и помощи, строгом соблюдении правил техники безопасности на занятиях;
- долгосрочность показания спортивных результатов.

На учебно-тренировочных занятиях необходим постоянный контроль за регулированием нагрузки и рационального сочетания с другими методами комплексной реабилитации.

В работе со слепыми и слабовидящими, в том числе со светобоязнью, обучающимися используются все *методы обучения*, признанные в общей педагогике, однако, учитывая особенности детей с различными нарушениями зрения, есть некоторые различия в приемах их применения, обусловленные состоянием зрительного анализатора, физических возможностей ребенка, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением.

В этих условиях ведущее значение приобретают *словесные методы* обучения. Поскольку слепым обучающимся приходится часто пользоваться слуховым анализатором, широко применяется и *звуковой метод*. Звуки используются как условные сигналы, заменяющие зрительные представления. *Метод наглядности* занимает особое место в обучении незрячих и слабовидящих. Используется зрительная, а при отсутствии зрения – *осязательная наглядность*. *Метод показа*, или, как его называют, «*контактный*» метод используют, когда ученик не понимает движения или составил о нем неправильное представление. Управляя действиями

обучающегося на расстоянии, посредством определенных команд, используется *метод дистанционного управления*. Отсутствие ярких зрительных представлений снижает познавательную и двигательную активность слепых и слабовидящих, поэтому возникает необходимость применения *метода стимулирования двигательной активности*. Необходимо как можно чаще поощрять обучающихся к действиям, давать им почувствовать радость движений, помогать избавляться от комплекса неполноценности, от чувства страха пространства, неуверенности в своих силах.

1.6. Функциональные группы, к которым относятся лица, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий шахматами

Учебно-тренировочные группы формируются по классам в соответствии с их функциональными возможностями, а не категориями инвалидности.

Такая функциональная классификация основывается, прежде всего, на тех способностях спортсмена, которые позволяют ему или ей соревноваться в определенной спортивной дисциплине, а потом уже на медицинских данных. Это означает, что спортсмены, относящиеся к различным нозологическим группам (например, спортсмен с церебральным параличом и спортсмен, имеющий спинномозговую травму) могут оказаться в одном функциональном классе, так как они имеют одинаковые функциональные возможности. Это делается с той целью, чтобы спортсмен мог соревноваться с другими спортсменами, имеющими равные или похожие функциональные возможности.

Спортивная подготовка по виду спорта «спорт слепых» проводится с учетом классов «В1», «В2», «В3», к которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта «спорт слепых» (далее соответственно – классы «В1», «В2», «В3») (Таблица №1).

Таблица №1

Классы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт слепых»

Спортивный класс	Степень ограничения функциональных возможностей
В1	Полная потеря зрения

В2	Тяжелое нарушение зрения
В3	Выраженное нарушение зрения

**классификация проводится по лучшему глазу в условиях с лучшей оптической коррекцией. Счет пальцев определяется на контрастном фоне. Границы поля зрения определяются с меткой, максимальной для данного периметра.*

1.7. Структура многолетней подготовки

Учебно-тренировочный год в Учреждении начинается с 01 января. Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима работы. Годовой план учебно-тренировочных занятий рассчитан на 46 недель. Адаптивная школа организует работу с учащимися в течение всего календарного года.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в одновозрастных и разновозрастных группах.

На спортивно-оздоровительный этап (СОЭ) зачисляются лица, имеющие инвалидность, при наличии медицинского допуска к занятиям по рекомендованной специалистами дисциплине.

Администрация школы вправе запросить дополнительно другие документы, необходимые для решения вопросов, связанных с учебно-тренировочным процессом.

Обучающимся предоставляется возможность продолжать спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе неограниченное количество лет независимо от имеющихся спортивных результатов, но с учетом медицинского допуска.

При выполнении контрольных нормативов (тестирования), показателей участия в соревнованиях, выполнении спортивных разрядов возможен перевод обучающихся на программу спортивной подготовки.

В течение учебно-тренировочного года на место выбывших учащихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички.

Таким образом, на протяжении учебно-тренировочного года группы, проходящие программу спортивно-оздоровительного этапа, могут обновлять свой состав несколько раз.

Программа рассчитана на 5 лет.

Спортивно-оздоровительный этап с элементами спорта предполагает привлечение максимально возможного числа детей с поражением зрения

достигшие установленного возраста для выбранной спортивной дисциплины к систематическим занятиям избранным видом спорта для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств. Продолжительность обучения на данном этапе может длиться весь период занятий в учреждении. Система перехода со спортивно-оздоровительного этапа на последующие этапы спортивной подготовки и обратно зависят от индивидуальных физических и психологических возможностей организма спортсмена-инвалида.

Специфические коррекционно-развивающие направления подготовки спорта слепых:

- обучение технике основных движений;
- коррекция основных движений;
- развитие и коррекция координационных способностей;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохраненных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- ознакомление с основами вид спорта «спорт слепых».

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность и минимальный возраст лиц для зачисления на спортивно-оздоровительный этап

Организация учебно-тренировочных занятий по Программе на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется (таблица №2).

Таблица №2

Наименование дисциплин	Продолжительность этапа	Минимальный возраст зачисления	Группы степеней функц. возможностей
Шахматы	Весь период	7	III
			II
			I

Примечание: Максимальный состав групп определяется Учреждением ежегодно и утверждается директором Учреждения с учетом функциональных групп спортсменов и соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

При объединении в одну учебно-тренировочную группу спортсменов, имеющие разные по тяжести поражения (классы), наполняемость в данной группе определяется по наибольшему количеству спортсменов, относящихся к определенной группе степеней функциональных возможностей. При равном количестве классов – на усмотрение Учреждения.

2.2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса

Таблица №3

Средства подготовки	спортивно-оздоровительный этап (%)				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
ШАХМАТЫ					
Теоретическая и специальная подготовка	7	8	9	11	13
Специально тактическая подготовка, технические приемы	26	28	31	33	35
Шахматная практика (анализ партий, типовых позиций, приемы игры, шахматные комбинации, решение этюдов, точечных позиций, индивидуальные занятия)	42	42	40	40	38
ОФП	16	13	10	8	5
Коррекционная подготовка	4	4	4	2	2
Участие в соревнованиях, турнирах и контрольные тесты	2	2	3	3	4
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2
Медицинское обследование	1	1	1	1	1

2.3. Режимы учебно-тренировочной работы

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении проходит в соответствии с учебно-годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 46 недель.

Занятия проводятся не более 3-х раз в неделю с нагрузкой 4-4,5 часа в неделю.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач этапа подготовки.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более

благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Учреждение имеет право объединять в одну группу обучающихся разных по функциональному классу и /или уровню спортивной подготовки.

Основными формами и средствами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные), в том числе теоретические сформированные с учетом избранного вида спорта;

- учебно-тренировочные мероприятия;

- участие в спортивных соревнованиях;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Режим занятий обусловлен особенностями физического (состояния здоровья и быстрая утомляемость) и психологического (способность долговременной концентрации внимания) состояния людей с инвалидностью.

Таблица №4

Примерный годовой план учебно-тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе 46 недель

№ п/п	Содержание занятий (час.)	года обучения				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
	Дисциплина – ШАХМАТЫ					
1	Количество часов в неделю	4-4,5	4-4,5	4-4,5	4-4,5	4-4,5
2	Теоретическая и специальная подготовка	13-15	15-17	17-18	20-22	24-27
3	Практическая подготовка:					
	- Специально тактическая подготовка, технические приемы	48-54	52-58	57-64	61-68	65-72
	- Шахматная практика (анализ партий, типовых позиций, приемы игры, шахматные комбинации, решение этюдов, точечных позиций, индивидуальные занятия)	78-87	78-87	74-83	74-83	70-79
4	ОФП	30-33	24-27	18-21	15-17	9-10
5	Коррекционная подготовка	8	8	8	4	4
6	Участие в соревнованиях, турнирах и контрольные тесты	3-4	3-4	6-7	6-7	8-9
7	Психологическая подготовка	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4
8	Медицинское обследование	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
	ВСЕГО ЧАСОВ	184-207	184-207	184-207	184-207	184-207

Примечание* Общегодовой объем учебно-тренировочной нагрузки является примерным. Рекомендуемое отклонение – не более 10%.

2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования

Медицинские требования

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по избранной спортивной дисциплине спорта слепых.

Допуск к занятиям на спортивно-оздоровительном этапе проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов. Для этого раз в год проводится углубленное медицинское обследование по месту жительства.

Перед соревнованиями обучающиеся проходят дополнительное обследование. Нельзя допускать к занятиям обучающихся, окончательно не восстановившихся после перенесенного заболевания или травмы. Профилактике травматизма уделяется большое внимание.

При организации и проведении занятий со слепыми и слабовидящими противопоказаны все виды игр, сопряженные с опасностью глазного травматизма, а также резкие наклоны, прыжки, упражнения с отягощением, упражнения, связанные с сотрясанием тела и наклонным положением головы.

К заболеваниям органов зрения, являющимся противопоказаниями к физическим нагрузкам, но не лимитирующим занятия ЛФК, относятся:

- отслойка сетчатки (лица, перенесшие операции со сроком не менее двух лет);
- вывихи и подвывихи хрусталика;
- состояния после кератопротезирования;
- лица с ИОЛ;
- лица с эктазированными и истонченными бельмами роговицы;
- острый кератоконус;
- последствия рецидивирующих кровоизлияний в стекловидное тело;
- отслойка стекловидного тела на фоне высокой осложненной близорукости;
- гипертоническая диабетическая ретинопатия;
- последствия рецидивирующих кровоизлияний в сетчатку;
- ретиношизис;
- дистрофия сетчатки с склонностью к геморрагиям;
- глаукома некомпенсированная;
- атрофия зрительного нерва сосудистого генеза.

Возрастные требования.

Минимальный возраст для зачисления на спортивно-оздоровительный этап по избранной спортивной дисциплине указан в таблице № 2.

Максимальный возраст – не ограничен.

Психофизические требования.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В учебно-тренировочном процессе используется комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

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

2.5. Предельные тренировочные нагрузки

Результативность учебно-тренировочного процесса во многом зависит от качественного контроля за тренировочными и соревновательными нагрузками.

Распределение нагрузки на занятиях должно соответствовать возрасту обучающихся, степени их тренированности, степени тяжести заболевания. Слишком малая нагрузка не способствует увеличению результатов, а слишком большая может привести к утомлению и перетренированности. Показатели предела учебно-тренировочной нагрузки взаимосвязаны между собой: увеличение объема и интенсивности работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии организма, к развитию и углублению процессов утомления.

Для контроля над функциональным состоянием спортсменов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 секунд, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе учебно-тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому учебно-тренировочному занятию. В таблице представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность учебно-тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного учебно-тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок.

Таблица №5

Направленность учебно-тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Таблица №6

Шкала интенсивности учебно-тренировочных нагрузок

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	уд. /10 с	уд. /мин
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к учебно-тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете, и может быть выполнена тренером-преподавателем перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P₁), в положении сидя.

Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P₂) в

положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:
 $R = [(P1+P2+P3) - 200] / 10.$

Таблица №7

Качественная оценка работоспособности

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Плохо очень	15-17
Критическое	18 и более

Кроме того, более детальный контроль предусматривает также учет количества учебно-тренировочных занятий с различной преимущественной направленностью.

2.6. Структура годичного цикла

На спортивно-оздоровительном этапе периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

В годичном учебно-тренировочном цикле просматриваются три периода:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

В зависимости от календаря соревнований годичный цикл может быть одноцикловой или двухцикловой.

Наиболее длительным периодом является подготовительный, состоящий из двух этапов (общеподготовительного и специально-подготовительного), общая задача которых заключается в развитии спортивной формы. Особенности данного этапа является то, что построение микроциклов в мезоцикле проходит по следующей схеме:

- на общеподготовительном этапе (2-3 недели рабочие, 1-неделя восстановительная)
- на специально-подготовительном этапе (1-2 недели рабочие, 1-неделя восстановительная)

У спортсменов с нарушением зрения рабочих недель на одну меньше, чем у здоровых спортсменов.

Общеподготовительный этап включает в себя два мезоцикла со своими определенными задачами:

- втягивающий общеподготовительный (постепенное увеличение объёмов средств общефизической подготовки)

- базовый общеподготовительный (развитие силы, скоростных качеств, выносливости средствами общефизической подготовки)

Основными средствами подготовки, используемыми в указанных мезоциклах, являются неспецифические упражнения общеперифункционального воздействия. До 75% времени тренировочного воздействия уделяется развитию аэробных механизмов спортсменов с нарушениями зрения.

Преимущества, которые даёт регулярная аэробная тренировка это:

- укрепляются мышцы, ответственные за дыхание;
- укрепляется сердечная мышца, увеличивается её эффективность, снижается пульс в состоянии покоя;
- укрепляются скелетные мышцы во всем организме;
- улучшается циркуляция крови, снижается кровяное давление;
- увеличивается число красных кровяных телец, доставляющих кислород в ткани;
- улучшается психическое состояние, уменьшается стресс, снижается риск депрессии.

Вместе с тем в базовом мезоцикле находят применение и специализированные тренировки, обучающие более трети общего времени, затраченного на тренировку.

Специально-подготовительный этап состоит из следующих мезоциклов:

1. Базовый специализированный, основные задачи которого заключаются в следующем:

- перенос тренированности с общефизических упражнений на специализированные;
- развитие силовой выносливости.

2. Восстановительный мезоцикл, основными задачами которого являются:

- восстановление физической и психической работоспособности;
- профилактика нарушений здоровья, лечение возможных травм.

3. Специально-подготовительный мезоцикл, основные задачи которого таковы:

- повышение уровня специальной подготовленности;
- поддержание необходимого уровня функциональной подготовленности средствами ОФП и СФП.

Основные признаки мезоцикла: невысокий темп тренировки, постепенный рост объёмов работы по сравнению с предыдущим мезоциклом; средства ОФП занимают до 40% от общего, затраченного на тренировку времени; в конце мезоцикла около 60% тренировочного времени уделяется специальной подготовке при значительном увеличении учебно-тренировочных нагрузок аэробно-анаэробной и анаэробной алактатной направленности;

4. Контрольно-подготовительный мезоцикл (3-4 недели) имеет следующие задачи:

- определение уровня подготовленности;
- дальнейшее развитие специальной выносливости;
- дальнейшее совершенствование техники по избранным дисциплинам.

Характерные признаки мезоцикла: объёмы тренировочных упражнений достигают максимума ко времени тренировочного воздействия; активно используются специальные тренировки гликолитической направленности; интенсивность учебно-тренировочных занятий достигает максимума в годичном цикле подготовки.

Необходимо отметить, что с завершением контрольно-подготовительного мезоцикла заканчиваются два подготовительных цикла, **первый** из которых включает в себя время от вводного общеподготовительного до момента начала восстановительного мезоцикла, **второй** - с начала восстановительного до окончания контрольно-подготовительного мезоцикла, входящего в соревновательный (основной) период.

Соревновательный этап. На соревновательном этапе решаются следующие задачи:

- достижение спортивного результата;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

Соревновательный период направлен на сохранение и повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и её полную реализацию в соревнованиях для демонстрации спортивных результатов.

Переходный период. Задачи переходного периода заключаются в постепенном снижении уровня спортивной тренированности, профилактике психофизического утомления. Основное время тренировок спортсмены с нарушением опорно-двигательного аппарата уделяют нагрузкам аэробной направленности средствами ОФП.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Основные принципы организации учебно-тренировочного процесса

В основе организации учебно-тренировочного процесса спорта слепых и слабовидящих лежат те же принципы, что и у зрячих спортсменов: доступность, постепенность, повторность, наглядность, сознательность и активность, прочность, дифференциации и индивидуализации, вариативность.

Принцип доступности. Этот принцип предполагает, прежде всего, простоту и элементарность выполнения двигательного действия, которое в

состоянии выполнить любой занимающийся независимости от его возможностей.

Принцип постепенности, предусматривает непрерывное постепенное повышение нагрузки в тренировке, увеличение объема и интенсивности тренировочной работы. Этот процесс рассчитан на годы.

Учебно-тренировочные нагрузки повышаются ступенчато, но неравномерно, в зависимости от совершенствования функций. В каждом последующем цикле нагрузка несколько выше, чем в предыдущем с целью закрепить достигнутые изменения в органах и системах, добиться стабильности в спортивной технике. Для полного восстановления организма необходимы циклы пониженной нагрузки. Такое волнообразное повышение учебно-тренировочной нагрузки определяет и методику подготовки в избранной дисциплине, которая основана на логических принципах: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. От простого к сложному – это постепенное усложнение упражнений. От легкого к трудному – это постепенное повышение физической нагрузки при подготовке спортсменов. От известного к неизвестному – это определение последовательности в методике подготовки. Необходимо, чтобы постепенность в повышении нагрузки соответствовала силам и возможностям спортсменов.

Принцип повторности. Многократное повторение упражнений, позволяющее достичь прочных изменений в органах и системах спортсмена, закрепить навыки и знания, повысить спортивные результаты. Принцип предусматривает повторение не только отдельного упражнения, но и учебно-тренировочных занятий, циклов. Чтобы повторность была оптимальной, необходимо правильно сочетать работу и отдых, утомление и восстановление, уточнять ее с помощью данных, результатов педагогических наблюдений тренера-преподавателя и субъективных ощущений спортсмена. Чем легче упражнение, тем больше число повторений и меньше интервалы отдыха, и наоборот, чем сложнее упражнение, тем меньше повторений и больше интервалы отдыха. Повторность упражнений, связанных с овладением техники, зависит не только от координационных трудностей, но и от интенсивности и характера выполнения. Основное правило при овладении техникой движений сводится к следующему: изучаемое движение должно выполняться свободно, без излишнего напряжения. Предельное напряжение нецелесообразно до тех пор, пока не будет освоена необходимая координация движения.

Принцип наглядности. Предусматривает комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений. Принцип практически не применяется, так как, в первую очередь, он опирается на зрительное восприятие.

Принцип сознательности и активности. Чтобы в совершенстве овладеть техникой изучаемого двигательного действия, обучающийся должен сознательно и целеустремленно применять свои способности для

достижения как конечной цели, так и поэтапного решения задач, преодолевая трудности и неудачи.

Принцип прочности означают не только надежное освоение знаний, двигательных умений. Развитие физических качеств и способностей, но и сохранение приобретенного двигательного опыта на долгие годы.

Для прочного усвоения материала и позитивного отношения к нему со стороны спортсменов с нарушением зрения необходимо соблюдать следующие правила:

- учитывать тяжесть и характер двигательных нарушений, особенности формирования двигательной сферы, возрастные и половые различия, природные возможности инвалида;
- опираться на сохранные функции;
- не спешить переходить к изучению новых двигательных действий, закреплять достигнутые успехи систематическим повторением изученного;
- не допускать переутомления, регулировать нагрузку за счет вариативности, продолжительности, интенсивности физических упражнений, пауз отдыха, переключения на другие виды деятельности;
- создавать благоприятный климат на занятии, стимулировать двигательную активность положительной оценкой, одобрением;
- обеспечить яркую образную подачу материала и эмоциональный фон восприятия;
- формировать знания о физической культуре, о себе и своих возможностях, инициирующие занятия физическими упражнениями в любой доступной формы.

Принцип дифференциации и индивидуализации.

Дифференциация в адаптивной физической культуре означает объединение детей в относительно однородные группы. Первичную дифференциацию осуществляют медико-психолого-педагогическая комиссия, формирующая типологические группы детей. Сходные по возрасту, клинике основного дефекта, показателям соматического развития.

Индивидуализация – это построение тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций - его функциональных – двигательных, психических, сенсорных и интеллектуальных. Сущность индивидуализации в учебно-тренировочном процессе состоит в том, чтобы опираться на конкретные способности и возможности каждого обучающегося, создать максимальные условия для его роста.

Принцип вариативности означает бесконечное многообразие содержания и возможностей движения. Смысл вариативности состоит не только в том, чтобы избегать монотонии, привыкания к однообразной нагрузке. Вследствие вынужденной гиподинамии дети с поражением опорно-двигательного аппарата испытывают двигательный и эмоциональный голод,

дефицит общения, поэтому разнообразие двигательной деятельности, особенно игровой, хотя бы частично компенсирует эти негативные явления. В практической деятельности принцип выражается в варьировании физических упражнений и условий их выполнения, методов и методических приемов словесного и звукового воздействия, показа, сенсорных ощущений, способов регулирования эмоционального состояния учащихся.

Эти основные принципы взаимосвязаны в едином процессе построения тренировки и их следует учитывать при составлении и реализации учебно-тренировочных планов.

Принцип коррекционно-развивающий. Направлен на преодоление, ослабление физических и психических недостатков детей аномального развития, активное развитие их психических процессов, физических способностей, нравственных качеств. Задачи данного принципа - обеспечение полноценного физического развития, повышение двигательной активности, восстановление и совершенствование психофизических способностей, профилактика вторичных отклонений.

Принцип компенсаторный. Заключается в возмещении недоразвитых, нарушенных или утраченных 20 функций за счет перестройки или усиленного использования сохранных функций и формирования обходных путей. Смысл принципа компенсаторной направленности состоит в том, чтобы с помощью специально подобранных физических упражнений, методов, приемов стимулировать компенсаторные процессы в поврежденных органах и системах за счет активизации сохранных функций.

3.2. Основные особенности работы с инвалидами, имеющие поражения зрения

Слепота и нарушения зрения – первичный дефект, снижающий двигательную активность спортсменов. Снижение двигательной активности в свою очередь приводит к формированию вторичных нарушений развития и, в частности, к замедлению и отклонениям в развитии двигательной сферы. У таких людей встречаются разнообразные нарушения координации движений, равновесия, ориентировки в пространстве, снижение скорости двигательных реакций.

В результате тяжелой патологии зрительного анализатора в определенной мере разрушается естественность функционирования организма, которая сопровождается комплексом психической неполноценности, часто выражающейся тревожностью человека, потерей уверенности в себе, пассивностью, изолированностью от других людей, или, наоборот, эгоцентризмом, агрессивностью.

Спортивно-оздоровительные занятия со слепыми и слабовидящими должны, прежде всего, способствовать:

- овладению навыками ориентировки в пространстве;

- укреплению здоровья;
- повышению уровня физического состояния;
- коррекции физического развития;
- ликвидации скованности в движениях;
- тренировки координационной точности в движениях;
- воспитанию чувства ритма и равновесия.

Основные особенности работы с лицами, имеющими инвалидность:

- тренер-преподаватель должен знать основы медицины и психологии, касающиеся заболеваний детей-инвалидов и инвалидов;
- необходим специальный инвентарь, оборудование и приспособления помещений, где проходят занятия;
- основная задача – оздоровительная;
- спортсмены-инвалиды нуждаются в дополнительной страховке и помощи, строгом соблюдении правил техники безопасности на занятиях;
- долгосрочность показания спортивных результатов.

Потенциальные возможности (резервы) растущего и развивающегося организма человека даже с такой тяжелой патологией, как заболевания зрительного анализатора, достаточно высоки, для того, чтобы при грамотном использовании форм, средств и методов физического воспитания и спорта способствовать успешной физической реабилитации слепых и слабовидящих спортсменов.

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, с учетом возраста и влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта

К занятиям в группах спортивно-оздоровительного этапа можно приступать, имея любой уровень подготовленности. Задача – развить интерес обучающихся к систематическим занятиям избранной дисциплиной. В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося, его текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

На спортивно-оздоровительном этапе периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП, освоению технических элементов и навыков.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных (благоприятных) периодов развития тех или иных физических качеств обучающихся.

Таблица №8

Примерные благоприятные периоды развития двигательных навыков

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)											
	6	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	+	+	+		+	+	+	+	+			

Для отбора спортсменов, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению спортивных результатов.

Для достижения спортивных результатов необходимо определить влияния физических качеств на результативность обучающихся по избранным дисциплинам (спорт слепых) (Таблица 9).

Таблица № 9

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по спорту слепых

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Шахматы (жен., муж.)	
Скоростные способности	1
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	1
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

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

Для эффективной работы тренеру-преподавателю необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п. При работе со спортсменами этого возраста тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся обучающимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-17 лет обучающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 14-15 лет тренеру-преподавателю следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы), скоростной выносливости.

С 18 лет тренер-преподаватель безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его обучающимся для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующими уровню функциональной готовности обучающихся.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на спортивно-оздоровительном этапе, выполнение которых дает основание для перевода на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе является:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей, характеризующих состояние органов и систем, нарушения которых являются причинами инвалидности, а также сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, общее состояние организма и уровень функциональных возможностей индивида;
- положительная динамика индивидуальных показателей физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких) и основных физических качеств обучающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности);
- высокий уровень освоения навыков гигиены, самоконтроля, бытового самообслуживания, общения с окружающими; способности к самостоятельному передвижению;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- уровень освоения основ техники по избранной дисциплине;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по избранной дисциплине.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической подготовки, комплекс контрольных испытаний, сроки проведения контроля

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных испытаний, которые дают оценку развития основных физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на спортивно-оздоровительном этапе (таблица 10).

Уровень специальной подготовленности оценивается по выполнению спортивных разрядов в соответствии с требованиями этапа подготовки.

**Примерные контрольные нормативы для спортивно-оздоровительного этапа по спортивной дисциплине
шахматы**

Дисциплина – Шахматы

Функциональные группы	Нормативы	Год обучения									
		1		2		3		4		5	
		мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.
В1, В2, В3	1. Умение ставить мат одному королю: 1- ферзем, ладьей, двумя слонами; 2- слоном и конем					+			+		+
	2. Умение записывать шахматную партию			+		+					
	3. Умение матировать одного короля					+					
	4. Ведение простейшими принципами реализации материального преимущества			+				+		+	
	5. Показать умение осуществлять простые шахматные приемы (комбинации) в пределах 2-4х ходов	+							+		+
	6. Знание основных тактических приемов	+		+					+		+
	7. Владеть основами пешечного эндшпиля								+		+
	8. Умение реализовывать материальный перевес								+		+
	9. Умение решить шахматные задачи и этюды								+		+

	10.Бег на 30 м.	+	+			
	11.Прыжок в длину с места (в координации)	+	+			
	12.Прыжок вверх с места (в координации)	+	+			

Примечание* Если спортсмен по состоянию своих физических возможностей не может выполнять упражнение, оно заменяется другим по усмотрению тренера.

Контрольные испытания необходимо проводить приблизительно в одно и тоже время. Это позволит объективно оценить состояние спортсмена. Перевод на последующие годы обучения осуществляется, если прирост результатов будет составлять не менее 10 % за учебно-тренировочный год и выполнено не меньше 50 % из всех нормативных требований.

5. Условия реализации программы

5.1. Требования к материально-техническим условиям реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации спортивно-оздоровительного этапа по спортивной дисциплине шахматы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем;

Шахматы

- наличие помещения для игры в шахматы.

6. Информационное обеспечение программы

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб.пособие для вузов / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисов. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. – 389 с.
2. Верховцев К.Н., Алипкина И.А. Проектирование воспитательной деятельности специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва (на примере СДЮСШОР №3 г.Тюмени) // Совершенствование качества профессиональной подготовки и переподготовки учительства в процессе формирования профессиональной элиты России [Текст]: материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Тобольск, 11-12 ноября 2010 г. / ТГСПА им.Д.И.Менделеева; под ред. Б.В.Кайгородова, Т.М.Бостанджиевой, Е.И.Алферовой. – Тобольская гос.соц.-пед.академия; Московский психол.-соц.ин-т. – Тобольск; М., 2010. – Том 3.
- 3.
4. Глозман Ж. М. Нейропсихологический подход к двигательным нарушениям у детей / Ж. М. Глозман, А. А. Цыганок. – М.: Эксмо, 2007. – 234 с.
5. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Т.1. М., 2002.
6. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие.- М.: Советский спорт, 2000
7. Евсеев С.П., Шипицына О.М. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие.- М. Советский спорт, 2004.
8. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990.
9. Инновационные технологии адаптивной физической культуры, физической культуры и спорта в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие. Под общей редакцией д.п.н., профессора Евсеев С.П. Министерство спорта РФ, ФГБОУ ВПО «НГУФКСиЗ им.П.Ф.Лесгафта». Санкт-Петербург, 2013.
10. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003.
11. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
12. Морева О.В. Современный социальный заказ системе образования: выявление и педагогическая интерпретация: Книга для работников системы образования, преподавателей и студентов педагогических вузов и факультетов. Тюмень: Издательство «Вектор Бук», 2000.
13. Муравьев В.Л. «Пауэрлифтинг путь к силе». - М.: «Светлана П», 1998.

14. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
15. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. \
16. Письмо Росспорта от 21.03.2008 № ЮА-02-07/912, согласовано с Министерством образования и науки РФ (письмо от 6.03.2008 № ИК-343/06) «Об учреждениях адаптивной ФКиС» (дополнение к методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ в РФ от 12.12.2006г. № СК-02-10/3685).
17. Платонов В.И. Современная спортивная тренировка. - Киев: Здоровье, 1999.
18. Платонов В.И. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Вища школа, 1994.
19. Сладкова Н.А.; Паралимпийский комитет России - Функциональная классификация в паралимпийском спорте - М.: Советский спорт, 2011.
20. Теория и организация адаптивной физической культуры: Т11 Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2002.
21. Федеральный закон РФ от 04.12.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
22. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
23. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
24. Царик А.В.; под общ. ред. Рожкова П.А.; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011.
25. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 27 января 2014 г. № 31).

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта РФ.
2. <http://paralymp.ru/> - Паралимпийский комитет России.
3. <https://vfss.ru/> - Всероссийская федерация спорта слепых.
4. <http://www.russwimming.ru/> - Всероссийская федерация плавания.
5. <http://www.rusada.ru/> - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».
6. <http://www.wada-ama.org/> - Всемирное антидопинговое агентство.

**АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ШАХМАТАМ ДЛЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ
ЗРЕНИЯ**

г. Хабаровск, 2023 год

Авторы-составители:

**специалисты КГБУ ДО ХКСАШПСР –
начальник отдела по спортивной работе Морозова Е.М.,
старший инструктор-методист Барышникова А.В.,
инструктор-методист Жулич П.А.,
тренер-преподаватель по шахматам Рахманова М.К.**