



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Ханты-Мансийский автономный округ - Югра
(Тюменская область)

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО
АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ
«ЦЕНТР АДАПТИВНОГО СПОРТА»**

ПРИКАЗ

«19» апреля 2023 года

№ 19/03-П- 392

Об утверждении дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта: спорт глухих «Легкая атлетика»

На основании Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1307 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»; Приказа Минспорта России от 22.11.2022 № 1051 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», служебной записки № 19/03-СЛ-466 от 11.04.2023

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта: спорт глухих «Легкая атлетика» с началом реализации с «01» сентября 2023 года.
2. Директору обособленного подразделения «Региональный центр адаптивного спорта» г. Сургут (А.А. Воробьев) ознакомить тренеров по виду адаптивного спорта с вышеуказанной программой под роспись.
3. Заместителю директора по физкультурно-массовой и спортивной работы Сивковой В.С. с момента регистрации учреждения в качестве учреждения дополнительного образования и с даты формирования органов управления (педагогический совет, общее собрание работников) предоставить на рассмотрение, согласование, утверждение программы дополнительного образования.
4. Начальнику отдела инноваций и информационного обеспечения (Колегова О.В.) разместить на сайте учреждения дополнительную

образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта: спорт глухих «Легкая атлетика» до «01» июня 2023 года.

5. Контроль за исполнением настоящего приказа согласно должностным обязанностям возложить на заместителя директора по физкультурно-массовой и спортивной работы Сивковой В.С.

6. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'М.П. Вторушин', written in a cursive style.

М.П. Вторушин

Приказ № 19/03-П- _____ от _____

Подготовил:

Заместитель директора по физкультурно-
массовой и спортивной работы
БУ «Центр адаптивного спорта Югры»

 В.С. Сивкова

С приказом № 19/03-П- 392 от 19.04.2023 ознакомлены:

Воробьев А.А. _____

Департамент физической культуры и спорта
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа –
Югры «Центр адаптивного спорта»

Утверждено
приказом директора
№ _____ от _____ 2023 г.
_____ М.П. Второвшин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА: «СПОРТ
ГЛУХИХ» (ДИСЦИПЛИНА – ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА)**

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта: «спорт глухих», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1307; в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта: «спорт глухих», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 г. № 1051

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	Не ограничивается
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Не ограничивается
Этап спортивной специализации	Не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается

Ханты-Мансийск, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка		4
1.	Общие положения	5
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	13
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	14
2.3.1.	Учебно-тренировочные занятия	15
2.3.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	17
2.3.3.	Спортивные соревнования	19
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	21
2.5.	Календарный план воспитательной работы	31
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	37
2.6.1.	Теоретическая часть	37
2.6.2.	План антидопинговых мероприятий	43
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	49
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	52
3.	Система контроля	57
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	57
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (комплекс контрольных упражнений (тесты))	60
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	62
4.	Рабочая программа по виду спорта «спорт глухих» (легкая атлетика)	67
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	67
4.2.	Учебно-тематический план	77
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по	88

	отдельным спортивным дисциплинам	
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	89
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	89
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	96
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	97
ПРИЛОЖЕНИЕ		100
Приложение 1. Тестовые задания для оценки теоретического раздела		100
Приложение 2. Методические рекомендации по подготовке спортсменов с нарушением слуха		111
Приложение 3. Пример программы мероприятия «Веселые старты»		153
Приложение 4. Программа мероприятия на тему «Запрещенный список и ТИ»		156
Приложение 5. Программа для родителей (1 уровень)		158
Приложение 6. Программа для родителей (2 уровень)		159

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Для общества глухих спорт всегда имел важнейшее системообразующее значение. Это область, в которой глухие совершенно не чувствуют себя ущемленными по сравнению со здоровыми людьми. Неслышащий человек страдает не от самого факта, что он не слышит, а от того, что не может общаться наравне со всеми. В спорте же это неравенство нивелируется – глухие соревнуются по тем же правилам, что и здоровые спортсмены. Есть детали, связанные с особенностями судейства, но это не так существенно – никакого специального оборудования и особо оборудованных спорсооружений глухим не требуется.

Для глухих спорт – один из главных механизмов социализации и интеграции в общество. Начинается это с детства – именно через спорт глухие ребята познают такие важнейшие ценности, как дружба, взаимовыручка, способность вместе достигать поставленной цели. К тому же маленькому глухому спортсмену проще найти общий язык со слышащими сверстниками и во взрослой жизни, как правило, те глухие, которые серьезно занимались спортом, менее закомплексованы, более открыты, не так сильно подвержены рефлексии.

В настоящее время значительно улучшилось материальное стимулирование спортсменов – установлены призовые за успешные выступления на Сурдлимпийских играх, чемпионатах Мира и Европы. Призерам этих соревнований назначаются стипендии Президента РФ и иные формы выплат на региональных и местных уровнях, что позволяет им вести достойную жизнь, повышает их самооценку и положительно сказывается на микроклимате в их семьях. Результатами своих выступлений на Сурдлимпийских Играх российские спортсмены повышают авторитет своей страны на международной арене.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа по виду спорта «спорт глухих» (дисциплина – лёгкая атлетика) (далее – Программа) определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательной деятельности при получении дополнительного образования и направлена на создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий легкой атлетикой.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

– Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон Российской Федерации от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказ Минспорта России от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями);

– приказ Минспорта России от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– пункт 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543),

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»,

– Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Минспорта России от 22.11.2022 г. № 1051 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (далее – Федеральный стандарт);

– Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р;

– Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р.

Программа ориентирует на следующее:

– создание условий для физического образования, воспитания и развития детей и молодёжи;

– формирование знаний, умений, навыков в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта: спорт глухих (легкая атлетика);

– подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;

– подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

Цель Программы – организация спортивной подготовки спортсменов-инвалидов по слуху, создание научно-методических, организационных, материальных, социальных и иных необходимых условий для эффективной подготовки спортивного резерва и основного состава спортивных сборных команд Ханты-Мансийского автономного округа – Югры и Российской Федерации.

Задачи Программы:

– формирование и развитие спортивных способностей детей, имеющих ограниченные возможности здоровья и детей-инвалидов;

– удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и социальном совершенствовании;

– формирование спортивной культуры у спортсменов, имеющих ограниченные возможности здоровья, освоение ими ценностей физической культуры и спорта, в том числе адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;

– формирование навыков адаптации к жизни в обществе;

– профессиональная ориентация;

– выявление и поддержка детей с ОВЗ и детей-инвалидов, проявивших выдающиеся способности в легкой атлетике;

– формирование у спортсменов принципов здорового образа жизни, нулевой терпимости к допингу;

– получение спортсменами теоретических знаний о выбранном виде адаптивного спорта, правилах вида спорта;

– подготовка спортсменов высокой квалификации, обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд автономного округа и Российской Федерации.

В Программе определена общая последовательность изучения

программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (УТЭ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических, теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту и является нормативным актом, регламентирующим трудовую деятельность.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы по виду спорта «спорт глухих» (дисциплина – легкая атлетика)

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

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической, технико-тактической и психологической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в систему многолетней спортивной подготовки спортсменов на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Лёгкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Состоит из следующих дисциплин: беговые виды, спортивная ходьба, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) икроссы (бег по пересеченной местности).

Занятия лёгкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься в любое время года. Соревнования проводятся в соответствии с правилами Международной федерации легкой атлетики с дополнениями Международного спортивного комитета спорта глухих. Состязания проходят по следующим дисциплинам:

- барьерный бег 60 м (мужчины, женщины), 100 м (женщины, девушки), 110 м (мужчины, юноши), 400 м (мужчины, женщины);
- бег 60 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 3000 м, 5000 м (мужчины, женщины), 10 000 м (мужчины, женщины);
- бег на шоссе 15 км (мужчины, юноши, женщины);

- бег с препятствиями 2000 м, 3000 м (мужчины, женщины, девушки, юноши);
- кросс 1 км, 2 км, 3 км, 4 км, 5 км (мужчины, юноши), 6 км (женщины), 8 км (мужчины, юноши), 12 км (мужчины);
- метание диска, копья, молота;
- прыжки в высоту, в длину, с шестом; тройной прыжок;
- толкание ядра;
- эстафета 4 x 100 м, 4 x 400 м; 4 x 400 м (mix);
- 10-борье, 7-борье (мужчины);
- 7-борье, 5-борье (женщины, девушки).

Этап начальной подготовки (НП).

На этапе начальной подготовки зачисляются лица с полной или с частичной потерей слуха в возрасте не младше 9 лет, имеющие допуск врача к занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на физическую подготовку и овладение основами техники лёгкой атлетики, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Период пребывания на этапе НП не ограничивается количеством лет.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) формируется на конкурсной основе, из обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года, выполнивших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап подготовки. Возраст спортсмена для зачисления – не менее 11 лет. Перевод по годам обучающихся на данном этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и выполнивших спортивные разряды.

На учебно-тренировочном этапе выполняется решение таких задач как формирование специальных знаний, формирование профессионально значимых двигательных умений, и навыков, развитие специальных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма человека. Период пребывания на учебно-тренировочном этапе не ограничивается количеством лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Основные задачи этапа спортивной подготовки: повышение уровня общей и специальной физической подготовки, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий, укрепление здоровья и улучшения физического развития, овладение базовой техникой, воспитание воли, целеустремлённости, решительности, наличие соревновательного опыта.

Перевод спортсмена на данный этап осуществляется в соответствии

с результатами контрольных нормативов, при условии положительной динамики прироста спортивных результатов, отсутствия медицинских противопоказаний и выполнении спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

Возраст спортсмена для зачисления не менее 14 лет, либо возраст обучающихся не ограничивается при условии вхождения в список кандидатов в спортивную сборную команду Ханты-Мансийского автономного округа – Югры по спорту глухих и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт глухих» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Период пребывания на этапе ССМ не ограничивается количеством лет.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Пребывание спортсмена на этапе ВСМ предусматривает решение следующих задач: совершенствование физических качеств, повышение спортивного мастерства, углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки, совершенствование техники в лёгкой атлетике, повышение психической устойчивости спортсмена, овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

Перевод спортсмена на данный этап осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов, отсутствия медицинских противопоказаний и выполнении спортивного звания «Мастер спорта России».

Возраст спортсмена для зачисления не менее 15 лет, либо возраст обучающихся не ограничивается при условии вхождения в список кандидатов в спортивную сборную команду Ханты-Мансийского автономного округа – Югры по спорту глухих и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт глухих» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Период пребывания на этапе ВСМ не ограничивается количеством лет.

В соответствии с Федеральным стандартом, в таблице 1 указаны продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах по спорту глухих (легкая атлетика).

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп* (человек)	
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метания», «легкая атлетика - прыжок»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1	

* Учреждение определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Лица, страдающие сурдологическими нарушениями, подразделяются на глухих, слабослышащих и позднооглохших. У позднооглохшего человека сохраняются слуховые образы слов на протяжении длительного времени.

Важной особенностью формирования двигательных навыков у лиц с нарушением слуха является преобладание зрительной формы восприятия,

что характерно и для здоровых лиц. Однако частое сочетание расстройств слуха и патологии вестибулярного аппарата приводит к координационным расстройствам в виде нарушения функции равновесия.

Для лиц с частичной утратой слуха, особенно позднооглохших, характерно искажение основных локомоций в связи с компенсаторной установкой головы для наилучшего звукового восприятия, что проявляется в виде снижения общей координированности и повышении утомляемости.

Для лиц с нарушением слуха характерно изменение функционального состояния двигательного анализатора. Возникает снижение ориентации в пространстве, снижается качество общей координированности движений, точности, быстроты, что, в свою очередь, приводит к формированию искаженных динамических стереотипов. Не оптимальность течения рассматриваемых процессов приводит к большей, по сравнению с относительно здоровыми людьми, истощаемости познавательной активности и быстрой физической утомляемости, что, в свою очередь, формирует пониженную работоспособность и приводит к затруднениям при освоении двигательных действий.

Занятия легкой атлетикой позволяют сформировать навыки координации движения, быстрое экономическое передвижение и рациональное выполнение сложных физических упражнений.

Важной особенностью формирования двигательных навыков у лиц с нарушением слуха является преобладание зрительной формы восприятия, что характерно и для здоровых.

При построении учебно-тренировочного процесса для лиц с сурдологическими нарушениями необходимо учитывать особенности высшей нервной деятельности, а именно фрагментарность и замедленность слухового восприятия, искаженность и несформированность словесных представлений, гиперактивность и нарушения формирования личности, связанные с сенсорной звуковой депривацией.

Отличительной чертой работы с глухими являются способы передачи информации для полноценного понимания предстоящего действия или движения, поэтому используется основной метод обучения для неслышащих спортсменов – наглядный:

- визуальное восприятие средств наглядной агитации (фото, видео, показ тренером упражнений и исправление непосредственно в индивидуальном порядке);

- посредством вербального общения (жестовая речь) или письмом.

Необходимо уделять внимание аспектам врачебного контроля в связи с высоким риском осложнений болезней слухового анализатора (вестибулярные кризы, воспалительные заболевания). Следует также учитывать повышенный риск травматизма из-за ограничения возможностей оперативного контроля текущих событий и снижения скорости сенсорных коррекций у лиц с сурдологическими нарушениями.

Подготовка лиц с нарушениями слуха характеризуется применением

специальных технических средств в соответствии с правилами соревнований (видимый сигнал).

Правила проведения соревнований для спортсменов с нарушением слуха отличаются от обычных тем, что действия арбитров должны быть обязательно видимыми. Для чего применяются различные световые сигналы. Для оперативного решения организационных вопросов активно используется международная дактилологическая система (своеобразная форма речи, воспроизводящая слова посредством пальцев рук). Кроме этого, к участию в соревнованиях допускаются спортсмены, у которых потеря слуха не менее 55 децибел на лучшее ухо. Слуховой аппарат должен быть удален в ходе соревнований, что позволит обеспечить равные условия для спортсменов.

Требования к участию лиц, проходящих подготовку, в соответствии с Программой включает:

- наличие инвалидности или ограниченных возможностей здоровья;
- медицинские показания и рекомендации.

Группа, к которой относится спортсмен, определяется в зависимости от степени функциональных возможностей спортсмена, требующихся для занятий определенной дисциплиной.

Всех спортсменов с нарушением слуха рекомендуется относить к группе III по степени функциональных возможностей. К группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены незначительно, в связи с чем, они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

Наличие нарушения слуха у спортсмена определяется путем снятия аудиограммы на оба уха врачом-специалистом отоларингологом в специально оборудованных для этой цели сурдоцентрах.

Распределение спортсменов на группы, по степени функциональных возможностей, для занятий определенной дисциплиной проводится на основании медицинского заключения.

Распределение спортсменов на группы в соответствии с функционально-медицинскими классами, установленными международными спортивными организациями инвалидов

Наименование международной спортивной организации инвалидов	Группа III	Группа II	Группа I
Международный спортивный комитет глухих	Слабослышащие, полная потеря слуха		

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В БУ ДО ХМАО – Югры «Спортивная школа «Центр адаптивного спорта Югры» организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с расписанием, утвержденным директором учреждения.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели. Начало учебно-тренировочных занятий с 1 сентября.

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

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

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки

представлены в таблице 3 в соответствии с Федеральным стандартом для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика».

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-16	18-22	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-832	936-1144	1248-1664

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной программы спортивной подготовки

Основными формами обучения, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, являются:

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные;
- теоретические занятия;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- сдача контрольно-переводных нормативов.

Продолжительность учебно-тренировочного занятия – астрономический час (60 минут).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

С учетом специфики вида спорта: спорт глухих определяются следующие особенности спортивной подготовки:

– комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастом и уровнем подготовленности спортсменов;

– в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта: спорт глухих осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

– для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта: спорт глухих, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию в соответствии: с возрастом, этапом подготовки и уровнем подготовленности спортсменов.

В зависимости от этапа спортивной подготовки и спортивной дисциплины соотношение видов подготовок различно и изменяется по мере повышения уровня спортивного мастерства.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной Специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика»					
1.	Общая физическая подготовка (%)	52-65	40-45	30-40	25-35
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-35	30-35	35-45	35-45
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2-3	3-5	4-7
4.	Техническая подготовка (%)	5-15	15-20	20-28	20-30
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-3	1-3	1-3	2-4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	3-4	3-4	4-5
8.	Интегральная подготовка (%)	1-2	2-3	2-3	3-4

Термины, используемые в Программе

Общая физическая подготовка (ОФП) – упражнения, не связанные со спецификой избранного вида легкой атлетики и применяемые для общего физического развития, укрепления органов и систем организма, повышение его функциональных возможностей.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам

техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка – это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно строить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка – процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Интегральная подготовка – это объединение двух и более видов подготовки.

Психологическая подготовка процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Под психологической подготовкой понимается совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Специфика вида адаптивного спорта предъявляет различные требования к качествам и структуре психологической подготовленности спортсмена.

Спортсменов, специализирующихся в легкой атлетике, отличают эффективное зрительное восприятие, быстрота сенсомоторного реагирования и оперативного мышления, широкое распределение, быстрое переключение и устойчивость внимания, сообразительность, настойчивость, решительность, смелость, быстрота и точность сложных двигательных реакций, легкость образования и перестройки двигательных навыков.

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки,

подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) для обучающихся, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Таблица 5

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям	-	14	14	14

	субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем подготовленности. Период проведения учебно-тренировочных мероприятий учитываются в учебно-тренировочном графике.

Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, а также в календарный план официальных спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа– Югры.

2.3.3. Спортивные соревнования

Соревновательная деятельность для лиц с нарушением слуха, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в контрольных, отборочных и основных соревнованиях.

Система спортивных соревнований является важнейшей частью подготовки обучающихся, представляет собой ряд официальных и

неофициальных спортивных соревнований, включённых в единую систему спортивной подготовки. Она предполагает постепенное увеличение соревновательной нагрузки от этапа к этапу спортивной подготовки и для каждой возрастной группы.

Достижение высокого результата в спортивных соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определённом этапе подготовки обучающегося, выступает как цель, которая придаёт единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) спортивные соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в спортивных соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчёркивая ведущую роль системы спортивных соревнований в подготовке, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность обучающегося.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающихся, уровень подготовленности, а также готовность обучающегося к главным стартам;

- основные соревнования, наиболее социально значимые, престижные, крупномасштабные соревнования, успешное выступление на которых является основной целью на определённом этапе многолетней подготовки обучающихся.

Требованиями к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, являются:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой Всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

В легкой атлетике принято следующее построение основного варианта периодизации – год составляет один большой цикл и делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Соревновательный период имеет главной целью достижение наивысшей спортивной формы и её реализацию. На это время приходится

ряд основных спортивных соревнований сезона, в которых обучающийся должен показать наивысшие спортивные результаты.

Таблица 6

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метания», «легкая атлетика - прыжок»				
Контрольные	1	4	5	5
Отборочные	-	2	3	4
Основные	-	2	3	4

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

В годичном учебно-тренировочном цикле легкоатлетов с нарушением слуха так же, как и у здоровых спортсменов, четко просматриваются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. В зависимости от календаря соревнований годичный цикл может быть одноцикловой, двухцикловой и т.д.

Наиболее длительным периодом является **подготовительный**, состоящий из двух этапов – общеподготовительного и специально-подготовительного, общая задача которых заключается в развитии спортивной формы легкоатлетов. Особенностью данного этапа является то, что построение микроциклов в мезоцикле проходит по следующей схеме: на общеподготовительном этапе – 2-3 недели рабочие, неделя восстановительная. У спортсменов с нарушениями слуха рабочих недель на одну меньше, чем у здоровых спортсменов.

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

а) **втягивающий общеподготовительный** – постепенное увеличение объемов средств общефизической подготовки;

б) **базовый общеподготовительный** – развитие силы, скоростных качеств, выносливости средствами общефизической подготовки, техническая подготовка.

Основными средствами подготовки, используемыми в указанных мезоциклах, являются неспецифические упражнения общефункционального действия. До 75% времени учебно-тренировочного воздействия уделяется развитию аэробных механизмов спортсменов.

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

Специально-подготовительный этап состоит из следующих мезоциклов:

а) базовый специализированный, основные задачи которого заключаются в следующем:

- перенос тренированности с общефизических упражнений на специализированные;

- развитие скоростно-силовой выносливости, техники выполнения упражнений (в зависимости от избранного вида).

б) восстановительный мезоцикл, основными задачами которого являются:

- восстановление физической и психической работоспособности;

- профилактика нарушений здоровья, лечение возможных травм;

в) специально-подготовленный мезоцикл, основные задачи которого таковы:

- повышение уровня специальной подготовленности;

- поддержание необходимого уровня функциональной подготовленности;

- поддержание необходимого уровня функциональной подготовленности средствами ОФП и СФП.

Основными признаками мезоцикла: невысокий темп учебно-тренировочного процесса, постепенный рост объемов работы по сравнению с предыдущим мезоциклом; средства ОФП занимают до 40% от общего, затраченного на тренировку времени; в конце мезоцикла около 60% учебно-тренировочного времени уделяется специальной подготовке при значительном увеличении учебно-тренировочных нагрузок;

г) контрольно-подготовительный мезоцикл (3-4 недели) имеет следующие задачи:

- определение уровня подготовленности;

- дальнейшее развитие специальной подготовки;

- дальнейшее совершенствование техники.

Характерные признаки мезоцикла: объемы тренировок достигают максимума ко времени учебно-тренировочного воздействия; активно используются специальные тренировки; 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 из 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 наивысшей спортивной формы к главным стартам сезона;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

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

Основное содержание учебно-тренировочной работы в мезоциклах составляют микроциклы, в основе которых заложена семидневная схема. В зависимости от целей и задач микроциклов меняется количество учебно-тренировочных дней и тренировок, дней отдыха, интенсивность отдельных занятий в микроцикле. Объемы учебно-тренировочных нагрузок в отдельных микроциклах в зависимости от задач имеют значительные колебания не только во времени учебно-тренировочных занятий, но и в средствах ОФП и СФП. При двухцикловом планировании переходный период сокращается или проводится в начале следующего общеподготовительного этапа.

Для многолетней подготовки легкоатлетов с нарушением слуха характерно неуклонное увеличение времени, отводимого на становление техники, улучшения общей и специальной физической подготовленности, с целью всестороннего развития и достижения возможно высокого уровня развития двигательных качеств и функциональных возможностей.

При этом необходим тщательный учет возможностей индивидуальных особенностей обучающихся. При подборе средств общей физической подготовки следует учитывать направленность специализации легкоатлета, и его недостатки в физической подготовленности. С увеличением времени на физическую подготовку, по мере роста подготовленности спортсмена круг средств по ОФП несколько сужается, а средства СФП значительно расширяются в соответствии со спецификой основного направления в техническом совершенствовании спортсмена.

Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более, чем на 25%.

Таблица 7

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	14-16	18-22	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	
		Наполняемость групп (человек)					
		9	8	5	4	2	
		1.	Общая физическая подготовка (%)	52-65		40-45	
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-35		30-35		35-45	35-45
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-		2-3		3-5	4-7
4.	Техническая подготовка (%)	5-15		15-20		20-28	20-30
5.	Тактическая подготовка (%)	1-3		1-3		1-3	2-4
6.	Теоретическая подготовка (%)	1-3		1-3		1-3	2-4
7.	Интегральная подготовка (%)	1-2		2-3		2-3	3-4

8.	Психологическая подготовка (%)	1-3	1-3	1-3	2-4		
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (%)	1-2	3-4	3-4	4-5		
10.	Инструкторская практика (%)	-	1-2	1-2	1-2		
11.	Судейская практика (%)	-	1-2	1-2	1-2		
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (%)	1-2	3-4	3-4	4-5		
13.	Восстановительные мероприятия (%)	1-2	2-3	2-3	3-4		
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-832	936-1144	1248-1664

На основании годового учебно-тренировочного плана разрабатывается годовой учебно-тренировочный план на каждый этап подготовки.

Таблица 8

**Примерный учебно-тренировочный план-график
(II первого-второго года обучения)**

Структура годичного цикла	циклы	первый					второй				третий			
	периоды	подготовительный		соревновательный			переходный				подготовительный			
	этапы	общеподготовительный		соревновательный							общеподготовительный		Специально-подготовительный	
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52	
Содержание подготовки														
<i>Теория:</i>														
Техника безопасности, правила поведения в зале и на стадионе, меры предупреждения травматизма	5	1	1	1	1					1				
Исторический обзор развития легкой атлетики в России	1										1			
Основы техники видов л/атлетики	1	1												
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1		1											
Периодизация спортивной тренировки	1													
Методика развития: силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты.	1				1									
Правила организации и проведения соревнований по л/а	1								1			1		
Общие понятия о системе физического воспитания и о теории адаптивного спорта;	1												1	
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	1						1							
Итого часов	13	2	2	1	2	-	1	-	1	1	1	1	1	
<i>Практика:</i>														
ОФП (подвижные и спортивные игры)	160	8	12	15	14	12	14	14	15	15	14	13	14	
СФП	70	4	5	6	6	5	6	7	7	7	6	5	6	
Технико-тактическая подготовка	57	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Итого часов	287	15	21	26	25	22	25	26	27	27	25	23	25	
<i>Участие в соревнованиях:</i>	4				2							2		
Нормативы по ОФП и СФП	2					2								
Нормативы по СФП														
Контрольно-переводные нормативы	2												2	
Итого часов	8				2	2						2	2	
Мед. обследования	4					2						2		
Итого часов	4					2						2		
Всего часов	312	17	23	27	29	26	26	26	28	26	26	28	28	

Таблица 9

**Примерный учебно-тренировочный план-график
(УТЭ первого и второго года обучения)**

Структура годичного цикла	циклы	первый				второй				третий			
		периоды	соревновательный		подготовительный		соревновательный		переходный	подготовительный			
	этапы	Зимний сор-ый		1-ый базовый развивающий		предсоревновательный	Летний сор-ый			втягивающий	2-ой базовый развивающий		
месяцы		I	II	III	IV		V	VI	VII		VIII	IX	X
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
Содержание подготовки													
<i>Теория:</i>													
Техника безопасности, правила поведения в зале и на стадионе, меры предупреждения травматизма	4	1			1					1			1
Развитие легкой атлетики в России и в мире	1											1	
Цель и задачи разминки, основной и заключительной части учебно-тренировочного занятия	1								1				
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	3						1	1	1				
Общая характеристика техники избранного вида л/а	1			1									
Средства и методы развития основных физ. качеств	1			1									
Правила организации и проведения соревнований по л/а, судейство	6	1				2				1		2	
Построение учебно-тренировочных занятий в микро-, мезо-, макроциклах	1										1		
Самоконтроль за учебно-тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	2	1											1
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3		1			1						1	
Итого часов	23	3	1	1	2	3	1	1	2	2	1	4	2
<i>Практика:</i>													
ОФП	156	10	12	14	14	12	13	14	14	14	14	12	13
СФП	220	15	17	19	19	17	19	20	20	20	19	16	19
Технико-тактическая подготовка	194	14	16	17	17	15	16	17	17	17	17	15	16
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	5				2					2		1	
Итого часов	578	39	45	50	52	44	49	52	52	53	50	44	48
<i>Контрольные соревнования</i>	7	2		1			2			2			
Контрольно-переводные нормативы	4						2					2	
Нормативы по ОФП и СФП													

Отборочные соревнования	2				1								1
Основные соревнования	6				2	2						2	
Итого часов	19	2	-	1	3	2	4	-	-	2	-	4	1
Мед. обследования	4					2						2	
Итого часов	4	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-
Всего часов:	624	44	46	52	57	51	54	53	54	57	51	54	51

Таблица 10

Примерный учебно-тренировочный план-график (УТЭ третьего-пятого года обучения)

Структура годичного цикла	циклы		первый				второй				третий			
	периоды	соревновательный	подготовительный		соревновательный		переходный	подготовительный		втягивающий	2-ой базовый развивающий			
			этапы	Зимний сор-ый	1-ый базовый развивающий	предсоревновательный		Летний сор-ый	IX		X	XI	XII	
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52	
Содержание подготовки														
Теория:														
Техника безопасности, правила поведения в зале и на стадионе, меры предупреждения травматизма	4	1			1					1			1	
Развитие легкой атлетики в России и в мире	1											1		
Цель и задачи разминки, основной и заключительной части учебно-тренировочного занятия	1								1					
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	3						1	1	1					
Общая характеристика техники избранного вида л/а	1			1										
Средства и методы развития основных физ. качеств	1				1									
Правила организации и проведения соревнований по л/а, судейство	6	1				2				1		2		
Построение учебно-тренировочных занятий в микро-, мезо-, макроциклах	1										1			
Самоконтроль за учебно-тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	2	1											1	
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3		1			1						1		
Итого часов	23	3	1	1	2	3	1	1	2	2	1	4	2	
Практика:														
ОФП	306	16	16	28	28	26	27	28	28	28	28	26	27	
СФП	268	19	21	22	23	21	23	24	24	24	24	20	23	
Технико-тактическая подготовка	196	14	16	17	17	15	16	17	17	17	17	16	17	

Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	5				2					2		1	
Итого часов	778	49	53	67	70	62	67	70	70	71	69	63	67
Контрольные соревнования	7	2		1			2			2			
Контрольно-переводные нормативы	4						2					2	
Нормативы по ОФП и СФП	0												
Отборочные соревнования	2				1								1
Основные соревнования	6				2	2						2	
Итого часов	19	2	0	1	3	2	4	0	0	2	0	4	1
Мед. обследования	4					2						2	
Итого часов	4	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0
Всего часов:	824	54	54	69	75	69	72	71	72	75	70	73	70

Таблица 11

Примерный учебно-тренировочный план-график (ССМ)

Структура годичного цикла	циклы	первый				второй				третий			
		периоды	соревновательный	подготовительный		соревновательный				переходный	подготовительный		
				Зимний сор-ый	Обще-подготовительный	Специально-подготовительный	Ранних соревнований	Основных соревновательный			Обще-подготовительный	Специально-подготовительный	
месяцы		I	II	III	IV	V		VI	VII	VIII	IX	X	XI
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
Содержание подготовки													
Теория:													
Техника безопасности, правила поведения в зале и на стадионе, меры предупреждения травматизма	4	1			1			1					1
Развитие легкой атлетики в России и в мире	1								1				
Цель и задачи разминки, основной и заключительной части учебно-тренировочного занятия	1			1									
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	2						1			1			
Общая характеристика техники избранного вида л/а	1							1					
Средства и методы развития основных физ. качеств	6		1		1	1			1		1	1	
Правила организации и проведения соревнований по л/а, судейство	3	1					1						1
Построение учебно-тренировочного занятия в микро-, мезо-, макроциклах	2			1						1			
Самоконтроль за учебно-тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	4		1			1		1			1		

Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3	1			1							1	
Итого часов	27	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2
Практика:													
ОФП (подвижные и спортивные игры)	193	12	16	17	17	16	17	17	17	16	17	16	16
СФП	381	28	30	33	32	31	32	33	33	33	33	31	32
Технико-тактическая подготовка	299	17	24	26	26	25	26	26	26	26	26	25	26
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	5	1	1	1							1	1	
Итого часов	881	58	71	77	74	72	76	77	77	75	77	73	74
Контрольные соревнования	12	2	2	2				2	2		2		
Контрольно-переводные нормативы	2											2	
Нормативы по ОФП и СФП	2						2						
Отборочные соревнования	4						2						2
Основные соревнования	4				2							2	
Итого часов	24	2	2	2	2	-	4	2	2	-	2	4	2
Мед. обследования	4					2						2	
Итого часов	4					2						2	
Всего часов:	936	78	75	78	78	75	78	81	78	78	81	75	81

Таблица 12

Примерный учебно-тренировочный план-график (ВСМ)

Структура годового цикла	циклы	первый				второй				третий			
		периоды	1-й соревновательный		1-й подготовительный		2-й соревновательный				переходный	2-й подготовительный	
			этапы	Зимний сор-ый	Общ е подго тов итель ный	Спец иальн о подго тов итель ный	Ранних соревнований	Специ ально подго тов итель ный	Основных соревнований	Об ще по до гов итель ный		Спец иальн о подго тов итель ный	
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
Содержание подготовки													
Теория:													
Техника безопасности, правила поведения в зале и на стадионе, меры предупреждения травматизма	4	1			1			1					1
Развитие легкой атлетики в России и в мире	1								1				
Цель и задачи разминки, основной и заключительной части учебно-тренировочного занятия	1			1									
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	2						1			1			
Общая характеристика техники избранного вида л/а	1							1					
Средства и методы развития основных физ. качеств	6		1		1	1			1		1	1	

Правила организации и проведения соревнований по л/а, судейство	3	1					1						1
Построение учебно-тренировочных занятий в микро-, мезо-, макроциклах	2			1						1			
Самоконтроль за учебно-тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	4		1			1		1			1		
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3	1			1							1	
Итого часов	27	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2
Практика:													
ОФП (подвижные и спортивные игры)	190	14	15	16	16	15	16	16	17	16	17	16	16
СФП	581	45	48	49	49	48	48	49	49	49	49	49	49
Технико-тактическая подготовка	415	31	33	35	35	34	35	36	36	35	36	34	35
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	4	1		1					1		1		
Итого часов	1193	91	96	101	100	97	100	102	104	100	103	99	100
Контрольные соревнования	12	2	2	2				2	2		2		
Контрольно-переводные нормативы	2											2	
Нормативы по ОФП и СФП	2						2						
Отборочные соревнования	4						2						2
Основные соревнования	4				2							2	
Итого часов	24	2	2	2	2	-	4	2	2	-	2	4	2
Мед. обследования	4					2						2	
Итого часов	4					2						2	
Всего часов:	1248	101	102	104	105	104	104	105	105	104	105	104	105

2.5. Календарный план воспитательной работы

План воспитательной работы предусматривает воспитание обучающихся в учебно-тренировочной деятельности, в совместной педагогической работе организации, семьи и других институтов общества.

Методы воспитания спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
1.3.	Профориентационная работа	Посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение: - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о культуре здоровья, здоровом образе жизни,	В течение года

		вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.); - спортивных мероприятий; - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3.	Организационные и практические меры по профилактике незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ	- беседы; - встречи; - родительские собрания.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Проведение: - бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; - Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В течение года

		- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков-спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

Таблица 14

План мероприятий, направленный на формирование у обучающихся неприятия идеологии терроризма, неонацизма, различных деструктивных течений

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения мероприятия	Место проведения мероприятия (площадка размещения)	Контингент	Лицо, ответственное за проведение мероприятия
Профилактические мероприятия (беседы, консультации, просвещающие видеоролики)					
1.	Профилактические беседы по вопросам распространения в сети различного рода спама, который несет в себе пропаганду и/или угрозу достоинству личности, распространение недостоверной информации различного характера. 1.1. Неформальные молодежные объединения, субкультуры и группировки экстремистской направленности (АУЕ, колумбайн/скулшутинг). 1.2. Признаки и функции криминальной субкультуры, ее влияние на личность. 1.3. Символика криминальных субкультур.	В течение года	Фронтально	Обучающиеся (14 лет и старше)	Психолог Тренерский состав
2.	Информационно-просветительская беседа: «Что нужно предпринять родителю, чтобы ребенок не стал экстремистом или террористом?»	Январь	Очно, онлайн	Тренеры-преподаватели, родители	Психолог
3.	«Информационно-просветительская беседа»: «Как реагировать на противоправный контент»	Март	Рассылка в тренерские группы Viber	Тренеры-преподаватели, родители, обучающиеся (14 лет и старше)	Психолог Тренерский состав

4.	Антитеррористический видеоролик «30 секунд - 30 жизней»	Июль	Рассылка в тренерские группы Viber	Тренеры- преподаватели, родители, обучающиеся (14 лет и старше)	Психолог Тренерский состав
5.	3 сентября — День солидарности в борьбе с терроризмом. Антитеррористический ролик о телефонном терроризме	Сентябрь	Рассылка в тренерские группы Viber	Тренеры- преподаватели, родители, обучающиеся (14 лет и старше)	Психолог Тренерский состав
6.	Социальный видеоролик «О чем молчит подросток»	Декабрь	Рассылка в родительские группы Viber	Тренеры- преподаватели, родители	Психолог Тренерский состав
Распространение памяток, буклетов, размещение информации на официальном сайте, информационных стендах, в социальных сетях					
1.	Памятка «О психологической безопасности»	Январь	Рассылка в тренерские группы Viber	Тренеры- преподаватели, родители, обучающиеся (14 лет и старше)	Психолог Тренерский состав
2.	Памятка «Ответственность за распространение информации экстремистской направленности и террористического характера»	Апрель	Рассылка в тренерские группы Viber Информационный стенд	Тренеры- преподаватели, родители, обучающиеся (14 лет и старше)	Психолог Тренерский состав
3.	Что делать при угрозе террора?	Май	Рассылка в тренерские группы Viber Информационный стенд	Тренеры- преподаватели, родители, обучающиеся (14 лет и старше)	Психолог Тренерский состав
4.	Памятка «Что относится к экстремистскому контенту»	Август	Рассылка в тренерские группы Viber Информационный стенд	Тренеры- преподаватели, родители, обучающиеся (14 лет и старше)	Психолог Тренерский состав

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

2.6.1. Теоретическая часть.

Антидопинговые мероприятия осуществляются в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 24 июня 2021 года № 464 (с изменениями) «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».

Антидопинговые программы призваны сохранить то, что действительно важно и ценно для спорта, что часто называют «духом спорта». Это является сущностью олимпийского движения – стремлении к достижению человеком превосходства благодаря совершенствованию природных талантов каждого человека. Это то, что определяет наше стремление к честной игре.

Дух спорта – это прославление человеческого духа, тела и разума и отображение следующих ценностей, которые мы находим в том числе в самом спорте и благодаря ему:

- этика, справедливость и честность;
- здоровье;
- высочайший уровень выступления;
- характер и образование;
- удовольствие и радость;
- коллективизм;
- преданность и верность обязательствам;
- уважение к правилам и законам;
- уважение к себе и к другим участникам соревнований;
- мужество;
- общность и солидарность.

Проблема допинга в спорте.

Одна из наиболее острых проблем, стоящих сегодня перед спортивным обществом – проблема допинга. Но речь идет не только об элитных спортсменах, принимающих участие в крупных международных соревнованиях. Проблема допинга коснулась и молодых людей, не являющихся профессиональными спортсменами. Следует отметить, что переоценка своих возможностей в самом начале спортивной карьеры объективно подталкивает спортсмена к использованию допинга и дальше, как средства компенсации неправильно принятого решения.

Допинг пагубно действует на систему спорта:

1. Допинг может отвратить людей от спорта (спортсмены, ратующие за «чистый» спорт, могут быть обескуражены мыслью, что им будет нужно использовать допинг, если они не хотят отстать от соперников; родители

могут опасаться за своих детей).

2. Допинг может превратить честные спортивные состязания в одну из разновидностей шоу (зрители станут цинично воспринимать спортивные результаты и потеряют интерес к соревнованиям).

3. Допинг может сильно навредить имиджу спорта (волонтеры и спонсоры не захотят рисковать своей репутацией, так как она будет связана с ценностями, которые они не поддерживают).

4. Допинг может нанести серьёзный вред здоровью спортсмена.

Употребление допинга опасно в социальном аспекте, так как это своего рода наркомания. Ужесточение антидопинговых мер таких как допинг-контроль и дисквалификация – это, несомненно, важная составляющая борьбы с применением запрещенных препаратов. Однако, следует отметить, что именно педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых спортсменов.

В результате антидопинговой работы у спортсменов должны сформироваться:

- представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений;

- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте;

- четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте;

- устойчивые ценностные ориентации к паралимпийским идеалам и ценностям;

- нулевая терпимость и резко негативное отношение к допингу в спорте.

- Наказание за использования допинга и склонение к употреблению допинга.

Понятие «Допинг», нарушение антидопинговых правил.

Допинг – применение лекарственных препаратов и методов, спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Нарушения антидопинговых правил:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение порядка предоставления информации о

местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода.

8. Назначение или попытка назначения любому спортсмену субстанции или метода, запрещенного в соответствующий период (соревновательный или внесоревновательный).

9. Соучастие. Помощь, поощрение, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия в нарушении антидопинговых правил.

10. Запрещенное сотрудничество.

11. Действия Спортсмена или иного Лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченными органами.

Как спортсмен, так и персонал спортсмена должны знать антидопинговые правила – незнание данных правил не освобождает от ответственности за их нарушение!

Спортсмен и персонал спортсмена может быть дисквалифицирован в случае нарушения антидопинговых правил. Кроме этого, спортсмена могут лишить заработанных медалей, призов и очков. В некоторых случаях на спортсмена могут быть наложены финансовые санкции и расторгнут трудовой договор.

Запрещённые вещества и методы.

Запрещенные субстанции:

I. Субстанции, которые запрещены всегда (как в соревновательный, так и во внесоревновательный периоды):

- неодобренные субстанции;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны, факторы роста, подобные субстанции и миметики;
- бета-2 агонисты;
- гормоны и модуляторы метаболизма;
- диуретики и маскирующие агенты.

II. Субстанции, запрещенные в соревновательный период:

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- глюкокортикоиды.

III. Субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта.

Запрещенные методы:

- 1) Манипуляции с кровью и ее компонентами.
- 2) Химические и физические манипуляции.
- 3) Генный допинг.

Права и обязанности спортсмена при проведении допинг-контроля.

Прежде всего, спортсмены должны быть знакомы с Всемирным антидопинговым кодексом, своими правами и обязанностями при проведении допинг-контроля.

Всемирный антидопинговый кодекс был единогласно принят в Копенгагене в 2003 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте и начал действовать в 2004 году. Впоследствии в него три раза вносились изменения: в первый раз с вступлением в силу с 1 января 2009 года, во второй раз – с 1 января 2015 года и в третий раз – с 1 апреля 2018 года (поправки о соответствии). Новая редакция Всемирного антидопингового кодекса вступила в силу 1 января 2021 года.

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 вне соревновательный 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, 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.

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 уровней, тестируемых РУСАДА или, в некоторых случаях, государственными спортивными учреждениями.

Соревновательное тестирование.

Антидопинговые организации координируют процесс соревновательных тестирований таким образом, что только одна организация проводит тестирования 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 любом месте. Анализ проб ведется в соответствии со списком субстанций и методов, запрещенных во внесоревновательный период.

Информация о местонахождении спортсменов.

Для того чтобы спортсмен, включенный антидопинговой организацией в регистрируемый пул тестирования, необходимо предоставлять точную информацию о местонахождении один раз в три месяца, хотя в национальных антидопинговых агентствах могут существовать свои правила на этот счет. Если планы спортсмена меняются, он должен 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.

Санкции.

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 ответственен за все, что попадает в его организм, и он должен знать антидопинговые правила.

Спортсменам следует:

- подробно изучить антидопинговый кодекс;
- знать, какие субстанции запрещены в спорте глухих (легкая атлетика);
- 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.

2.6.2. План антидопинговых мероприятий.

Цель антидопинговой деятельности в Учреждении – формирование у спортсменов культуры нулевой терпимости к допингу; понимания, что персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенных методов; ответственности за любую запрещенную субстанцию, или ее метаболиты, или маркеры, обнаруженные во взятых у них пробах.

Антидопинговая работа проводится согласно плану антидопинговых мероприятий для ознакомления спортсменов с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики, а также формирования практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсменов.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ;
- Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» от 21.11.2011 № 323 (с изм., от 04.06.2014 N 145-ФЗ);
- Федеральный закон от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте»;
- Общероссийские антидопинговые правила, Приказ Минспорта России № 464 от 24.06.2021;
- Приказ Минспорта России «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» от 18 ноября 2022 г. № 1013;
- Кодекс РФ об административных правонарушениях (Ст. 3.11, 6.18);
- Федеральный закон «О внесении изменений в Трудовой кодекс Российской Федерации» от 29 декабря 2017 г. № 461-ФЗ;
- Уголовный Кодекс РФ (Ст. 234, 226.1, 230.1 и 230.2);
- Всемирный антидопинговый кодекс 2021;
- Международный стандарт по тестированию и расследованиям 2023;
- Международный стандарт по соответствию кодексу подписавшихся сторон 2021;
- Международный стандарт по образованию 2021;

- Международный стандарт по защите неприкосновенности частной жизни и личной информации 2021;
- Международный стандарт по терапевтическому использованию 2023.

Основные направления антидопинговой работы:

- организация и проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов;
- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов;
- проведение просветительской работы по антидопингу: оформление стенда с постоянным и своевременным обновлением материала;
- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

План проведения антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение 3) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение 4).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей.

		антидопинговой культуры»			Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение 4) в онлайн формате с показом презентации (приложения 5 и 6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	8. Ознакомление с нормативно-правовыми актами Учреждения по организации антидопингового обеспечения.		Тренеры-преподаватели	В течение года	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение 3) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.

			обеспечение в регионе РУСАДА		
	4.Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение 4). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения 5 и 6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
	6. Ознакомление с нормативно-правовыми актами Учреждения по организации антидопингового обеспечения.		Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год	
	7. Ознакомление с нормативно-правовыми актами Всемирного антидопингового агентство WADA		Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год	всемирный антидопинговый кодекс; международная конвенция о борьбе с допингом в спорте; международный стандарт по тестированию и расследованиям; международный стандарт по терапевтическому использованию;
	8. Ознакомление с нормативно-		Ответственный за антидопинговое	1 раз в год	общероссийские допинговые правила; стратегия РУСАДА по предотвращению

	правовыми актами Российского антидопингового агентства РУСАДА		обеспечение в регионе РУСАДА		использования допинга; основная миссия РУСАДА; запрещенный список;
Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Ознакомление с нормативно-правовыми актами Учреждения по организации антидопингового обеспечения.		Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год	
	4. Ознакомление с нормативно-правовыми актами Всемирного антидопингового агентство WADA		Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год	всемирный антидопинговый кодекс; международная конвенция о борьбе с допингом в спорте; международный стандарт по тестированию и расследованиям; международный стандарт по терапевтическому использованию;
	5. Ознакомление с нормативно-правовыми актами Российского антидопингового агентства РУСАДА		Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год	общероссийские допинговые правила; стратегия РУСАДА по предотвращению использования допинга; основная миссия РУСАДА; запрещенный список;

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивной подготовки является подготовка спортсмена к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этой задачи целесообразно начинать на этапе спортивной специализации (УТЭ) и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах спортивной подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены с 1-го года обучения:

– должны знать принятую в виде спорта терминологию и командный язык для построения, проведение строевых и порядковых упражнений;

– овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части, обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря, в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

Планы инструкторской и судейской практики

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1.	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3.	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1.	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
2.	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
3.	Освоение методики	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной	В течение года

	проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам	частей учебно-тренировочного занятия	
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
Этап высшего спортивного мастерства			
1.	Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии	В течение года
		Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
2.	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	В течение года
		Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта	В течение года
3.	Проведение учебно-тренировочного занятия	Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена	В течение года
		Совершенствование технической подготовки	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года

Решение данной задачи имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и восстановительных средств.

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов учреждения осуществляет отдел медицинского обеспечения спортивной подготовки БУ ХМАО – Югры «Клинический врачебно-физкультурный диспансер», в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине по видам спорта.

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - анализ факторов, лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.
2.	Организация углубленных медицинских обследований спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический врачебно-физкультурный диспансер» согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 № 1144 н
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности
4.	Медицинское обеспечение учебно-тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов	Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.
5.	Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм	Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий: - консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала; - диагностика (функциональная и лабораторная

		диагностика); - назначение лечебно-восстановительных мероприятий.
6.	Восстановление спортсменов	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
7.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
8.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и спортсменами.
9.	Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.	Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

- 1) оптимальное чередование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- 3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- 4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Из психологических средств используются такие как внушение, специальные дыхательные упражнения, беседы.

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера-преподавателя и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся:

- специализированное питание, фармакологические средства;

- распорядок дня;
- спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- гидропроцедуры (ванны, разнообразные души и парная баня);
- электросветотерапия;
- баротерапия;
- кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсменов с нарушениями состояния здоровья и рационального питания.

Режим дня и питания могут иметь специальную восстанавливающую направленность. Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна.

Продолжительность ночного сна после значительных учебно-тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-60 минут), особенно в осенне-зимний сезон.

Дневной сон спортсмена-инвалида на учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена-инвалида в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов-инвалидов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения, как основных пищевых веществ, так и их компонентов. Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма потребления воды и поваренной соли.

Между тренировками и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз

витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления организма спортсмена. В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства.

Таблица 17

Фармакологические препараты в циклических видах спорта

Препараты	Этапы								
	Подготовительный		Базовый			Предсоревновательный		Соревнование	Переходный
	I	II	I	II	III	I	II		
Поливитамины	*			*		*	*	*	*
Углеводы	*	*	*		*		*	*	
Аминокислоты				*	*	*			
Витамин E		*			*		*		
Витамин C		*		*		*			
Витамин B 15		*	*	*	*	*			
Адаптогены		*		*			*	*	*
Анаболические препараты			*	*	*			*	*
Антиоксиданты					*		*	*	
Мактоэрги			*				*	*	*
Ноотропы				*	*		*	*	
Гепатопротекторы			*		*		*		*
L-карнитин				*			*	*	*
Энзимы			*	*	*			*	
Янтарная кислота				*	*				*
Иммуномодуляторы		*	*						*
Препараты железа	*	*			*				
K, Mg		*	*		*		*		
Инозин		*	*		*		*		
Седативные препараты		*		*	*	*			

Врачебный контроль за спортсменами осуществляется силами врачей в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки спортсменов с нарушением слуха.

Существуют следующие виды медицинского обследования - углубленное, этапное, текущее и оперативное.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 1 раз в год. Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по учебно-тренировочному режиму.

Этапное обследование проводится в сроки основных периодов

годового учебно-тренировочного цикла. При этом ставится задача – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость учебно-тренировочных нагрузок.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера-преподавателя. Его цель – выявить, как спортсмен переносит максимальные учебно-тренировочные нагрузки (одно учебно-тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.).

Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, адаптацию к дополнительной нагрузке. Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

Программа обследования соревновательной деятельности (ОСД).

Обследование в процессе соревновательной деятельности (ОСД) направлено на определение степени реализации различных сторон подготовки в процессе соревновательной деятельности, включая функциональное состояние, психологическую устойчивость, техническую и тактическую подготовку спортсмена, для внесения рекомендаций и коррекции планов подготовки.

ОСД обеспечивает возможность проследить динамику тренированности спортсменов спортивной сборной команды, сопоставить данные с показателями основных соперников.

Регистрация исследуемых показателей в процессе ОСД осуществляется с помощью цифровой видеокамеры и персонального компьютера, программы «видеошоушен». Для контроля за функциональным состоянием спортсмена во время соревновательной деятельности используется пульсометрия (кардиомонитор «Полар – 810», Garmin Forerunner 404), биохимический анализ крови до нагрузки и после нагрузки (лактат), утром (мочевина).

Основные рекомендации, выдаваемые в процессе подготовки.

По результатам основных направлений комплексного контроля и проведенных обследований представляются данные по:

- оценке состояния здоровья;
- оценке общей работоспособности;
- морфофункциональным показателям, характеризующим функциональные резервные возможности;

- оценке пульсовой стоимости учебно-тренировочных нагрузок;
- течению восстановления различных систем и функций организма;
- оценке адаптационных возможностей на этапах спортивной подготовки;
- оценке текущего функционального состояния и уровня подготовленности;
- учёту учебно-тренировочных нагрузок;
- анализу соревновательной деятельности;
- оперативной диагностике слабых звеньев адаптации и симптомов дезадаптации к нагрузкам.

На основании результатов обследования представляются рекомендации:

- по индивидуальной коррекции учебно-тренировочного процесса;
- по улучшению восстановления;
- по коррекции слабых звеньев и симптомов дезадаптации;
- мероприятиям по профилактике заболеваемости и травматизма;
- повышению иммунореактивности;
- по коррекции (при необходимости) питания;
- по необходимости дополнительных обследований;
- по оценке соревновательной деятельности.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

3.1.1. Этап начальной подготовки.

На этапе начальной подготовки, обучающийся должен:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники по легкой атлетике вида спорта «спорт глухих»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетание: «легкая атлетика»;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

3.1.2. Учебно-тренировочный этап.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) спортсмены должны:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях по легкой атлетике вида спорта «спорт глухих» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах по легкой атлетике вида спорта «спорт глухих»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

3.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства.

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах по легкой атлетике вида спорта «спорт глухих»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

3.1.4. Этап высшего спортивного мастерства.

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

3.2 . Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (комплекс контрольных упражнений (тесты)).

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

Планируемые результаты освоения Программы В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта, в том числе адаптивной физической культуры и адаптивного спорта»:

- знание истории развития спорта, в том числе адаптивного спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе, в том числе адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта, в том числе адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в том числе адаптивной физической культуры и адаптивного спорта

При оценки теоретического раздела могут использоваться тестовые задания (Приложение 1).

В предметной области «Общая физическая подготовка»:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом адаптивного спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «Вид спорта»:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида адаптивного спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида адаптивного спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся учебно-тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде адаптивного спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду адаптивного спорта.

В предметной области «Специальные навыки»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида адаптивного спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду адаптивного спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке спортсменов по виду спорта «спорт глухих» (лёгкая атлетика). Контроль используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Контрольное испытание необходимо проводить приблизительно в одно и то же время. Это позволит объективно оценить состояние спортсмена. В адаптивном спорте выделяют следующие виды контроля - этапный, текущий и оперативный.

Задача этапного контроля заключается в выявлении изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований текущего контроля может быть различной и зависит от особенностей построения годового цикла. Для получения исходной информации в начале подготовительного периода проводится первое тестирование.

Следующее контрольное тестирование проходит в конце специально-подготовительного этапа. Его цель – проверка эффективности выполненных в течение первого подготовительного периода нагрузок.

Третье тестирование проводится в конце второго специально-подготовительного этапа. После второго и третьего тестирования возможна определенная коррекция учебно-тренировочных нагрузок в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива.

И последнее тестирование на этапе основных соревнований имеет целью достижение контрольных нормативов во всех тестовых упражнениях, что обеспечивает выполнение целевого спортивного результата на основной дистанции.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма на нагрузку в ходе отдельных занятий и соревнований.

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта: спорт глухих (дисциплина – легкая атлетика) в таблицах 18-21 приведены нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода спортсменов в группы на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица 18

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду
спорта «спорт глухих»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			5,5	6,0
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	130
3.	Бег на 100 м	с	не более	
			17,0	19,0
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			6,5	7,5
2.	Бросок медицинбола весом 3 кг вперед	м	не менее	
			10	8
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	120
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - прыжок»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			5,7	6,5
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	135
3.	Бег на 100 м	с	не более	
			17,5	19,5
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			8	6

Таблица 19

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,3
2.	Бег на 300 м	с	не более	

			60,0	55,0
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	160
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			520	560
5.	Приседания с весом 25 кг	количество раз	не менее	
			5	3
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»				
1.	Бег на 60 м с ходу	с	не более	
			9,8	10,5
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			55,0	60,0
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.0	-
4.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.0
5.	Тройной прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			580	550
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			4,8	5,8
2.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			600	520
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	180
4.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			50	35
5.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее	
			70	45
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - прыжок»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,3
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
3.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,5	15,5
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			600	560

Таблица 20

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив
---	------------	-------------------	----------

п/п			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,2	3,6
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			45,0	60,0
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			700	580
5.	Приседания со штангой на плечах	кг	не менее	
			55	40
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»				
1.	Бег на 60 м с ходу	с	не более	
			9,0	10,0
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			45,0	55,0
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,0	-
4.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,0
5.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			650	580
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			4,2	5,2
2.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			700	600
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
4.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			55	40
5.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее	
			75	45
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - прыжок»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,5	4,1
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
3.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,0	14,3
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			700	560

Таблица 21

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			2,8	3,2
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			39,0	55,0
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			270	230
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			750	600
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»				
1.	Бег на 60 м с ходу	с	не более	
			8,0	8,5
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			40,0	50,0
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.0	12.0
4.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.30	-
5.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			-	7.30
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,0	3,5
2.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			750	600
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
4.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			90	55
5.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее	
			110	70
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - прыжок»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,0	3,4
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			290	225
3.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,0	13,8

4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			800	600
5.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее	
			80	55

4. Рабочая Программа по спорту глухих (легкая атлетика), состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

Многолетняя подготовка спортсмена с нарушением слуха, рассматривается как единый учебно-тренировочный процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1. Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов с нарушением слуха.

2. Неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему учебно-тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП.

3. Непрерывное совершенствование спортивной техники.

4. Неуклонное соблюдение принципа постепенности применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов с нарушением слуха.

5. Правильное планирование соотношения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания.

6. Развитие физических качеств спортсменов с нарушением слуха на всех этапах подготовки с учетом особенностей преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды. Возрастные периоды у детей с нарушением слуха могут существенно отличаться от здоровых спортсменов, но 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, так как они имеют под собой разные физиологические механизмы.

При организации учебно-тренировочного процесса с глухими и слабослышащими спортсменами необходимо учитывать, что у этих спортсменов основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом.

Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям.

Поэтому в работе с глухими спортсменами особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством языка жестов и письменной речи, просмотра видеофильмов с сурдпереводом.

При планировании группового учебно-тренировочного занятия важно правильно распределить используемые средства и методы в форме учебно-тренировочного задания, рационально размещая и чередуя их, определив величину нагрузки и ее последовательность. Учебно-тренировочное занятие делится на три части.

Подготовительная часть – разминка, включаются общеразвивающие, специальные и игровые упражнения.

Основная часть – включает изучение техники спортивного упражнения, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде учебно-тренировочных заданий (10-20 мин) в основной части располагают в следующей последовательности: упражнения (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы и выносливости (40-45 мин). Комплексы упражнений, направленных на воспитание силы, включают во вторую половину основной части тренировки. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. Затем даются упражнения на выносливость.

Заключительная часть – включает упражнения на восстановление организма, упражнения на расслабление, игры.

Повторное применение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок органически связано с интервалами отдыха между ними. Число повторений, упражнений, характер и продолжительность интервалов отдыха зависят от задач, средств и методов подготовки, а также от особенностей видов легкой атлетики, уровня подготовленности спортсмена и внешних условий.

Между отдельными упражнениями и занятиями во всех случаях важно установить такие перерывы для отдыха, которые с учетом используемой величины нагрузки и характера выполняемых движений обеспечивают соответствующий учебно-тренировочный эффект. В зависимости от формы организации *отдых* бывает *пассивным* и *активным*.

В перерывах между упражнениями, которые требуют точных движений и большого сосредоточения внимания, активный отдых дает хорошие результаты в восстановлении работоспособности. Например, во время занятий сложно-координационными видами легкой атлетики (барьерный бег, прыжки в высоту и с шестом, метание молота и копья) для отдыха применяют медленный бег, ходьбу или непродолжительные спортивные и подвижные игры. И наоборот, во время занятий циклическими видами можно предложить для отдыха кратковременное выполнение движений со сложной координацией.

Каждое новое повторение должно проходить на фоне утомления от предыдущих действий. Продолжительность отдыха в этих случаях колеблется от 1 мин (в метаниях) до 3-4 мин (в прыжках с шестом).

По продолжительности отдых между нагрузками можно разделить на три вида:

1. полный (ординарный);
2. неполный (суперкомпенсаторный);
3. минимакс (жесткий).

Варьируя интервалами отдыха при одинаковом объеме (или интенсивности) нагрузки, можно добиться различного результата в развитии двигательных качеств. Например, в занятиях циклическими видами легкой атлетики неполный отдых в большей мере обеспечивает развитие выносливости, полный - скорости, сокращенный - скоростной выносливости, а продолжительный обеспечивает восстановление работоспособности после напряженной части занятий или после переутомления (перетренировки).

Количественные и качественные компоненты нагрузки органически взаимосвязаны. Но в зависимости от построения процесса подготовки спортсмена (задач, средств, методов, уровня нагрузок и т.д.) отношения между ними различны, соответственно различны адаптационные процессы. *Качественные изменения* (морфологические, физиологические, биохимические, психологические и биомеханические) *обуславливают изменения количественной стороны в деятельности организма спортсмена.* Важную роль в увеличении продолжительности действий упражнений является экономизация энергозатрат.

Выполнение любого физического упражнения требует времени. И как бы оно ни было мало, это уже определенное количество работы, что составляет объем учебно-тренировочной или соревновательной нагрузки. А то количество нервно-мышечной работы, которая выполнена за единицу времени и связана с ее объемом, определяет интенсивность нагрузки. Объем и интенсивность в спорте неотделимы друг от друга. Отдельно существовать они могут лишь как понятия. В спортивной практике это две органически взаимосвязанные стороны любого выполняемого спортсменом физического упражнения.

Так, например, длина дистанции и продолжительность бега - количество учебно-тренировочной работы (объем нагрузки), а скорость передвижения - ее интенсивность; выполненное количество бросков метателем - объем специфической нагрузки, а результативность этих бросков - ее интенсивность.

Довольно точно определяет уровень учебно-тренировочной нагрузки интегральный показатель сдвигов в организме – *частота сердечных сокращений* (ЧСС). Для этого измеряют пульс во время выполнения упражнений, после него и в период отдыха. Сопоставляя эти показатели с интенсивностью нагрузки, с ее направленностью и учитывая время

восстановления после нее, можно более объективно управлять учебно-тренировочным процессом.

По величине нагрузки условно можно разделить на максимальную, большую, среднюю и малую. *Максимальная нагрузка* находится в пределах возможностей спортсмена. Ее критерии - неспособность спортсмена продолжать выполнение предложенного задания. Пульс при этом достигает величины 180 и более ударов в минуту (уд/мин). Если усилием воли спортсмен постарается перейти эту границу, то нагрузка становится запредельной и может привести к перетренировке спортсмена.

Большая нагрузка по количеству упражнений и интенсивности движений составляет 70 - 80 % от максимальной, т. е. дает возможность продолжать действие на фоне утомления. Показатели пульса здесь могут быть в пределах 150-175 уд/мин.

Средняя нагрузка определяется количеством упражнений и интенсивностью движений в пределах 40 - 60% от максимальной, т.е. упражнение продолжается до появления чувства утомления. При этом показатели ЧСС доходят до 120-145 уд/мин.

Малая нагрузка составляет 20 - 30 % от максимальной по количеству упражнений и интенсивности движений. Двигательное задание выполняется легко, свободно, без видимого напряжения, и пульс при этом не превышает 120-130 уд/мин.

По мере роста тренированности спортсмена нагрузка, которая вначале рассматривалась как максимальная, на последующих этапах становится большой или средней и т.д. Особенно это касается такого компонента нагрузки, как интенсивность. Чем выше интенсивность выполняемого упражнения, чем оно продолжительнее, тем больше затраты организма спортсмена, тем значительнее нагрузка на его психику. Надо учитывать и требования к таким качествам, как смелость, решительность, воля к победе и т.д. В принципе, чем выше интенсивность учебно-тренировочной работы, тем меньше ее объем, и наоборот. Уровень интенсивности обусловлен в первую очередь видом легкой атлетики. Там, где успех определяется максимальными усилиями (прыжки, метания, спринт), естественно, очень высок и уровень интенсивности специальной учебно-тренировочной работы; в других видах (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) главное – высокий средний уровень скорости передвижения.

С целью более эффективного выполнения спортсменом упражнений, с заданным учебно-тренировочным усилием, следует определять зоны интенсивности, как отношение заданной величины учебно-тренировочных или соревновательных напряжений к максимально возможным данным спортсмена.

Зона 80 – 90 % от максимума во всех видах легкой атлетики считается зоной развития. Применяя учебно-тренировочную нагрузку в зонах 90-100 %, происходит воздействие на развитие быстроты, ее следует

включать почти в каждое учебно-тренировочное занятие и строить таким образом, чтобы на протяжении каждого занятия применялась нагрузка во всех зонах интенсивности, с оптимальным ее соотношением. Учебно-тренировочная нагрузка в зонах 50-80 % от максимума решает в основном задачи специальной разминки и восстановления, что способствует благоприятному протеканию всего учебно-тренировочного процесса.

Результат в легкой атлетике зависит от высокого уровня выносливости и диктует определенную избирательность учебно-тренировочных воздействий, которые обеспечиваются аэробными (с доступом кислорода), анаэробными (без доступа кислорода) и аэробно-анаэробными (смешанными) процессами организма спортсмена.

При использовании аэробного режима учебно-тренировочных воздействий пульс должен находиться в пределах 120 – 160 уд/мин. При выполнении нагрузки в смешанном режиме частота пульса должна достигать 170-180 уд/мин. Анаэробный режим тренировки возможен при пульсе 190 и более ударов в минуту.

Очень важное значение в определении адекватности предложенных нагрузок имеет контроль за пульсом во время восстановления. Основная цель *контроля пульса* заключается в том, чтобы, определяя учебно-тренировочное напряжение, соблюдать главное требование тренировки - избежать чрезмерного перенапряжения, предупредив случаи переутомления и перетренировок. Если пульс спортсмена после нагрузки не восстанавливается в течение определенного времени до нужного уровня (например, пульс остается свыше 120 уд/мин более 5 - 6 мин после средней нагрузки), то это говорит о том, что нагрузка, вероятно, очень высока и учебно-тренировочная работа (количество, темп) должна быть снижена либо прекращена.

При скоростной тренировке время восстановления ЧСС до 120 уд/мин должно занимать 1 - 4 мин между повторениями упражнений и 2 -5 мин между сериями до пульса 100-120 уд/мин. Развивая скоростную выносливость, следует ориентироваться на восстановление пульса до 120-140 уд/мин через 1-3 мин после выполнения работы, а между сериями пульс должен восстанавливаться до 100-120 уд/мин в течение 2 -5 мин.

При восстановлении после стрессовой тренировки (контрольный бег, прикидка) пульс должен достигать 100 - 120 уд/мин в течение 4-10 мин. Повторное выполнение такой нагрузки возможно через 10 - 20 мин, если пульс в период восстановления достигает менее 100 уд/мин. Показателями для прекращения учебно-тренировочной работы следует считать пульс свыше 120 уд/мин после 5 - 10 мин отдыха.

Уровни восстановления частоты сердечных сокращений несколько индивидуальны и могут обуславливаться возрастом, состоянием анаэробных функций, генетическим характером. Они могут быть между 108-132 уд/мин. На процессы восстановления влияют также следующие моменты: спортсмен не в форме, слишком тяжелая учебно-тренировочная

работа, предыдущая учебно-тренировочная нагрузка была слишком высокой, болезнь, утомление или переутомление. У большинства спортсменов уровень восстановления многих функций организма соответствует пульсу 120 уд/мин.

Спортсмены с большим генетическим потенциалом могут восстанавливаться быстрее даже при высокой учебно-тренировочной нагрузке. При большом объеме работы с пониженной интенсивностью достаточно снизить показатели ЧСС до 120-140 уд/мин во время отдыха, чтобы, частично восстановив энергетический потенциал и начать работу снова. При малом объеме работы с вышесредней интенсивностью достаточно в период отдыха достичь показателей ЧСС 120 уд/мин, чтобы возникла возможность в дальнейшем продолжать работу так же эффективно, как в начале. Когда выполняется ударная работа с высокой интенсивностью, в период восстановления (отдыха) ЧСС должна достигать 90-100 уд/мин, прежде чем повторить предложенную нагрузку.

Рекомендации по планированию спортивных результатов

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

На начальном этапе подготовки спортсменов с нарушением слуха следует очень осторожно подходить к соревновательным моментам, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к появлению ошибок в технике движений, которые исправлять гораздо труднее, чем их предупредить.

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов с нарушением слуха, условия проведения учебно-тренировочных занятий и другие факторы.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам

подготовки спортсмена с нарушением слуха, а конкретные показатели планов по годам должны соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальные планы обязательно содержат конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер-преподаватель совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства учебно-тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

Изучение динамики темпов прироста спортивного результата само по себе не дает желаемого эффекта из-за общего числа факторов, оказывающих существенное влияние на эту динамику, что обуславливает необходимость изучения взаимодействия свойств всех иерархических уровней индивидуальности в системе спортивной подготовки в соответствии с ее условиями и требованиями. На результативность спортсмена оказывает влияние, как его темперамент, так и личностные особенности, эти данные дают представление о срочном эффекте.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на общее развитие организма легкоатлета с нарушением слуха: укрепление органов и систем организма, повышение их функциональных возможностей, улучшение координационных способностей, повышение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.

С возрастом и ростом мастерства количество задач всестороннего физического развития и упражнений ОФП уменьшается, и они становятся более специализированными.

Объем упражнений ОФП в системе тренировки спортсмена зависит от его подготовленности. Под подготовленностью подразумевается работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, процессов обмена и выделения. Чтобы повысить функциональные возможности этих систем, необходимы тренировки в кроссах, в ходьбе на лыжах. Это позволит спортсменам повысить общие функциональные возможности организма, а значит увеличить объем специальной тренировки и улучшить восстановительные способности.

Также необходимо выполнять профилактические и корригирующие

упражнения. Так, например, нужно укреплять мышцы, почти не участвующие в выполнении избранного вида легкой атлетики, но которые могут быть повреждены при случайных отклонениях в технике движений.

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);
- повторный метод;
- метод контрольного тестирования;
- игровой метод;
- круговой метод.

Развитие силы.

Под силой как физическим качеством, необходимо понимать преодоление внешнего сопротивления или противодействие ему путем мышечных усилий.

Упражнения для развития и совершенствования силы:

1. Статические упражнения с собственным весом.
2. Упражнения с набивными мячами.
3. Прыжковые упражнения.
4. Упражнения с партнером: приседания с партнером на плечах, упражнения с преодолением сопротивления партнера и т.д.
5. Упражнения с амортизаторами.
6. Упражнения с отягощениями.
7. Упражнения на атлетических тренажерах.

В большей мере упражнения для развития силы нужно применять в подготовительном периоде тренировки и меньшей – в соревновательном.

Развитие выносливости.

Выносливость – способность спортсмена к длительному выполнению какого-либо вида деятельности без снижения его эффективности-способность противостоять утомлению. Основную нагрузку при развитии выносливости берет на себя сердце, а также система дыхания и работающие мышцы. Глубокое дыхание, являющееся неотъемлемой частью программы, обеспечивает мышцы кислородом, что повышает выносливость и снимает мышечную напряженность. Выносливость необходима всем легкоатлетам для участия в соревновании, и для выполнения большого объема учебно-тренировочной работы.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости:

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
2. Лыжная подготовка.
3. Плавание.
4. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин).

Развитие быстроты.

Быстрота – способность выполнять двигательные действия в

минимальный отрезок времени, является важной характеристикой двигательной деятельности. Быстрота проявляется в следующих формах: скрытый период двигательной реакции, темп движений и их точность во времени, скорость перемещения отдельных звеньев тела в пространстве. Быстрота определяется рядом факторов, ведущее место среди которых принадлежит подвижности нервных процессов, т.е. смене процессов возбуждения и торможения.

Высокий уровень быстроты позволяет легкоатлетам с нарушением слуха легче выполнять менее быстрые движения, что способствует развитию выносливости в длительной работе.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты:

1. Ускорения в беге на короткие отрезки.
2. Бег по нанесенным отметкам.
3. Бег под уклон.
4. Бег на месте с опорой (тах частота движений).
6. Бег с отягощением (выполнение упражнений с использованием бегового парашюта).
8. Челночный бег.
9. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Гибкость – это способность свободно и непринужденно изменять форму тела и его отдельных частей. Упругая растягиваемость мышечных и соединительных тканей определяет уровень развития гибкости. Достаточная гибкость суставно-связочного аппарата, обусловленная строением суставов, эластичностью связок и мышц, позволяет сравнительно легко выполнять различные упражнения.

Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движения. Регулярные тренировки на гибкость уменьшают туго-подвижность мышц и делают все тело более расслабленным, обеспечивают более легкие и свободные движения, облегчают координацию, увеличивают подвижность суставов, диапазон движения в суставах, способствуют кровообращению, предотвращают такие повреждения, как растяжения мышц, сухожилий, связок, помогают лучше функционировать всему телу, существенно влияют на осанку. Гибкость имеет большое значение в жизнедеятельности человека.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости:

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.
2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).
3. Акробатические упражнения.

Развитие ловкости.

Ловкость – способность быстро и легко овладевать новыми движениями, осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение. Это качество определяет высшую степень координации движений. Ловкость нужна при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения. В процессе занятий многие внешние воздействия могут нарушить правильность техники. Если у обучающегося развита ловкость, то он восстановит равновесие, исправит положение или движение и не ухудшит результата.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости:

1. Челночный бег 3 x 10 м.
2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.
3. Подвижные игры и спортивные игры.
4. Эстафеты.
5. Работа с мячами в парах, жонглирование, броски мячей в цель.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка - направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида легкой атлетики.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в лёгкой атлетике мышц верхних и нижних конечностей.

Скоростно-силовая подготовка – процесс воспитания и совершенствования способности спортсмена выполнять упражнения, требующие проявления взрывной силы (способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время).

Упражнения для скоростно-силовой подготовки:

1. Прыжковые упражнения с отягощением и без отягощения.
2. Занятия в тренажёрном зале.
3. Упражнения со снарядами (ядро, диск, копьё, молот).

Специальная выносливость – способность эффективно выполнять спортивную работу, несмотря на возникшее утомление.

Специальная сила – способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время. Проявление силы с максимальным ускорением (например, сила, развиваемая при отталкивании прыгуна).

Упражнения на развитие специальной силы:

1. Бег на короткие дистанции – от 15 до 30 метров.
2. Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных

направлениях.

3. Прыжки в приседе вперед-назад, влево – вправо.
4. Выпрыгивание вверх с хлопком над головой.
5. Бег скоростным шагом в различных направлениях.
6. Жим от груди методом отбивания.

Методические рекомендации и специальные упражнения, схематические изображения выполнения упражнений для подготовки спортсменов с нарушением слуха подробно описаны в приложении 5.1.

Техническая подготовка.

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от обучающихся четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях.

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

Чтобы достичь наилучшего результата в легкой атлетике необходима совершенная техника – это значит подобрать наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения.

Техника бега, прыжков и метаний должна быть рационально с позиции биомеханики (направление, амплитуда, скорость, ускорения и замедление отдельных звеньев, инерция, темп, ритм, напряжение и сокращение мышц, усилия и др.), наиболее целесообразной по проявлению легкоатлетов силы мышц, быстроты движений, выносливости, подвижности в суставах, оптимальной по функциям, психической сферы.

Главное условие успешного овладения техникой – сознательность спортсмена на протяжении всего учебно-тренировочного процесса, а также осмысление каждого движения. Легкоатлет должен осознавать, что выполняемая им техника является рациональной, а не бездумно повторять движения, показанные тренером.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов:

1. Этап начального разучивания.
2. Этап детализированного разучивания с формированием умений.
3. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка.

4.2. Учебно-тематический план.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки, для спортсменов с нарушением слуха осуществляется с помощью ознакомления с методическими пособиями, просмотра фильмов с сурдпереводом и проведение бесед с участием сурдпереводчика, демонстрация простейших наглядных пособий

(плакатов, стендов), анализ записанной на видео (техники низкого старта и стартового разгона для бегунов; техники бега спринтера по дистанции и техника финиширования; техники выполнения прыжков с шестом, в длину и в высоту). Подбор упражнений для исправления выявленных погрешностей техники с обязательным учетом индивидуальных особенностей.

Теоретическая подготовка во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. История развития легкой атлетики. История Сурдлимпийских игр.

– Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Влияние адаптивной физической культуры и спорта на реабилитацию и абилитацию людей с инвалидностью.

– История развития легкой атлетики.

– Легкая атлетика – как вид спорта.

– История Сурдлимпийских игр.

– История развития лёгкой атлетики в Сурдлимпийских играх.

Тема 2. Гигиенические требования к обучающимся адаптивным спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

1. Понятие о гигиене и санитарии.

2. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

3. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

4. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии.

5. Режим дня спортсмена.

6. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков.

7. Профилактика вредных привычек.

8. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.

9. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения.

10. Травматизм в процессе занятий; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

Тема 3. Самоконтроль.

При изучении теоретической части необходимо уделить особое внимание самоконтролю спортсменов с нарушением слуха.

1. Сущность самоконтроля и роль его при занятиях.

2. Контроль пульса во время учебно-тренировочного занятия.

3. Методы пальпаторного подсчета частоты пульса.

4. Определение фаз спортивной работоспособности по данным (чистота сердечных сокращений) ЧСС. Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности.

5. Оценка напряженности учебно-тренировочной работы с помощью ЧСС, выбор оптимальных режимов в соответствии с направленностью беговых нагрузок. Контроль динамики величин учебно-тренировочных нагрузок в микроциклах с помощью ЧСС.

6. Построение тренировки спринтеров в макро-, мезо- и микроциклах.

7. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.

8. Ведение дневника самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	Физическая культура и спорт в России	≈13/20	сентябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура – часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Возникновение и развитие олимпийского движения. Успехи российских спортсменов на крупнейших соревнованиях.
	Состояние и развитие вида спорта спорт глухих и его спортивных дисциплин в России	≈13/20	октябрь	Значение и место вида спорта спорт глухих в Российской системе физического воспитания. Характеристика вида спорта спорт глухих и его спортивных дисциплин. Выступление российских спортсменов в виде спорта «спорт глухих» на международных соревнованиях (Сурдлимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира). Пути дальнейшего повышения мастерства российских спортсменов.
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.	≈13/20	ноябрь	Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы. Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС.
	Режим дня, гигиена,	≈13/20	декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль

	закаливание, режим и питание обучающихся			<p>питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.</p> <p>Понятие о гигиене физических упражнений. Общие гигиенические требования к режиму дня и отдыха при регулярных занятиях спортом глухих по видам спортивных дисциплин. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Питьевой режим. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена.</p>
	<p>Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж</p>	≈13/20	январь	<p>Значение и содержание врачебного контроля и медицинских обследований, показания и противопоказания при занятиях спортом глухих. Значение функциональных проб и антропометрических измерений для оценки физического развития и уровня подготовленности спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировки. Травмы. Причины их возникновения, профилактика травм во время учебно-тренировочных занятий. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий видом спорта спорт глухих. Противопоказания к массажу.</p>
	<p>Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «спорт глухих»</p>	≈13/20	май	<p>Роль технической подготовки в достижении высот спортивного мастерства в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт глухих». Основы методики обучения технике спортивных дисциплин. Последовательное овладение техникой, учет возраста, уровня подготовленности спортсменов. Понятие о тактической подготовке, методы формирования тактического мышления, этапы тактической подготовки. Анализ техники ведущих спортсменов по кинограммам, видеофильмам. Обучение и тренировка как учебно-тренировочный процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Индивидуальные задания.</p>

				Тренированность и ее физиологические показатели.
Значение физической подготовки в спортивной деятельности.				Физическая подготовка обучающихся в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Значение физической подготовки. Краткая характеристика общей и специальной физической подготовки, ее роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений и в освоении элементов технической подготовки. Классификация упражнений, используемых в учебно-тренировочном процессе. Средства, относящиеся к общей и специальной физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной подготовки юного спортсмена.
Морально-волевая и психологическая подготовка, их роль в спортивной жизни спортсменов вида спорта «спорт глухих».	≈14/20	июнь		Морально-волевая подготовка. Какие волевые качества различают в спорте; ведущие и второстепенные волевые качества. Психологическая и специально-психологическая подготовка к соревнованиям.
Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам	≈14/20	август		Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта спорт глухих по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке.
Оборудованные места	≈14/20	ноябрь-май		Правила поведения спортсменов на местах проведения учебно-

	проведения учебно-тренировочных занятий, оборудование и инвентарь			тренировочных занятий. Оборудованные места учебно-тренировочных занятий (трассы, спортивные городки, площадки, стадионы, плавательные бассейны, игровые залы и др.) и требования к ним. Классификация и конструкция спортивного инвентаря, выбор, хранение и уход за ним. Подготовка инвентаря к соревнованиям и его хранение.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского и сурдлимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. Чемпионы и призеры Сурдлимпийских игр.
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-	Характеристика психологической подготовки. Общая

			апрель	психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам	≈60/106	декабрь-май	Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта спорт глухих по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Проведение мандатной комиссии, заседаний главных спортивных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов. Разбор проведения соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское и паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм и паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	неотренированность			
	Учет соревновательной деятельности по виду спорта «спорт глухих», самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	<p>Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке.</p> <p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	<p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.</p>
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.</p>
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления. Медико-</p>

				биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

			Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	---

5. Особенности осуществления спортивной подготовки.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спорт глухих», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

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

Требования по технике безопасности и правила поведения при занятиях лёгкой атлетикой

При проведении учебно-тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации у тренерско-преподавательского состава и медицинского обслуживающего персонала;
- при условии наличия допуска обучающихся к занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;

- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все учебно-тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя, согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии.

Учебно-тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

Во время учебно-тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам.

Необходимо соблюдение следующих требований:

- соблюдение правил поведения в легкоатлетическом манеже, на стадионе, в спортивном и тренажёрном залах;
- занимаются на тренажёрах только в присутствии тренера-преподавателя;
- соблюдение правил личной гигиены.

Запрещается без разрешения тренера-преподавателя: выполнять какие-либо технические действия; заниматься на снарядах.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки 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 беговой дорожки для спортивных дисциплин: «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»;

– наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов, для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»;

– наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления, для спортивной дисциплины «легкая атлетика - прыжки»;

– наличие тренировочного спортивного зала;

– наличие тренажерного зала;

– наличие раздевалок, душевых;

– наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

– обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

– обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

– обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

– обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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

¹с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика»			
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 кг до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	пар	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
9.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
10.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
11.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
12.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
13.	Доска информационная	штук	2
14.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
15.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
16.	Конус высотой 15 см	штук	10
17.	Конус высотой 30 см	штук	20
18.	Конь гимнастический	штук	1
19.	Копье массой 600 г	штук	20
20.	Копье массой 700 г	штук	20
21.	Копье массой 800 г	штук	20
22.	Круг для места метания диска	штук	1
23.	Круг для места метания молота	штук	1
24.	Круг для места толкания ядра	штук	1
25.	Мат гимнастический	штук	10
26.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
27.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
28.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
29.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
30.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
31.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
32.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
33.	Мяч для метания 140 г	штук	10
34.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5)	комплект	8
35.	Ограждение для метания диска	штук	1
36.	Ограждение для метания молота	штук	1
37.	Палочка эстафетная	штук	20

38.	Патрон для стартового пистолета	штук	1000
39.	Пистолет стартовый	штук	2
40.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
41.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
42.	Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом	штук	1
43.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	1
44.	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
45.	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1
46.	Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м	штук	1
47.	Рулетка 10 м	штук	3
48.	Рулетка 20 м	штук	3
49.	Рулетка 50 м	штук	2
50.	Рулетка 100 м	штук	1
51.	Секундомер	штук	10
52.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
53.	Скамейка гимнастическая	штук	20
54.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
55.	Стартовые колодки	пар	10
56.	Стенка гимнастическая	штук	2
57.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
58.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
59.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
60.	Указатель направления ветра	штук	4
61.	Устройство для подъема планки при прыжках с шестом	штук	2
62.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
63.	Электромегафон	штук	1
64.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
65.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
66.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
67.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
68.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
69.	Ящик для упора шеста	штук	1

Таблица 24

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
<i>Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»</i>											
1.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Молот в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
5.	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»											
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
2.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
3.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
4.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
5.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
6.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
8.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
9.	Шиповки для бега на	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1

	средние и длинные дистанции										
10.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
11.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
12.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
13.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011,

регистрационный № 22054).

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

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационное обеспечение.

Информационное обеспечение деятельности Учреждения – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Перечень информационного обеспечения Программы

1. Алехина В.Е. Развитие двигательных качеств у глухих школьников на уроках физической культуры / В.Т. Алехина // «Проблемы физ. Воспитания аномальных детей» (1986; Горький). Материалы конференции «Проблемы физ. воспитания аномальных детей», 4-5 июня 1986 г. - М., 1987. - С. 23-26

2. Астафьева В.М. Социальная адаптация детей с нарушениями слуха на основе верботонального метода / В.М. Астафьева. - М.: АПК и ПРО, 2000. - 100 с.

3. Байкина Н.Г., Мутьев А.В., Крет Я.В. Влияние потери слуха на адаптационные и реабилитационные процессы глухих подростков «Адаптивная физическая культура.» - 2002 - №4.

4. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры: Учебное Пособие. - М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 192 с.

5. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. - М. Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
6. Боскис Р.М. Глухие и слабослышащие дети - М.: Советский спорт, 2004.-304 ил.
7. Бычкова Н.В. О воспитании координационных способностей у глухонемых детей / Н.В. Бычкова // Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта: сб. науч. трудов. - Омск: Изд-во СибГАФК, 1996.-С. 10-12.
8. Верхало Ю.Н. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем по видам спорта среди инвалидов с нарушением зрения, интеллекта, слуха и с поражением опорно-двигательного аппарата. – М., 2007.
9. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 1. – М., 2005.
10. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. – М., 2007.
11. Калмыков С.А. Приемы и методы, используемые при обучении глухих детей на уроках физической культуры // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2007. № 7. С. 219-222.
12. Колосовская Л.А. О совершенствовании физического воспитания учащихся начальных классов в спецшколах глухих / Л.А. Колосовская // Проблемы оздоровления населения средствами физической культуры в новых социально-экономических условиях: тез. доклад. - Минск, 1996. - С. 60 - 61.
13. Комаров Ю.Н. Восприятие времени у глухих в процессе занятий физическими упражнениями / Ю.Н. Комаров, В.И. Савенков. - М.: Просвещение, 1990. - 173 с.
14. «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» (письмо Росспорта от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685).
15. Осколкова Е.А., Рубцова Н.О. Роль адаптивного физического воспитания в системе профессиональной адаптации инвалидов с нарушением слуха, Теория и практика физической культуры, 2008, № 1, С.
16. Пеганов Ю.А. Способы повышения уровня физической подготовленности глухих и слабослышащих школьников / Ю. А. Пеганов // Дефектология. -1998. - № 2. - С. 37 - 49.
17. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт,2001. - 160с.
18. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. Издание 2-е, стереотипное. - М.: Человек, 2011. - 224 с.
19. Решетников И.В. Как же оценивать физическую подготовленность / П.В. Решетников // Теория и практика физической культуры. - 2004. - №5. - С. 41-42.
20. Рожков П.А., Сладкова Н.А., Поляков Б.А., Выходец И.Т.

Классификационный кодекс и международные стандарты. - М., 2008.

21. Хода Л.Д. Модели социальной интеграции незлышащих людей в адаптивной физической культуре / Л.Д. Хода // Адаптивная физическая культура. 2004. - № 3.- С. 18 -24.

22. Хода Л.Д. Интегративная функция адаптивной физической культуры незлышащих детей и взрослых / Л.Д. Хода // Коррекционная педагогика. - 2006. № 4. - С. 5-9.

23. Хода Л.Д. Адаптивная физическая культура в социальной интеграции незлышащих людей: моногр. / Л.Д. Хода.- Нерюнгри. : Изд-во ТИ (ф) ГОУВПО «ЯГУ», 2006. - 151 с.

24. Шапкива Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. - М., 2007.

25. Шатунов Д.А., Зотова Ф.Р. Особенности показателей физического развития, здоровья и физической подготовленности подростков с нарушением слуха // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. № 4 (98). С. 183-188.

Информационные ресурсы:

1. Минспорттуризм России: <http://mism.gov.ru>
2. РУСАДА: www.rusada.ru
3. Сурдлимпийский комитет России www.deafsport.ru

Тестовые задания для оценки теоретического раздела

1. Где в 1924 году прошли первые Сурдлимпийские Игры?

- 1) в Лондоне
- 2) в Риме
- 3) в Мельбурне
- 4) в Париже

2. Кто является основателем сурдлимпийского движения?

- 1) Пьер де Кубертен
- 2) Эжен Рубенс-Альсэ
- 3) П.А. Рожков
- 4) Ю. К.Шрайвер

3. В каком году образован Международный Сурдлимпийский комитет?

- 1) 1980
- 2) 1986
- 3) 1924
- 4) 1990

4. Какое физическое качество развивает бег на длинные дистанции?

- 1) гибкость
- 2) силу
- 3) выносливость
- 4) скорость

5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на:

- 1) поддержание высокой работоспособности людей
- 2) воспитание с раннего детства здоровых привычек
- 3) отказ от вредных привычек
- 4) сохранение и улучшение здоровья людей

6. ДОПИНГ – это:

- 1) совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил

- 2) Наличие запрещенной субстанции, ее метаболитов или маркеров в пробе
- 3) Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб
- 4) Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода

7. Как называется положение, из которого начинают выполнять физическое упражнение?

- 1) основная стойка
- 2) свободная стойка
- 3) исходное положение
- 4) стойка ноги врозь

8. С каких частей тела необходимо начинать разминку?

- 1) с мышц ног
- 2) с мышц шеи
- 3) последовательность роли не играет
- 4) с мышц брюшного пресса и спины.

9. Что нужно делать, чтобы толкание ядра стало более результативным?

- 1) долго и упорно тренироваться
- 2) быть уверенным в себе даже без подготовки
- 3) надеяться на чудо

10. В легкой атлетике ядро

- 1) метают
- 2) бросают
- 3) толкают
- 4) запускают

11. Какой из перечисленных видов спорта не входит в состав легкой атлетики?

- 1) ходьба
- 2) бег
- 3) прыжки
- 4) метание
- 5) многоборье
- 6) плавание

12. Город Олимпия расположен в:

- 1) Южной Греции
- 2) Северной Греции
- 3) Центральной Греции

13. Какому богу посвящались Олимпийские игры:

- 1) Аполлону
- 2) Дионису
- 3) Зевсу

14. Что такое фальстарт?

- 1) переход на чужую дорожку
- 2) задержка старта
- 3) преждевременный старт
- 4) толчок соперника в спину

15. При выполнении упражнений по метанию:

- 1) люди должны стоять в секторе для метания, чтобы видеть, куда приземлится снаряд;
- 2) люди не должны стоять в секторе для метания, а должны стоять за спиной у метящего, не мешая ему.
- 3) нет разницы, где стоять.

16. Перед метанием диска, копья, при появлении в секторе для метания людей, животных нужно:

- 1) продолжить метания
- 2) продолжить, соблюдая осторожность
- 3) прекратить метания

Учебно-тренировочный этап:

1. Какой вид спорта называют "королевой спорта"?

- 1) гимнастику
- 2) легкая атлетика
- 3) тяжелая атлетика

2. ДОПИНГ – это:

- 1) совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил
- 2) Наличие запрещенной субстанции, ее метаболитов или маркеров в пробе
- 3) Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб
- 4) Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода

3. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:

- 1) красный, синий, желтый, зеленый, черный
- 2) зеленый, черный, красный, синий, желтый
- 3) синий, желтый, черный, зеленый, красный

4. Здоровый образ жизни – это:

- 1) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
- 2) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- 3) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья

5. Для развития мышечной выносливости следует выполнять:

- 1) упражнения на тренажерах
- 2) упражнения с преодолением веса собственного тела +
- 3) упражнения на растягивание мышц

6. Если при метании снаряд вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований:

- 1) результат засчитывается
- 2) разрешается дополнительный бросок
- 3) попытка засчитывается, а результат нет

7. В каком году образован Международный Сурдлимпийский комитет?

- 1) 1980
- 2) 1986
- 3) 1924
- 4) 1990

8. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к ...

- 1) экономии сил
- 2) улучшению спортивного результата
- 3) травмам

9. В каком году была создана первая спортивная организация глухих?

- а) 1924;
- б) 1944;
- в) 1964.

10. Спринт это –

- 1) судья на старте
- 2) бег на короткие дистанции
- 3) бег на длинные дистанции
- 4) метание мяча

11. Какой вид состязаний из названных, входил в программу Олимпийских игр древности:

- 1) метание копья

- 2) плавание
- 3) спортивная гимнастика

12. В каком году Олимпийские игры проходили в Москве:

- 1) 1980
- 2) 1984
- 3) 1988

13. Что такое терапевтическое использование (ТИ) допинга?

- 1) Использование допинга на соревнованиях в случае заболевания спортсмена
- 2) использование допинга по медицинским показателям, согласованное со всемирным антидопинговым агентством (ВАДА)
- 3) использование допинга спортсменом, имеющий статус "инвалид"
- 4) использование допинга по показаниями врачей по спортивной медицине

14. Что делать, если Вы должны принимать то или иное лекарство по медицинским показаниям согласно инструкции врача?

- 1) По медицинским показаниям можно принимать что угодно
- 2) Врач обязан убедиться, что лекарство не содержит запрещенных субстанций
- 3) Если результаты тестирования окажутся положительными из-за препарата, который был получен от врача, то это его вина
- 4) Все препараты, которые дает врач, безопасны

15. Кто подает запрос на терапевтическое использование?

- 1) Врач
- 2) Тренер
- 3) Менеджер
- 4) Спортсмен

16. После начала соревнования спортсменам не разрешается использовать для тренировочных попыток:

- 1) зону разбега или отталкивания
- 2) снаряды
- 3) круги или площадь внутри сектора со снарядами или без них
- 4) все перечисленное

17. Какие дисциплины не входят в программу зимних Сурдлимпийских игр?

- 1) керлинг
- 2) биатлон
- 3) горные лыжи
- 4) сноуборд

Этап совершенствования спортивного мастерства:

1. Здоровый образ жизни – это:

- 1) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
- 2) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- 3) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья

2. Для развития мышечной выносливости следует выполнять:

- 1) упражнения на тренажерах
- 2) упражнения с преодолением веса собственного тела
- 3) упражнения на растягивание мышц

3. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?

- 1) гимнастика
- 2) легкая атлетика
- 3) тяжелая атлетика

4. После начала соревнования спортсменам не разрешается использовать для тренировочных попыток:

- 1) зону разбега или отталкивания
- 2) снаряды
- 3) круги или площадь внутри сектора со снарядами или без них
- 4) все перечисленное

5. В каком году была создана первая спортивная организация глухих?

- а) 1924;
- б) 1944;
- в) 1964.

6. Для развития мышечной выносливости следует выполнять:

- 1) упражнения на тренажерах
- 2) упражнения с преодолением веса собственного тела
- 3) упражнения на растягивание мышц

7. В каком году Олимпийские Игры проходили в Москве?

- 1) 1980
- 2) 1984
- 3) 1988

8. Первой на церемонии открытия Олимпийских Игр идет делегация:

- 1) США

- 2) Страны, которая была хозяйкой предыдущей Олимпиады
- 3) Греции
- 4) Страны, где будут проходить соревнования

9. Что прежде всего следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твёрдую поверхность?

- 1) охладить ушибленное место
- 2) приложить тепло на ушибленное место
- 3) обработать ушибленное место йодом
- 4) наложить шину

10. Что такое терапевтическое использование (ТИ) допинга:

- 1) Использование допинга на соревнованиях в случае заболевания спортсмена
- 2) использование допинга по медицинским показателям, согласованное со всемирным антидопинговым агентством (ВАДА)
- 3) использование допинга спортсменом, имеющий статус "инвалид"
- 4) использование допинга по показаниями врачей по спортивной медицине

11. Кто подает запрос на терапевтическое использование?

- 1) Врач
- 2) Тренер
- 3) Менеджер
- 4) Спортсмен

12. Что делать, если Вы должны принимать, то или иное лекарство по медицинским показаниям согласно инструкции врача?

- 1) По медицинским показаниям можно принимать что угодно
- 2) Врач обязан убедиться, что лекарство не содержит запрещенных субстанций
- 3) Если результаты тестирования окажутся положительными из-за препарата, который был получен от врача, то это его вина
- 4) Все препараты, которые дает врач, безопасны

13. Согласно Российскому законодательству какую ответственность может понести персонал спортсмена (тренер, врач) за склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте?

- 1) Административную
- 2) Уголовную

14. Где найти достоверную информацию об антидопинговых правилах и процедурах?

- 1) На официальных сайтах международных федераций, национальных антидопинговых организациях или во Всемирном антидопинговом агентстве
- 2) В сети интернет
- 3) В журналах про спорт
- 4) У друзей
- 5) В социальных сетях у популярных блогеров

15. В каком порядке проводятся мероприятия первой помощи при ранении?

- 1) Остановка кровотечения, наложение повязки
- 2) Обеззараживание раны, наложение повязки, остановка кровотечения
- 3) Остановка кровотечения, обеззараживание раны, наложение повязки

16. В чем заключается первая помощь пострадавшему, находящемуся в сознании, при повреждении позвоночника?

- 1) Пострадавшему, лежащему на спине, подложить под шею валик из одежды и приподнять ноги
- 2) Лежащего пострадавшего не перемещать. Следует наложить ему на шею импровизированную шейную шину, не изменяя положения шеи и тела
- 3) Уложить пострадавшего на бок

17. Признаки венозного кровотечения:

- 1) кровь пассивно стекает из раны
- 2) над раной образуется валик из вытекающей крови
- 3) очень темный цвет крови
- 4) алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей

18. Где прошли первые Всемирные игры глухих?

- 1) Гамбург
- 2) Париж
- 3) Лондон
- 4) Лос-Анджелес

Этап высшего спортивного мастерства:

1. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?

- 1) гимнастику
- 2) легкая атлетика
- 3) тяжелая атлетика

2. Какой вид состязаний из названных, входил в программу Олимпийских игр древности:

- 1) метание копья

- 2) плавание
- 3) спортивная гимнастика

3. Какая спортивная дисциплина учреждена де Кубертенем?

- 1) Хоккей на траве
- 2) Триатлон
- 3) Бадминтон
- 4) Современное пятиборье

4. Что такое терапевтическое использование (ТИ) допинга?

- 1) Использование допинга на соревнованиях в случае заболевания спортсмена
- 2) использование допинга по медицинским показателям, согласованное со всемирным антидопинговым агенством (ВАДА)
- 3) использование допинга спортсменом, имеющий статус «инвалид»
- 4) использование допинга по показаниями врачей по спортивной медицине

5. Как долго может длиться процедура тестирования спортсмена?

- 1) Если в течение 30 минут спортсмен не смог предоставить необходимое количество мочи, то процедура считается законченной
- 2) Столько, сколько потребуется спортсмену для сдачи необходимого количества мочи
- 3) Столько, сколько посчитает необходимым спортсмен

6. Какое количество мочи необходимо сдать при прохождении процедуры тестирования?

- 1) 250 мл
- 2) 90 мл
- 3) Это решает врач спортсмена

7. Запрещенный список обновляется не реже, чем

- 1) 1 раз в год
- 2) 1 раз в четыре года
- 3) 1 раз в два года
- 4) 1 раз в квартал

8. Выберите верное утверждение:

- 1) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» – одно из подразделений ВАДА
- 2) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» – одно из подразделений Международного Олимпийского комитета
- 3) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» – независимая антидопинговая организация на территории Российской Федерации

4) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» – одно из подразделений Олимпийского и Паралимпийского комитетов России

9. Какие данные спортсмена известны антидопинговой лаборатории, проводящей обработку проб?

- 1) Пол и вид спорта
- 2) Фамилия и имя спортсмена
- 3) Контактная информация
- 4) Все вышеперечисленные ответы

10. Какие дисциплины не входят в программу зимних Сурдлимпийских игр?

- 1) керлинг
- 2) биатлон
- 3) горные лыжи
- 4) сноуборд

11. Выберите верное утверждение:

- 1) Антидопинговая лаборатория принадлежит РУСАДА
- 2) Антидопинговая лаборатория принадлежит Всемирной ассоциации здравоохранения
- 3) Антидопинговая лаборатория принадлежит ВАДА
- 4) Антидопинговая лаборатория автономная, независимая организация

12. Диаметр сектора для метания диска –

- 1) 100 см
- 2) 150 см
- 3) 200 см
- 4) 250 см

13. Внутренний диаметр круга в толкании ядра

- 1) 2,550 м.
- 2) 2,135 м.
- 3) 1,680 м.
- 4) 2,615 м.

14. Физиологический изгиб позвоночника выпуклостью вперед:

- 1) лордоз
- 2) кифоз
- 3) сколиоз
- 4) синостоз.

15. Самая объемная мышца бедра?

- 1) четырехглавая

- 2) трехглавая
- 3) двухглавая
- 4) большая приводящая.

16. Признаки венозного кровотечения?

- 1) кровь пассивно стекает из раны
- 2) над раной образуется валик из вытекающей крови
- 3) очень темный цвет крови
- 4) алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей

17. Какие дисциплины не входят в программу летних Сурдлимпийских игр?

- 1) баскетбол
- 2) дзюдо
- 3) боулинг
- 4) спортивная гимнастика

18. Разрешено ли давать пострадавшему лекарственные средства при оказании ему первой помощи?

- 1) Разрешено
- 2) Запрещено
- 3) Разрешено в случае крайней необходимости

19. Куда накладывается кровоостанавливающий жгут на конечность при кровотечении?

- 1) Непосредственно на рану.
- 2) Ниже раны на 4-6 см.
- 3) Выше раны на 4-6 см.

20. В каком порядке проводятся мероприятия первой помощи при ранении?

- 1) Остановка кровотечения, наложение повязки
- 2) Обеззараживание раны, наложение повязки, остановка кровотечения
- 3) Остановка кровотечения, обеззараживание раны, наложение повязки

21. В чем заключается первая помощь пострадавшему, находящемуся в сознании, при повреждении позвоночника?

- 1) Пострадавшему, лежащему на спине, подложить под шею валик из одежды и приподнять ноги
- 2) Лежащего пострадавшего не перемещать. Следует наложить ему на шею импровизированную шейную шину, не изменяя положения шеи и тела
- 3) Уложить пострадавшего на бок

Методические рекомендации по подготовке спортсменов с нарушением слуха

Методические рекомендации для подготовки спортсменов в беге на короткие дистанции

Подготовка бегунов на короткие дистанции ставит перед тренером-преподавателем сложные задачи. Многолетний спортивный опыт свидетельствует о том, что среди физических качеств, скоростные труднее всего поддаются развитию. Узкий круг применяемых специальных скоростных упражнений приводит сначала к быстрому росту спортивных результатов, а затем к стабилизации скоростных возможностей спортсмена.

Передовой спортивный опыт и научные исследования доказывают, что для достижения гармоничного физического развития и исключения преждевременной стабилизации скоростных качеств необходимо использовать широкий комплекс средств и методов спортивной тренировки. Особое место в системе подготовки спринтера должны занять наряду со скоростными силовые и скоростно-силовые упражнения специального и общеразвивающего характера, скоростные упражнения в затрудненных и облегченных условиях.

На первом и втором году занятия в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры. В процессе тренировки спортсмены с нарушением слуха близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики.

С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции 30,60,100 м, прыжки в длину и высоту, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки.

Для бегунов на короткие дистанции, основными *задачами* являются:

- укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей и специальной физической подготовки;
- повышение и совершенствование уровня скоростных, силовых качеств;

- совершенствование техники спринтерского бега;
- приобретение и совершенствование соревновательного опыта;
- приобретение теоретических знаний по правилам тренировки в беге на короткие дистанции, ведение спортивного дневника и умение анализировать записанные в нем данные.

Одним из необходимых условий роста спортивного мастерства является многолетняя планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов. Целостность учебно-тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон, звеньев), их закономерное соотношение и общую последовательность.

Специальные упражнения для подготовки бегунов на короткие дистанции:

Упражнения для совершенствования техники низкого старта.

1. Выполнение команды «На старт!» (с использованием флажка или стартового пистолета 6–8 раз). Бегун выполняет команду «На старт!» следующим образом. Он приседает, ставит руки у стартовой линии, упирается ногой в впередистоящую колодку, другую ставит в заднюю стартовую колодку. Встав на колено сзади стоящей ноги, бегун ставит руки вплотную к линии старта, руки расставлены примерно на расстоянии ширины плеч. Четыре пальца руки ставятся вместе, большой отдельно, параллельно четырем пальцам. Туловище выпрямлено.

2. Выполнение команды «Внимание!» (с использованием флажка или стартового пистолета). При выполнении команды «Внимание!» бегун немного выпрямляет ноги, сзади стоящая нога поднимается, не касаясь поверхности дорожки, ОЦМ бегуна несколько перемещается вперед, таз поднимается выше уровня плеч, голова находится прямо по отношению к туловищу. Всё упражнение выполняется (6–8 раз).

3. Быстрый бег по сигналу «Марш!» (с использованием флажка или стартового пистолета 6–8 раз).

4. Метание набивного мяча из различных исходных положений двумя руками вперед (6–8 раз).

5. Метание набивного мяча из различных исходных положений двумя руками вперед с последующим стартовым ускорением – 15–20 м (6–раз).

6. Прыжок в длину с места (8–10 раз).

7. Прыжок в длину из стартовых колодок (10 раз).

8. Выбегание со старта под планкой или резиновым жгутом (8–10 раз).

9. Упражнение с партнером. Выбегание со старта, партнер упирается руками в плечи бегуна, стоя лицом к бегуну. Бег с сопротивлением (8–10 раз x 20 м).

10. Старт с сопротивлением (с резиновым жгутом, который держит сзади партнер, с шиной (8–10 раз x 30 м).

11. Бег в гору (6–8 раз x 30–40 м).

12. Бег по лестнице (4x6 раз).

13. Выпрыгивание вверх из и.п. сед на одной ноге, другая прямая – «пистолетик» (8–10 раз).

Упражнения для совершенствования стартового разгона: используют многочисленные упражнения скоростно-силовой направленности, в основном это различные многоскоки, бег.

1. Прыжки на одной ноге (3x30 м на каждую ногу).

2. Прыжки на двух ногах (5x30 м).

3. Прыжки «с ноги на ногу» (6x40-50 м).

4. Прыжки в длину с места (8-10 раз).

5. Тройной прыжок с места (8-10 раз).

6. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (8–10 раз).

7. Прыжки по лестнице на одной ноге или двух ногах (2–3 раза на каждую ногу, 20 м).

8. Различные многоскоки в гору (прыжки на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу): 2–3 раза на каждой ноге, 3 раза на двух ногах, 5–6 раз с ноги на ногу.

9. Бег с барьерами, между барьерами пробегать 4-5 р. по 50-60 м.

10. Выполнение прыжковых упражнений на время (прыжки, на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу).

Прыжки на одной ноге (2 раза x 20 м на каждую ногу).

Прыжки на двух ногах (2 раза x 20 м).

Прыжки с ноги на ногу (4 раза x 30-40 м).

11. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (6–8 раз).

12. Прыжки на одной ноге через отметки (3-5 раз x 30 м на каждую ногу).

13. Прыжки с ноги на ногу через отметки.

14. Бег в гору (5, 6 раз x 30-40 м).

15. Бег с низкого старта на 30–40 м (3, 4 раза). (Обратить внимание на мощное быстрое отталкивание при сохранении стартового наклона туловища.)

16. Бег с высокого старта на 40 м (3–5 раз). (Выход со старта в наклоне.)

Упражнения скоростно-силовой направленности:

Основными средствами подготовки бегунов на короткие дистанции являются бег с максимальной скоростью и для того, чтобы бегун быстро бежал по дистанции, он должен выполнять следующие упражнения:

1. Бег с максимальной скоростью на отрезках 60–80 м (4 раза).
2. Бег с низкого старта на дистанциях 30, 40, 60 м (5, 6 раз).
3. Бег с ходу на 30 м (5 раз).

Для развития быстроты применяются средства в облегченных условиях.

4. Бег с горы 40–50 м (4–5 раз).

5. Бег по беговой дорожке с небольшой горки (первые 10–12 м бегун сбегает с небольшой горки с последующим пробеганием по дорожке) (4 раза x 50 м).

6. Прыжки в длину с полного разбега (3–5 раз).

7. Бег через барьеры 50x60 м (5, 6 раз).

8. Бег на месте на время (3–5 раз x 30 сек.).

9. Различные многоскоки на время.

– Прыжки на одной ноге (3 раза x 20–30 м на каждую ногу).

– С ноги на ногу (4 раза x 40–50 м).

Для того чтобы поддерживать максимальную скорость определенное время, необходимо воспитание скоростной выносливости. Для воспитания скоростной выносливости используют бег на различные дистанции.

Бег на 150, 200 м с повтором каждой из дистанций является хорошим средством для воспитания скоростной выносливости.

10. Бег 150, 200 м x 3, 4 раза. Достаточно хорошо использовать переменный бег.

11. 150 м x 4 раза переменный бег.

12. 200 м x 3 раза переменный бег.

13. Бег с высоким подниманием бедра (30 м x 3 раза).

14. Быстрый бег через отметки (30–40 м x 6 раз).

Это упражнение необходимо для совершенствования ритма бега.

15. Быстрый бег с поворота на прямую и с прямой дорожки с входом в поворот. Бег 150 м x 3, 4 раза; 200 м x 3 раза.

Очень полезен для воспитания скоростной выносливости кроссовый бег.

16. Кроссовый бег 15–20 мин.

Упражнения для совершенствования финиширования:

1. Наклон вперед на финишную черту с отведением рук назад при быстром беге (4–6 раз x 60 м).

2. Пробегания отрезков 50–60 м с максимальной скоростью с ускорением на финише (4–6 раз x 50–60 м).

3. Бег на 100, 200 м с низкого старта.

Методические рекомендации для подготовки спортсменов в прыжках

При организации учебно-тренировочного процесса по обучению прыжкам тренером-преподавателем ставятся следующие задачи:

- укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного и вестибулярного аппаратов, сердечно-сосудистой системы средствами общей и специальной физической подготовки;
- повышение и совершенствование уровня скоростно-силовых и координационных качеств;
- совершенствование техники разбега, толчка, полёта и приземления;
- приобретение и совершенствование соревновательного опыта;
- приобретение теоретических знаний.

Прыжки в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега – типичное скоростно-силовое упражнение. Внешне выполнение его отличается простотой. Однако за этой простотой скрываются большие усилия, проявляемые прыгуном в минимальный отрезок времени. Эффективность техники прыжка в длину выражается:

1. В разбеге – возможностью набрать наивысшую скорость на последних 2 шагах и сохранить способность произвести отталкивание.
2. В отталкивании – способностью изменить движение тела на определенный угол, сохранив начальную скорость полета близкой к скорости разбега.
3. В полете необходимостью продолжать беговые движения и подготовиться к приземлению.
4. В приземлении – вынесением возможно дальше вперед и удержанием выше ступней ног.

Специальные упражнения для овладения техникой разбега.

1. Разбег по беговой дорожке с выведением таза к моменту завершения полетной фазы. Повторить 5-6 раз.
2. Выполнение первой части разбега (до контрольной отметки) прыжками с ноги на ногу в 6 шагов.
3. Пробегание первой части разбега по наклонной дорожке, второй (6 беговых шагов) - по ровной.
4. Пробеганием разбега.
5. Пробегание разбега с увеличением его длины на 2-4 беговых шага.
6. Пробегание разбега с отталкиванием в конце.

Упражнения для совершенствования разбега должны выполняться свободно, без напряжения, с расчетом на выполнение отталкивание.

Специальные упражнения для овладения техникой отталкивания.

1. И.п. – о.с. Ходьба широким шагом с акцентом на выведение таза вперед при постановке толчковой ноги на опору.

2. И.п. – о.с. Ходьба с подъемом маховой ноги (бедро должно быть параллельно полу), встать и выпрямиться на толчковой ноге как можно больше.

3. И.п. – о.с. Выполнить 2-3 шага, поставить толчковую ногу на опору высотой (20-30 см), оттолкнуться маховой, выпрямить толчковую с последующим подъемом маховой. Уделить внимание на выведение таза вперед. Повтор каждой ногой.

4. И.п. – то же. С 4-6 беговых шагов – выпрыгивание на стопку матов, приземление на маховую.

5. И.п. – то же. Акцентированное отталкивание в беге толчковой ногой на 3 и 5 шаг- приземление на маховую – пробегание. В быстром темпе. Основное требование при выполнении отталкиваний сериями – взлетать вперед-вверх с небольшой паузой, будто перепрыгивая через лужу.

6. И.п. – то же. С 6-7 беговых шагов прыжок в длину с разбега через планку на высоте 70-80 см. Отталкиваться на расстоянии 80-90 см от первой планки. Темп упражнения быстрый.

7. И.п. – то же. Прыжок в длину с касанием подвешенного ориентира рукой. Длина разбега 4-8 беговых шагов. Темп упражнения средний.

8. И.п. – стоя на толчковой, маховую согнуть. С 6-8 м разбега скачками выполнить прыжок в длину. Темп упражнения средний.

9. И.п. – стоя на гимнастической скамейке, ноги на ширине плеч. Шагая вперед, разогнуть толчковую с одновременным движением маховой на гимнастическую стенку. Расстояние от скамейки до стенки 200-280 см. Темп средний.

Упражнения для овладения техникой движений в полете.

1. И.п. – толчковая нога впереди, маховая сзади. С 4-6 беговых шагов прыжок в «шаге» с последующим приземлением на маховую и пробеганием.

2. И.п. – то же. С 6-8 беговых шагов прыжок в «шаге» через два препятствия, расположенных друг от друга на расстоянии 90-100 см и от места толчка до первого барьера 180- 200 см. Темп средний.

3. И.п. – одна нога впереди, другая сзади. Руками на уровне головы держаться за канат. Оттолкнуться толчковой ногой с последующим выходом тазом на канат. По мере продвижения каната делать «гигантские шаги».

4. И.п. – то же. С 2-4 беговых шагов выйти в положение «шага» на канат, опустить маховую ногу и вывести вперед толчковую; подтянуть маховую к толчковой, прогнуться и спрыгнуть с каната на обе ноги. Темп средний.

5. И.п. – то же. С 4-6 беговых шагов, отталкиваясь с мостика, прыгнуть в длину способом «ножницы».

При выполнении упражнений акцентировать внимание на первом шаге, который должен быть широким и активным. Достигается это за счет выведения таза вперед без опускания бедра маховой ноги.

Специальные упражнения для овладения техникой приземления.

1. Раскачивание на кольцах. На каче назад подтянуть колени к груди, на каче вперед выпрямить перед собой ноги и перенести их через препятствие.

2. Раскачивание на перекладине. На каче вперед быстро подтянуть колени к кистям, затем выпрямить ноги и сделать свободный кач назад.

3. Прыжки вверх с подъемом прямых ног перед собой.

4. И.п. – толчковая впереди, маховая сзади на носке. С 4-6 беговых шагов прыжок в длину с акцентом на выносе прямых ног вперед и приземлением на ягодицы. Стопы на себя. Темп выполнения средний и быстрый.

Тройной прыжок

Ознакомление с техникой тройного прыжка обычно начинается после того, как обучающиеся освоят технику спринтерского бега и научатся прыгать в длину и высоту с разбега.

В процессе обучения используются упражнения, направленные на развитие быстроты и скорости силовых качеств, специальные и подготовительные упражнения, развивающие те группы мышц, которые несут наибольшую нагрузку в тройном прыжке (мышцы спины, брюшного пресса, тазобедренной области, голени и особенно стопы).

При ознакомлении обучающихся с техникой тройного прыжка с разбега применяется общепринятая схема обучения: показ прыжка в целом и по отдельным элементам с детальным объяснением. Тройной прыжок состоит из фаз: скачок, шаг, прыжок.

Специальные упражнения для освоения техники «скачка».

1. Многократные «скачки» на одной ноге;
2. «Скачки» через скакалку, набивные мячи, скамейки, барьеры и другие препятствия;
3. «Скачки» по отметкам;
4. «Скачок» с небольшого разбега с приземлением на толчковую ногу;
5. Спрыгивание с высоты 40-60 см с последующим отталкиванием.

Специальные упражнения для обучения технике «шага» и сочетанию «скачка» и «шага».

Как правило, спортсменам с нарушением слуха трудно дается выполнение этого элемента техники тройного прыжка, так как успешность освоения упражнений во многом будет зависеть от силы ног прыгуна. Поэтому целесообразно сочетать средства, направленные на овладение техникой прыжка, со специальными упражнениями, развивающими силу мышц ног. При выполнении прыжковых упражнений необходимо обращать внимание на активную постановку ног для отталкивания и широкую амплитуду всех движений.

1. Многоскоки целесообразно выполнять по отметкам 3-3,5 м
2. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед;
3. Прыжки в «шаге» с 5 -7 беговых шагов с приземлением в яму с песком; то же, но «шаг» выполнять с мостика высотой 30 см; «скачок» и «шаг» на возвышение;
4. «Скачок» и «шаг» по отметкам;
5. «Скачок» и «шаг» с постепенно увеличивающегося разбега и приземление в яму с песком на маховую ногу.

Специальные упражнения для обучения выполнению сочетания шага и прыжка.

Особенностью «прыжка» является то, что он выполняется с маховой ноги. Следовательно, в «прыжке» важно научиться сильно отталкиваться маховой ногой. При решении этой задачи следует также обратить внимание на достаточно хорошее выполнение «шага».

1. Прыжки в длину с маховой ноги;
2. Прыжки в длину через препятствие (планку, скакалку);
3. Выполнение связки «шаг» - «прыжок» с постепенно увеличивающейся скоростью разбега;
4. Многократные «скачки» на маховой ноге;
5. Спрыгивание с высоты 40-60 см на маховую ногу с последующим отталкиванием;
6. Выполнение сочетания «шаг» - «прыжок» по отметкам.

Специальные упражнения для обучения ритму разбега и тройному прыжку в целом.

В процессе обучения технике тройного прыжка с короткого и среднего разбега необходимо закрепить правильный ритм прыжка, обращая внимание на длину и высоту прыжков, используя ориентиры, отметки, сигналы.

Начинать обучение полному разбегу необходимо с определения длины разбега и выбора удобного исходного положения начала разбега.

1. Повторные пробежки на 40-50 м по дорожке стадиона или в секторе для прыжков с попаданием на место отталкивания;
2. Тройной прыжок с 6-8 шагов разбега;

3. Подбор полного разбега и пробегание без отталкивания, но с попаданием ногой на место отталкивания;

4. Тройной прыжок с полного разбега.

Для совершенствования техники тройного прыжка с разбега длина разбега увеличивается постепенно, по мере закрепления навыков всех трех отталкиваний. Большое значение для закрепления и совершенствования навыков тройного прыжка с разбега имеет регулярное применение специальных упражнений для обучения простому прыжку и исправление ошибок.

Рекомендуется подробно просматривать видео учебно-тренировочных занятий спортсмена с исправлением допущенных ошибок.

Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания

Способ «перешагивание» является наиболее простым и доступным из всех способов прыжка в высоту. Разбег в прыжке в высоту способом «перешагивание» выполняется по прямой линии под углом в 30–40°. Достаточно сделать 7–9 шагов. Разбег производится в умеренном темпе с набеганием на первых 3–5 шагах. При выполнении отталкивания толчковая нога начинает выпрямляться сразу же после постановки ее на грунт. Таз выводится вперед-вверх, верхняя часть туловища не наклоняется в сторону планки, а остается в вертикальном положении. Маховая нога помогает отталкиванию. Она выпрямляется, максимально высоко поднимается над планкой, а затем энергично опускается за планку, делая перешагивание. Туловище наклоняется вперед. Одновременно толчковая нога переносится через планку повернутой стопой кнаружи. Прыгун приземляется на маховую ногу.

Специальные упражнения для обучения технике разбега способом «перешагивание».

1. Пробегание по разбегу в секторе для прыжков в высоту. 3–5 раз.
2. Пробегание по разбегу по беговой дорожке. 5 раз.
3. Прыжок в высоту с полного разбега. 5 раз.
4. Бег на 20–30 м с нижнего старта. 2–3 раз.
5. Бег с ходу 20–30 м. 2–3 раз.
6. Бег через отметки. 3–4 раз.
7. Бег по наклонной дорожке. 2–3 раз.

Специальные упражнения для обучения отталкиванию.

1. И.п.: из подседа на маховой ноге поставить ногу для толчка с пятки на всю стопу, перенести тело вперед-вверх на упругую толчковую ногу. 3–5 раз.
2. Поставить толчковую ногу вперед, вывести таз вперед-вверх. 3–5 раз.
3. Встать около гимнастической лестницы.

И.п.: встать боком, левой рукой держась за гимнастическую лестницу, толчковая нога сзади, маховая впереди. В полуприседе быстрое выведение толчковой ноги и таза вперед (постановкой почти выпрямленной толчковой на грунт) и махом вверх маховой ногой. 5–8 раз.

4. То же с 1–3 беговых шагов. 3–5 раз.

5. И.п.: стоя боком, держась правой рукой за перекладину, выполнить махи прямой маховой ногой вверх. 5–8 раз.

6. И.п.: с одного шага в ходьбе оттолкнуться толчковой ногой, поднять прямую маховую ногу вверх и достать ногой висящий предмет (ветку дерева). 3–5 раз.

7. То же с 3–5 шагов разбега. 3–5 раз.

8. Установить планку на высоте, превышающей достижения прыгунов. С 3, 5, 7 шагов разбега оттолкнуться, достать прямой маховой планку (резинку). 3–5 раз.

9. С прямого разбега 3–5–7 шагов оттолкнуться, выпрыгнуть вверх с доставанием головой предмета. 3–5 раз.

10. Выполнять на дорожке выпрыгивание вверх, отталкиваясь толчковой ногой, маховую поднять вверх прямую через 1–3–5 беговых шагов. 3–5 раз г 40–50 м.

11. Прыжки с 3–5 шагов разбега через препятствия (барьеры, резинку). 3–5 раз.

Специальные упражнения для обучения переходу через планку.

1. И.п.: толчковая нога впереди, прыжок с места через планку, установленную на высоте 30–40 см. 3–5 раз.

2. С 1-3 шагов разбега прыжок через планку.

3. С 1-3-5 беговых шагов разбега. При выполнении перехода через планку выпрямить маховую ногу, затем после прохождения маховой ноги повернуть стопу и колено маховой ноги внутрь, добиваясь поднимания таза и толчковой ноги над планкой. 5 раз.

4. То же упражнение с наклоном туловища к толчковой ноге над планкой 5 раз.

5. Прыжок в высоту с полного разбега. 5 раз.

Прыжок способом «фосбюри-флоп»

Разбег «фосбюри-флоп» начинается с маховой ноги. Он должен происходить в быстром темпе и по дугообразной линии. Эта линия больше всего прогнута на последних 3 шагах разбега. После отталкивания толчковая нога очень быстро выпрямляется, причем вертикально вверх.

В этой стадии отталкивания спина еще не поворачивается к планке. Маховая нога выполняет мах вверх. Она согнута в коленном суставе, прыгун направляет ее вперед-вверх и внутрь. Благодаря этому прыгун начинает производить поворот спиной к планке. Голова поворачивается через плечо со стороны маховой ноги, против направления движения.

После отталкивания расслабленная маховая нога подводится к толчковой ноге, которая также не напряжена. Тело выпрямляется и благодаря этому быстро поворачивается спиной к планке, принимая нужное положение. Резким движением тело устремляется вперед. После этого плечи прыгуна оказываются за планкой, и прыгун выполняет над планкой прогибание – мост.

Когда таз также пройдет над планкой, тазобедренные суставы быстро сгибаются и ноги выпрямляются. Вначале касаются грунта расставленные в стороны руки. Затем прыгун падает на спину, ноги прямые. Мышцы должны быть напряжены, чтобы предотвратить сплющивание туловища.

Специальные упражнения для обучения разбегу.

1. Пробегание по разбегу в секторе для прыжков в высоту. 5 раз.
2. Пробегание по разбегу с прибавлением 2–4 шагов разбега. 3–5 раз.
3. Бег по виражу. 3–5 раз.
4. Пробегание по разбегу через отметки. 3–5 раз.
5. Пробегание по разбегу в сочетании с отталкиванием. 3–5 раз.
6. Бег с низкого старта 20–30 см. 2–3 раз.
7. Бег с ходу 30–40 м. 2–3 раз.

Специальные упражнения для обучения отталкиванию.

1. И.п.: маховая нога впереди, вывести толчковую ногу вперед, поставить на всю ступню, вынести вперед-вверх согнутую в коленном суставе маховую ногу, руки одновременно развести в стороны, затем поднять вверх. 3–5 раз.

2. То же упр. с 1–3 шагов ходьбы с выпрыгиванием вверх. 3–5 раз.
3. То же упр. с 1–3–5 беговых шагов с выпрыгиванием вверх. 3–5 раз.
4. С 1–3 шагов разбега оттолкнуться, выпрыгнуть вверх, достать коленом маховой ноги подвешенный предмет. 3–5 раз.
5. Разбег по дуге (выполнить 3–5 беговых шагов) с выпрыгиванием вверх. 5 раз.
6. То же упр. с 3–5 беговых шагов с выпрыгиванием вверх и доставанием головой предмета, подвешенного на 30–50 см выше роста обучающихся. 5 раз.
7. Пробегание по разбегу по дуге с наклоном туловища в сторону центра радиуса с отталкиванием. 5 раз.
8. То же упр., после отталкивания поднять вверх маховую ногу, а затем повернуть ее коленом внутрь (в сторону толчковой ноги). 5 раз.

Специальные упражнения для обучения переходу через планку

1. И.п.: стоя спиной к матам (месту для приземления), две ноги вместе, оттолкнуться двумя ногами, выпрыгнуть вверх, прогнуться, произвести приземление на спину.

2. И.п.: стоя спиной к месту приземления. Ноги вместе, руки опущены вдоль туловища. Встать на носки, выпрыгнуть вверх, руки сначала развести в стороны, затем поднять вверх, голову повернуть через плечо в сторону маховой ноги, прогнуться, приземлившись на спину, выполнить кувырок назад. 5–7 раз.

3. То же упр. выполнить с гимнастического мостика. 5 раз.

4. То же упр. выполнить с 3–5 шагов по дуге. 5 раз.

5. То же упр. выполнить с 3–5 беговых шагов по дуге. 5 раз.

6. Прыжки в высоту с полного разбега. 3–5 раз.

Прыжок с шестом

Эффективность начального ознакомления прыжку с шестом во многом определяется уровнем предварительной физической подготовленности спортсмена с нарушением слуха: насколько быстро он пробегает короткие отрезки, как упруго отталкивается в прыжках в длину и высоту, до какой степени свободно и уверенно владеет своим телом в упражнениях на кольцах, перекладине и канате. Поэтому процесс обучения разделяется на два этапа:

1. Освоение основных элементов прыжка (бег с шестом, постановка его в упор, отталкивание, маховые движения, подтягивание с поворотом, отжимание и переход через планку) на прямом жестком шесте;

2. Освоение элементов современной техники прыжка на эластичном снаряде, после того как прыгун физически окреп.

Специальные упражнения для обучения держанию шеста, технике бега с ним.

1. Держание шеста широким, средним и узким хватом, перемещая его переднюю часть влево, вправо, вниз, вверх.

2. Ходьба с шестом.

3. Бег с шестом с постепенным увеличением длины отрезков и повышением скорости.

Определить для обучающихся наиболее удобный хват. Обратить внимание на прямолинейность бега, свободу беговых движений.

Специальные упражнения для обучения вису на шесте.

1. И.п. стоя на возвышенности с вертикально поставленным перед собой шестом, взяться за снаряд правой рукой, поднятой вверх, левой на 30-40 см ниже. Махом вперед-вверх согнутой правой ногой и толчком левой повиснуть на шесте. Продвигаясь вперед, приземлиться на обе ноги, лицом вперед, шест с левой стороны.

2. И.п. передний конец шеста в яме с песком либо в ящике для упора. Стойка лицом по направлению движения шеста на расстоянии 2-4 беговых шагов от места отталкивания, левая нога впереди, правая рука вместе с шестом поднята вверх, левая свободно опущена вниз. Разгибаясь, скользя

правой рукой по шесту, оттолкнуться, зафиксировать кисть правой руки в заранее установленном месте, ухватившись левой на 30-40 см ниже правой. Повиснуть на шесте, продвинуться вместе с ним вперед и приземлиться на обе ноги лицом вперед, шест с левой стороны.

3. В ходьбе (передний конец шеста скользит по дорожке) вынос и постановка снаряда в упор на два шага.

4. И.п. шест параллельно земле. Вынос и постановка снаряда в упор на два шага. В беге вынос шеста с отталкиванием без упора (передний конец шеста скользит по дорожке).

5. С 4-6 беговых шагов вход в вис на шесте, пройдя вертикаль, приземлиться на обе ноги лицом вперед, шест слева.

Шест опускать плавно, место толчка и точка опоры шеста должны быть на одной условной линии разбега. Вынос снаряда осуществлять вперед-вверх, вблизи туловища, быстро разгоняя верхнюю часть тела. В отталкивании быстро и далеко продвинуться вперед грудью и тазом через опорную ногу. В виси почувствовать надежную опору и равновесие.

Специальные упражнения для обучения взмаху, подтягиванию с поворотом и отжиманию на шесте.

1. И.п. вис на кольцах (перекладине, закрепленном вертикально шесте). Махом вперед подъем ног до положения вися в группировке.

2. С 4-6 шагов разбега, оттолкнувшись, перейти в вис на шесте. После прохода шестом вертикали выполнить взмах ногами и туловищем вверх, удерживаясь при этом близко у шеста. Приземлиться на спину.

3. То же, но с 8, 10, 12 беговых шагов.

4. И.п. нижний конец шеста в упоре, стоя лицом к верхнему его концу (шест слева) на левой ноге, согнутая правая поднята до уровня шеста, взяться руками за снаряд (правая - прямая, левая - согнутая), отвести плечи и голову назад. Направляя правую ногу вдоль шеста, подтянуться руками с поворотом и отжаться, перейти при этом с левой ноги на правую.

5. Прыжок с шестом в длину. Приземляться на обе ноги, лицом вниз, шест над правым плечом.

6. Методические указания: мах выполнять после активного продвижения грудью вперед с одновременным оттягиванием плеч назад и удержанием таза у шеста. Следить за равновесием тела на шесте, контролировать правильность приземления.

Специальные упражнения для обучения технике перехода через планку и приземления.

1. И.п. вис на перекладине. Махом вперед поворот в стойку на руках с последующим преодолением планки, установленной выше уровня опоры.

2. Прыжки с шестом через планку с 4-8 беговых шагов.

3. Прыжки с шестом через планку с 10-12 беговых шагов.

4. «Рондад» через барьер.

При выполнении этих упражнений обратить внимание на своевременное опускание ног, избегать прогибания туловища над планкой. На первых порах планку целесообразно заменить резиновым жгутом.

Специальные упражнения для обучения входу в вис и вису на эластичном шесте.

1. И.п. шест в ящике для упора, стоя спиной к ящику, взяться за верхний конец шеста правой рукой на расстоянии 60-80 см от левой. Махом вперед-вверх сильно согнутой правой ногой продвинуть таз и грудь вперед, сгибая при этом шест.

2. То же, но с 4-6 семенящих шагов.

3. С 6-8 беговых шагов разбега с хватом за конец шеста выполнить вход в вис, не доходя до вертикали. Приземлиться в место отталкивания на ноги.

4. Увеличив разбег, выполнить вход в вис с переходом за вертикаль. При выполнении этих упражнений на шест воздействовать согнутой левой рукой вверх под углом 90° по отношению к снаряду. Добиваться уверенного перехода прыгуна за вертикаль.

Специальные упражнения для обучения взмаху и группировке на эластичном шесте.

1. С двух шагов повиснуть на перекладине, выполнить взмах подъемом ног в группировку.

2. То же, но на канате.

3. С 10-12 беговых шагов вход в вис на шесте с подъемом ног для группировки на сгибающемся снаряде. Приземлиться на спину. При выполнении этих упражнений добиться подъема коленей до уровня хвата рук.

Специальные упражнения для обучения использованию силы разгибающегося шеста и технике перехода через планку

1. И.п. вис в группировке на качающемся вверх-вниз амортизаторе. Разгибание с подтягиванием вверх. Прыжок в длину с эластичным шестом.

2. И.п. упор присев. Кувыркком назад с выходом в стойку оттолкнуться руками от подкидного мостика с последующим преодолением планки, установленной на высоте 80-100 см.

3. Прыжки с эластичным шестом через планку.

При выполнении этих упражнений необходимо следить за удержанием тела у шеста и своевременным его разгибанием.

Специальные упражнения для совершенствования техники прыжка с шестом.

1. Использовать все упражнения, применявшиеся для обучения.
2. Использование наклонной дорожки в начале разбега и различных тренажерных устройств для совершенствования элементов опорной части прыжка.
3. Прыжки с шестом с короткого, среднего и полного разбегов с различным уровнем хвата, применяя снаряды различной жесткости.

Методические рекомендации для подготовки спортсменов в метании молота

Метание молота является сложным по координации двигательным действием, требующим от обучающихся большой физической силы. Поэтому обучение технике метания молота должно быть построено с учетом особенностей физического развития и двигательного опыта обучающихся.

Вес снаряда при обучении должен соответствовать весу и силе обучающегося. При овладении техникой метания молота также используются вспомогательные снаряды.

При обучении технике метания молота необходимо соблюдать меры безопасности. Метание молота следует выполнять только на специально оборудованных площадках и секторах.

Задача 1. Ознакомить с техникой метания молота.

Данная задача решается с помощью показа и объяснения техники метания молота в целом и по частям. Рассказ об основных моментах техники метания данного снаряда сопровождается показом кинограмм, фотографий, рисунков, плакатов и видеозаписей. С целью показа техники метания молота могут быть использованы тренировки и соревнования. Обучающихся знакомят с правилами соревнований и оборудованием мест для занятий.

Задача 2. Обучить способу держания молота и технике предварительных вращений.

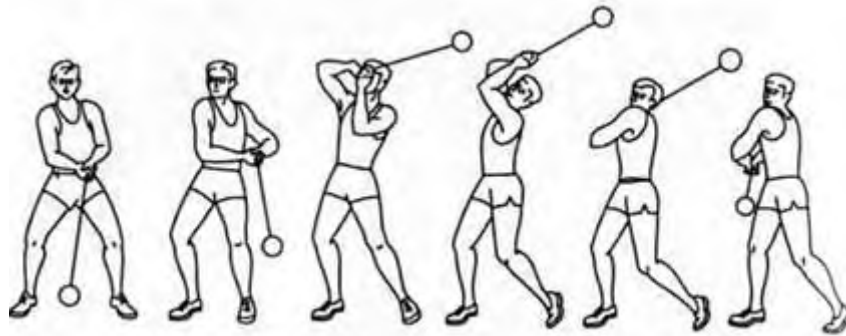
После ознакомления обучающихся с техникой метания молота в целом необходимо изучить способ держания снаряда. Для этого нужно взяться за ручку молота сначала левой рукой, затем положить на нее правую руку, чтобы ощутить удобство хвата. Затем молот поднимают перед грудью и встряхивают им несколько раз.

Предварительные вращения следует выполнять в полуприседе, перенося вес тела с одной ноги на другую, в направлении, противоположном положению молота (рис. 2).

Для освоения техники предварительных вращений следует применять вращение молота с приседанием и вставанием, держа его одной или двумя руками. Для этой цели также используются вспомогательные снаряды (набивные мячи на лямках, гири, мешки с песком, палки).

Специальные упражнения для изучения предварительных вращений молота

1. Вращение молота левой рукой создает правильное представление о работе мышц туловища во время предварительного вращения, приучает к правильному противодействию силе его тяги;
2. Вращение молота правой рукой улучшит равновесие и владение снарядом;
3. Вращение молота двумя руками, приседая и вставая;



4. Вращение молота двумя руками в ходьбе. Делать шаг левой ногой, когда молот проходит вверху, и шаг правой ногой, когда молот внизу;
 5. Вращение разнообразных снарядов на месте и в ходьбе.
- Усвоив технику предварительных вращений молота, можно переходить к увеличению скорости раскручивания снаряда.

Специальные упражнения для движения ног при метании молота

Обучение технике поворотов в метании молота следует начинать с изучения движения ног, выполняя имитационные упражнения без снаряда на два счета.

1. На счет «раз» выполняется первая половина поворота (двухопорное положение), на счет «два» - вторая половина поворота (одноопорное положение).

2. Затем это упражнение следует выполнять без счета, слитно, с равномерной скоростью. Руки, при выполнении поворотов, следует держать соединенными вместе, поднятыми вперед - вниз - вправо. Голову нужно держать прямо лицом к снаряду, на ноги не смотреть.

3. Для развития «чувства равновесия» выполняются упражнения поворотов с закрытыми глазами.

4. При обучении технике поворотов необходимо применять разнообразные специальные упражнения с открытыми и закрытыми глазами.

Только после освоения этих упражнений можно изучать повороты с молотом.

Специальные упражнения для изучения поворотов с молотом.

Основным упражнением для обучения технике финального усилия является метание молота с одним поворотом.

Для овладения техникой финального усилия, а также развития силы и быстроты применяются следующие специальные упражнения:

1. Метание ядра или гири двумя руками через голову назад;
2. Метание ядра или гири двумя руками влево-назад-вверх;
3. Метание ядра двумя руками с одним поворотом;
4. Метание гири двумя руками с одним поворотом;
5. Метание веса с одним поворотом;
6. Метание набивного мяча на лямке с одним поворотом;
7. Вырывание гири левой рукой с поворотом;
8. Метание молота с одного, двух, трех поворотов.

Специальные упражнения для метания молота с поворота

При обучении данной технике следует соблюдать постепенность и последовательность. Для овладения техникой метания с поворота предлагаются основные упражнения:

1. Метание молота с одного поворота;
2. Метание разных снарядов (набивного мяча с лямками, гири, веса и других) с тремя и более поворотами;
3. Метание облегченного молота с тремя-четырьмя поворотами;
4. Метание молота на технику;
5. Метание молота на дальность с закрытыми глазами.

Вначале эти упражнения выполняются без финального усилия, и молот выпускается по инерции. Затем все метания выполняются в полной координации.

При овладении техникой метаний с поворотами решаются следующие задачи:

Овладеть движением левой ноги для создания целостного вращательно-поступательного движения.

Сохранить устойчивое динамическое равновесие за счет переноса веса тела на левую ногу и перехода на нее.

Выполнять движения без пауз в работе левой ногой и своевременно ставить на опору правую ногу, не теряя на ней равновесия.

Овладеть обгоном ногами и тазом снаряд за счет ускоренной постановки правой ноги на опору.

Создать основу правильного ритма за счет более быстрого выполнения второго и третьего основных поворотов.

Стабилизация техники метания молота в целом требует длительного времени.

В дальнейшем следует чередовать метания на результат и на технику
Специальные упражнения для совершенствования техники метания молота.

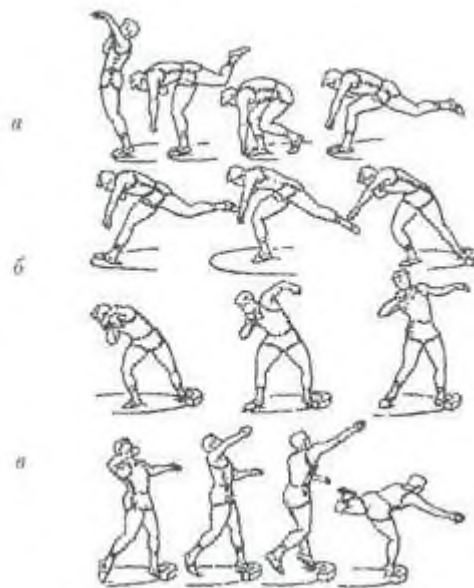
Для совершенствования техники метания молота можно использовать все описанные ранее упражнения, а также:

1. Метание молота из круга, при этом соблюдаются правила соревнований;
2. Метание молота разного веса и с разной интенсивностью;
3. Метание молота на прикидках и соревнованиях.



Методические рекомендации для подготовки спортсменов в толкании ядра

Предпосылкой изучения техники толкания ядра является предварительное овладение основными метательными движениями. Для этого используются различные специально-подготовительные упражнения. Значительное место занимают здесь общие бросковые упражнения с набивными мячами, ядрами разного веса и другими отягощениями, выполняемые одной или двумя руками из различных исходных положений. Все движения в этих упражнениях строятся в определенной очередности, общее количество движения которых передается от нижних конечностей в туловище, затем в верхние конечности и снаряд.



Техника толкания ядра

После предварительной подготовки, включающей в себя развитие необходимых двигательных качеств и освоения базовых закономерностей, из которых организуется движение в метаниях можно приступить к изучению техники толкания ядра.

Специальные упражнения для обучения держанию ядра

Методические указания: найти удобное расположение ядра в исходном положении. Точно воздействовать на снаряд в момент выталкивания. Заканчивать толчок активным движением кисти, большой палец направлен вниз. Обращать внимание на согласованность движения отдельных звеньев тела при выполнении имитационных и специально-бросковых упражнений. Использовать ориентиры для коррекции угла вылета снаряда.

1. Выталкивание ядра вперед-вверх, стоя лицом по направлению толчка, только одной рукой, ноги на ширине плеч;
2. То же, но с предварительным поворотом туловища направо;
3. То же, но с предварительным сгибанием ног и поворотом туловища направо;
4. Выталкивание ядра, из и. п. стоя лицом по направлению толчка, левая нога впереди правой, с предварительным сгибанием ног и поворотом туловища направо;
5. То же, стоя левым боком по направлению метания;
6. То же, стоя спиной к направлению толчка.

Специальные упражнения для обучения предварительным движениям и технике разгона «скачком».

1. Имитация и. п., «замаха», «группировки», маха-скачка по отдельности и в целом;
2. Многократные скачки спиной вперед на правой ноге, левая выпрямлена и отведена назад;
3. То же, с махом левой ногой;
4. То же, с постановкой левой ноги на грунт и поворотом правой стопы влево после выполнения каждого скачка;
5. Скачок с ядром;
6. Скачок из исходного положения, стоя на колене маховой ноги, правая нога на всей стопе.

Методические указания, имитационные упражнения выполнять под счет. Стараться сохранять устойчивость в выполняемых фазах движения. Определить место левой руки в и. п. Правую ногу после скачка ставить под тело метателя, вес тела при этом должен удерживаться над ней до постановки левой ноги. Добиваться выполнения положения «обгона» при переходе в двухопорную фазу. Стремиться к быстрой и почти одновременной постановке ног на опору после скачка.

Специальные упражнения для обучения технике толкания ядра в целом.

1. Имитация техники толкания ядра «скачком» без снаряда;
2. Из исходного положения, стоя лицом по направлению толкания (ноги расставлены широко в стороны и согнуты в коленных суставах, туловище несколько наклонено вперед), отталкиваясь обеими ногами, скачком повернуть направо ноги и таз на 90°, а плечи на 180°, затем вытолкнуть ядро;
3. Из и. п., стоя спиной по направлению толкания (расстановка ног та же, как в предыдущем упражнении), отталкиваясь обеими ногами, повернуть скачком налево ноги и таз на 90°, оставив при этом верхнюю часть туловища и плечи со снарядом в и. п., затем вытолкнуть ядро;
4. Толкание ядра, предварительно спрыгнув с небольшого возвышения (20 – 30 см) вправо или влево;
5. Толкание ядер разного веса со скачка «на технику» из круга.

Методические указания: чередовать выполнение упражнений со снарядом с имитационными упражнениями. Стремиться к слитному выполнению движения. Сохранять необходимую последовательность выполнения движений в финальном усилии: начиная с ног, переходя к туловищу и заканчивая рукой со снарядом. Скачок выполнять с оптимальной скоростью и наращивать ее до максимальной в финальном усилии. Обращать внимание на оптимальную амплитуду движения, точность в приложении усилий, общий ускоряющийся ритм.

Специальные упражнения для совершенствования техники толкания ядра с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

1. Толкание ядер разного веса с места и со скачка;
2. Выполнение специальных упражнений для совершенствования деталей техники без снарядов, со снарядами и на тренажерах;
3. Толкание ядра на результат с учетом правил соревнований.
4. Методические указания: опытным путем установить целесообразные варианты выполнения отдельных фаз толкания в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся и их подготовленности.

Для оценки успешности овладения техникой толкания ядра, выявления основных ошибок и причин их возникновения можно проводить сравнительный анализ удачных и неудачных попыток.

Методические рекомендации для подготовки спортсменов в метании диска

Тренер-преподаватель знакомит обучающихся с техникой метания диска кратко объясняет технику метания диска и затем показывает, как нужно метать диск с полным поворотом. При повторной демонстрации движений тренера-преподавателя выполняет их в замедленном темпе и останавливается на наиболее важных моментах. Показ дополняется краткими объяснениями и просмотром наглядных пособий.

Специальные упражнения для обучения держанию и выпуску диска.

Хват и держание диска сначала объясняет и демонстрирует тренер. Показывает своеобразное держание диска крайними фалангами пальцев и прижимание его большим пальцем. Затем осваивается выпуск диска практически, используя упражнения:

1. Стоя лицом вперед, левая нога впереди, рука с диском опущена вниз. Диск выбрасывается вверх на 1 - 2 м с указательного пальца таким образом, чтобы он вращался по часовой стрелке. В момент броска ноги слегка амортизируют. Диск должен вращаться не вибрируя и падать на землю точно на ребро;
2. Исходное положение то же, но после приседания и замаха с диском выполняется бросок вперед так, чтобы диск катился на ребре, вращаясь вокруг своей оси;
3. Исходное положение то же, но диск выбрасывается вверх-вперед;

Специальные упражнения для обучения технике финального усилия.

Финальное усилие при метании диска является заключительным движением, которое выполняется после поворота. Внимание обучающихся акцентируется на обгоняющих движениях ног и таза относительно снаряда и на захвате.

1. Стоя ноги врозь, левым боком к направлению броска, имитировать поворотно-разгибающую работу ног в конечной фазе метания;

2. То же, но со снарядом (гимнастическая палка, теннисная ракетка, мяч с петлей, легкий диск);

3. Метание диска с места из исходного положения, стоя боком и спиной по направлению метания.

Специальные упражнения для обучения повороту в метании диска.

Изучение поворота в метании диска следует начинать одновременно с освоением метания снаряда с места. Сначала поворот изучается без диска, а затем с диском или предметами, удобными для держания (теннисная ракетка, гимнастическая палка, мяч с петлей, гантель).

1. Имитация частей поворота;
2. Имитация поворота в целом без диска и с диском;
3. Повороты с различными вспомогательными предметами.

Специальные упражнения для обучения технике метания диска с поворота

При обучении технике метания диска с поворота вначале движения выполняются без диска, затем с диском без броска и с броском, вне круга и в круге.

1. Метание диска с поворотом из исходного положения, стоя боком к направлению броска

2. Метание диска с поворотом из исходного положения, стоя спиной к направлению броска;

3. Метание диска с поворотом из круга, соблюдая правила соревнований.

Специальные упражнения для обучения технике метания диска в целом и для совершенствования техники.

1. Метание диска с поворота из различных исходных положений

2. Метание снаряда с высокой скоростью на результат и в соревнованиях.

Методические рекомендации по подготовке спортсменов в метании копья

Специальные упражнения для обучения держанию и выбрасыванию копья. При выборе способов «хвата» копья следует учитывать личные ощущения обучающихся.

1. Метание копья с места в цель одной рукой. Копье удерживается над плечом, предплечье как можно ближе к древку копья, левая рука вытянута вперед.

Специальные упражнения для обучения метанию копья с места.

1. Имитация финального усилия из исходного положения - стоя левым боком по направлению метания, левая нога - впереди, рука с копьем над

плечом отводится наза-вниз, правая нога сгибается на счет «раз», туловище закручивается и наклоняется вправо. На счет «два», поворачиваясь грудью вперед, выпрямляя ногу и поднимая руку с копьём локтем вперед, обучающиеся принимают положение «натянутого лука»;

2. Метание копья в цель. Исходное положение то же, но используются облегченные снаряды;

3. Метание копья с места из того же исходного положения, но бросок начинается с разгибания правой ноги и с последующим выведением вверх – вперед метаемой руки. Заканчивается бросок хлестообразным движением предплечья и кисти без опускания локтя.

Специальные упражнения для обучения отведению и метанию копья с бросковых шагов.

Большинство из основных элементов осваивается упражнениями в облегченных условиях имитация отведения копья в различных комбинациях без броска.

1. Исходное положение - стоя лицом вперед, левая нога - впереди, грудь обращена по направлению метания, рука с копьём - над плечом, кисть - на уровне головы, острие копья направлено вперед - вниз. Далее делается шаг правой ногой и одновременно туловище поворачивается вправо, рука отводится прямо - назад; шаг левой ногой - полный поворот вправо и выпрямление руки с копьём сзади на высоте плеча, острие копья находится на уровне лица;

Упражнения сначала выполняются в медленном темпе (в ходьбе), а затем в беге, но без остановки так, чтобы добиться слаженности исполнения.

Специальные упражнения для обучения технике метания копья с разбега.

Длина разбега определяется для каждого спортсмена индивидуально и зависит от ростовых данных обучающихся и скорости, которую они развивают.

Специальные упражнения для совершенствования техники метания копья.

После овладения основами техники метания копья с разбега уточняются хват снаряда, вариант несения и отведения копья в разбеге, особенности бросковых шагов, движений плечевым поясом и туловища, ритмовая структура броска, длина полного разбега.

Для совершенствования техники метания копья необходимо ознакомить обучающихся с различными вариантами выполнения отведения снаряда и способами проведения финального усилия.

Методические рекомендации для подготовки спортсменов в беге на средние и длинные дистанции

Бег на средние дистанции относится к упражнениям, выполняемым в зоне субмаксимальной мощности, где продолжительность работы равна 0,5-5 мин, находится на стыке между анаэробными и аэробными способностями организма. Участие различных источников энергообеспечения в упражнениях разной продолжительности не одинаково.

Так, в беге на 800 м только 35% энергообеспечения осуществляется за счет аэробного обмена, а 65%- за счет анаэробного. В беге же на 1500 м эти показатели равны: 50% за счет аэробного и 50% за счет анаэробного. Последние характеризуют энергообеспечение высококвалифицированных легкоатлетов.

Начинающим и бегунам низкой квалификации следует развивать преимущественно аэробные способности.

Группа начальной подготовки.

Задачи, средства и методы обучения:

Задача. Создание правильного представления о технике бега. Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение техники высокого старта, всестороннее физическое развитие детей, улучшение координации движений и гибкости, обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции, развитие общей выносливости.

Определение индивидуальных особенностей в технике бега обучающихся.

Средства и методы.

Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений. Повторный бег 40-150 м, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, специально подобранные подвижные и спортивные игры, эстафеты, групповой бег с высокого старта с последующим переходом на первую дорожку.

Количество повторных пробежек может быть различно. Оно зависит от того, как скоро обучающийся пробежит дистанцию в свойственной ему манере. Равномерный кросс - 30-45 минут. Занятия другими видами лёгкой атлетики (прыжки, метания), туристические походы и пешие прогулки до 7 км.

Учебно-тренировочная группа (спортивной специализации).

Дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактических задач, поставленных для групп начальной подготовки. Ознакомление и обучение технике бега по прямой дистанции. Научить технике бега на повороте. Обучение технике стартового разбега. Обучение технике бега с изменением ритма и скорости бега. Развитие общей физической подготовленности. Развитие скоростно-силовых качеств. Дальнейшее развитие общей выносливости и развитие специальной выносливости. Приобретение соревновательного опыта.

Средства.

Дальнейшее обучение и совершенствование средств и методов, перечисленных для групп начальной подготовки.

1. Бег с ускорением на 50-80 м в 3/4 интенсивности от максимальной.
2. Бег с ускорением и бегом по инерции (60-80 м).
3. Бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой ноги на дорожку (30-40 м).
4. Семенящий бег с загребающей постановкой стопы (30-40 м).
5. Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40-50 м).
6. Бег прыжковыми шагами (30-60 м).
7. Движения руками (подобно движениям во время бега).
8. Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег.
9. Повторный бег на отрезках до 300м с изменением ритма и скорости бега, переменный бег на отрезках. Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6-8-й дорожках) по 50-80 м со скоростью 80-90% от максимальной.
10. Бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50-80 м) в 3/4 интенсивности.
11. Бег по кругу радиусом 20-10 м с различной скоростью.
12. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80-100 м) с различной скоростью.
13. Бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80-100 м) с различной скоростью.

Методические указания.

Перечень упражнений и их дозировка подбираются для каждого обучающегося с учетом недостатков в технике бега. Все беговые упражнения вначале выполняются каждым в отдельности. По мере освоения техники бега упражнения выполняются группой.

В беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость, но так, чтобы движения бегуна были свободными. Повышение скорости следует прекращать, как только появится излишнее напряжение, скованность. При достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а нужно его продолжить некоторое время, не прилагая максимальных усилий (свободный бег).

Дистанция свободного бега увеличивается постепенно. Все беговые упражнения необходимо выполнять свободно, без излишних напряжений. При выполнении бега с высоким подниманием бедра и семенящего бега нельзя откидывать верхнюю часть туловища назад.

Бег с забрасыванием голени целесообразнее проводить в туфлях с шипами. В этом упражнении следует избегать наклона вперед. Количество повторений рекомендуемых упражнений устанавливается в зависимости от физической подготовленности (3-7 раз). Бежать на повороте дорожки надо свободно. Уменьшать радиус поворота следует только тогда, когда

достигнута достаточно правильная техника бега на повороте большого радиуса. При беге с входом в поворот необходимо учить легкоатлетов начинать наклон тела к центру поворота, опережая возникновение центробежной силы.

Упражнения повторяются в зависимости от подготовленности обучающихся (3-8 раз). Научить технике высокого старта и стартовому ускорению.

1. Выполнение команды «На старт!».
2. Выполнение команды «Внимание!».
3. Начало бега без сигнала, самостоятельно (5-6 раз).
4. Начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м, 6-8 раз).
5. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20-30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (68 раз).

Методические указания.

Начинать обучение технике бега со старта следует тогда, когда обучающийся научился бежать с максимальной скоростью без возникновения скованности. Следить, чтобы обучающиеся на старте выносили вперед плечо и руку, разноименные выставленной вперед ноге. По мере усвоения старта необходимо увеличивать наклон туловища, довести его до горизонтального и стараться сохранять наклон возможно дольше. К выполнению старта по сигналу переходить только после уверенного усвоения техники старта.

1. Выполнение команды «На старт!».
2. Выполнение команды «Внимание!».
3. Начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м, 8-12 раз).
4. Начало бега по сигналу (по выстрелу).
5. Начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!».

Методические указания.

Если бегун с первых шагов после старта преждевременно выпрямляется, целесообразно увеличить расстояние от колодок до стартовой линии или установить на старте наклонную рейку, ограничивающую возможность подъема. Хорошим упражнением для устранения преждевременного выпрямления бегуна со старта является начало бега из высокого стартового положения с опорой рукой и горизонтальным положением туловища.

Обучая низкому старту, необходимо на первых занятиях указать обучающимся, чтобы они не начинали бег до сигнала - фальстарт. При фальстарте надо обязательно возвращать бегунов и обращать их внимание на недопустимость фальстартов.

Рекомендуется подавать только один заключительный сигнал. При этом бегуны принимают без команды позу, занимаемую по сигналу

«Внимание!»). Низкий старт по выстрелу применяется на занятиях после овладения правильными движениями. Количество повторений может колебаться от 3 до 15.

Задача научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции.

1. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5-10 раз).

2. Нарастивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2-3 шагов (5-10 раз).

3. Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5-10 раз).

4. Нарастивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6-12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2-3 шагов.

5. Переменный бег. Бег с 3-6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции.

Методические указания.

Вначале нужно обучать свободному бегу по инерции по прямой дистанции на отрезках 60-100 м. Обращается особое внимание на обучение умению переходить от бега с максимальной скоростью к свободному бегу, не теряя скорости. Научить правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.

Средства.

1. Бег с ускорением в последней четверти поворота, чередуемый с бегом по инерции при выходе на прямую (50-80 м, 4-8 раз).

2. Нарастивание скорости после бега по инерции, постепенно сокращая его до 2-3 шагов (80-100 м, 3-6 раз).

3. Бег по повороту, стремясь наращивать скорость бега перед выходом на прямую.

Методические указания.

Сокращать продолжительность свободного бега по инерции необходимо постепенно, по мере овладения искусством переключения интенсивности усилий при беге. Научить финишному броску на ленточку.

Средства.

1. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2-6 раз).

2. Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6-10 раз).

3. Наклон вперед на ленточку с поворотом плеч на медленном и быстром беге индивидуально и группой (8-12 раз).

Методические указания.

Обучая финишированию с броском на ленточку, надо воспитывать умение проявлять волевые усилия, необходимые для поддержания достигнутой максимальной скорости до конца дистанции. Важно также приучать бегунов заканчивать бег не у линии финиша, а после нее. Для успешности обучения нужно проводить упражнения парами, подбирая

бегунов, равных по силам, или применяя форы. Группа совершенствования спортивного мастерства.

Задачи.

Достижение высокого уровня работоспособности Дальнейшее совершенствование техники и тактики бега в целом. Исправление индивидуальных технических ошибок.

Освоение большого объема аэробного и анаэробного режима работы. Приобретение соревновательного опыта. Средства.

1. Все упражнения, применявшиеся для обучения, а также бег по наклонной дорожке с выходом на горизонтальную, бег вверх по наклонной дорожке.

2. Применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер и др.

3. Пробегание полной дистанции.

4. Участие в соревнованиях и прикидках.

Методические указания.

Техника спринта лучше всего совершенствуется при беге в равномерном темпе с неполной интенсивностью; в беге с ускорением, в котором скорость доводится до максимальной; при выходах со старта с различной интенсивностью. Стремление бежать с максимальной скоростью при неосвоенной технике и недостаточной подготовленности почти всегда приводит к излишним напряжениям. Чтобы избежать этого, на первых порах следует применять преимущественно бег в 1/2 и 3/4 интенсивности, так как при легком, свободном, ненапряженном беге спортсмену легче контролировать свои движения. С каждым последующим занятием скорость бега должна повышаться. Но как только почувствует напряженность, закрепощение мускулатуры и связанность движений, скорость нужно снижать.

В результате совершенствования навыков излишнее напряжение будет появляться позднее, спринтер будет достигать все большей скорости бега, выполняя движения легко и свободно. Надо постоянно следить за техникой высокого старта. Особое внимание необходимо уделять сокращению времени реакции на стартовый сигнал, не допуская при этом преждевременного начала бега. Обязательно подавать сигнал возвращения бегунов, если кто-то начал бег раньше сигнала.

При описании обучения технике бега на средние и длинные дистанции указано количество повторений каждого упражнения для одного урока.

При включении большего количества упражнений дозировку следует уменьшить.

Группа высшего спортивного мастерства.

Задачи.

Совершенствование систем и функций организма для достижения высокого уровня работоспособности. Овладение совершенной техникой и тактикой бега в условиях крупных соревнований.

Достижение высокого уровня соответствия и взаимосвязи всех сторон подготовки. Определение средств и методов тренировки для подведения бегуна к пику формы в период основных соревнований сезона.

Средства.

Увеличение нагрузки в анаэробной зоне.

Увеличение скоростно-силовой нагрузки.

Индивидуальное применение средств реабилитации и восстановления.

Использование всех видов бега (интервальный, повторный, равномерный, фортлек, темповый, контрольный и их разновидности). Применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер и др. Увеличение нагрузки в аэробной зоне, в смешанной зоне, темповый бег, длительные кроссы.

Участие в соревнованиях и прикидках.

Методические указания.

Весь ход учебно-тренировочного процесса должен находиться под постоянным контролем со стороны тренера-преподавателя. Проводится тестирование развития ведущих двигательных способностей. Ориентиром могут служить показатели на отдельных дистанциях и отрезках. Общую выносливость лучше проверять на отрезке 20 км.

Специальная выносливость тестируется как на основных дистанциях, так и на более коротких и более длинных. 2000 м.

Часто тестирование производится по сумме времени пробегания ряда отрезков, например 400 + 800 + 300 м

О скоростных данных средневика лучше судить по времени пробегания отрезка в 400 м.

Для оптимизации учебно-тренировочного процесса нужно классифицировать зоны беговых нагрузок по интенсивности. Поскольку диапазон длительности основных учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок равен 3-8 м/с, последние можно разделить на 10 диапазонов. Нагрузки первой-четвертой зон определяются как аэробные, пятой-седьмой - смешанные, восьмой-десятой-анаэробные гликолитические (при традиционном планировании):

1-я зона - бег медленнее 3,5 м/с. Используется в основном в виде восстановительного средства;

2-я зона - длительный бег в непрерывном режиме на скоростях от 3,5 до 4,0 м/с.

Такая работа в аэробных условиях способствует развитию общей выносливости;

3-я - скорость 4,0-4,5 м/с. Развитие скорости бега на уровне ПАНО;

4-я - 4,5-5,0 м/с.

Совершенствование скоростных возможностей. Данные градации применяют спортсмены, которые стабильно выступают на уровне 1 спортивного разряда и выше.

В первой зоне нагрузка выступает в виде восстановительного бега трусцой, но в начале подготовительного периода она иногда является поддерживающей, спортсмены выполняют длительные кроссы.

Во второй зоне используются кроссы и длительный равномерный бег. Его объем в развивающем варианте равен 10-25 км, в поддерживающем – 5-12 км. Эти нагрузки также служат активным фоном использованию переменного метода и фартлека.

В третьей зоне нагрузки принимают характер длительного темпового бега на 2-10 км и переменного на отрезках 0,5-3 км.

С ростом тренированности спортсмена часть выполняемой работы из третьей зоны переходит во вторую.

Четвертой зоне присущи темповые нагрузки объемом до 6 км и переменный бег на отрезках 0,5-1,5 км,

В пятой зоне к темповым и переменным беговым нагрузкам дополняются тренировки на отрезках 400-1000 м.

В шестой-девятой зонах нагрузки представляют собой интервальный и переменный бег на отрезках, не превышающих две трети соответствующей соревновательной дистанции, а также включающей ускорения и бег на технику.

В десятой зоне нагрузки состоят из повторного бега и ускорений.

При составлении тренировочной программы необходимо планировать последовательное увеличение интенсивности каждого средства, учитывая длину и количество отрезков, скорость, интервал и характер отдыха.

Рациональное построение учебно-тренировочного процесса предполагает постоянное применение средств общефизической подготовки, которые должны носить более специализированный характер. Такую тренировку, направленную на совершенствование общефизической подготовленности, рекомендуется проводить по круговому методу, жестко лимитируя интенсивность и отдых. Основное внимание следует уделять развитию силовой выносливости.

Тренировки проводятся 2-3 раза в неделю, сериями из 10-12 упражнений разного характера. Количество серий постепенно увеличивают до 4-6, между ними отдыхают по 3 мин.

Вначале каждое упражнение повторяют 15-20 раз, затем - 25 - 30. Продолжительность отдыха между упражнениями постепенно уменьшают с 40 до 20 секунд. Через каждые 4-6 недель необходимо вводить новые упражнения, которые по своей структуре являются более специализированными.

Примерное распределение средств силовой подготовки по месяцам предусматривает их концентрированное применение в ноябре и марте -до

20-25% от общего годового объема, причем в марте эти средства становятся более специализированными.

Бегунам на средние дистанции необходимо уделять внимание и развитию гибкости.

Основным видом упражнений является поддержание, различных поз (10-30 с), способствующих растяжению определенных групп мышц (так называемые пассивные мышечные растяжения). Они перемежаются с упражнениями на расслабление, махами и потряхиваниями. Упражнения на растягивание проводят как в начале тренировки, так и по ее окончании. Все движения выполняют без рывков. Почувствовав натяжение в группе мышц, следует удерживать данное положение, затем расслабиться на 10-15 с и вновь повторить удержание. Растягивают все группы мышц, вне зависимости от того, участвуют ли они в основном движении активно или пассивно.

Характеристика учебно-тренировочного процесса в беге на средние дистанции специализируются беговые упражнения. Однако следует помнить, что техника должна совершенствоваться постоянно, во время выполнения всех нагрузок. Для этого необходимо бежать более широким или частым шагом, то есть менять ритмо-темповые характеристики – как в кроссе, так и в интервальных и повторных пробежках. Следует обращать внимание и на свободу движения. Для этого можно рекомендовать свободный, расслабленный бег с постепенным снижением скорости после всех ускорений и ритмовых пробежек. В подготовке бегунов на средние дистанции в условиях учебы в вузе планируется двухпиковое развитие спортивной формы, предусматривающее деление годового цикла подготовки на два макроцикла: осенне-зимний и весенне-летний. Каждый из них соответственно делится на два периода – подготовительный и соревновательный, с подразделением на ряд этапов.

Подготовительный период осенне-зимней подготовки состоит из трех этапов:

- втягивающего – постепенного увеличения нагрузок (4 недели, октябрь);
- базовой подготовки – усиленного применения объемной тренировки и силовых средств (6 недель, ноябрь – 1-я декада декабря);
- специальной подготовки – повышение доли соревновательных упражнений (6 недель, 2-я декада декабря – январь). Зимний соревновательный период продолжается 5 недель (конец января – февраль).

Подготовительный период весенне-летнего макроцикла также состоит из трех этапов:

- после соревновательной реабилитации (2 недели, начало марта);
- базовой подготовки (6 недель, март - первая половина апреля);
- предсоревновательной подготовки (4 недели, апрель - 1-я декада мая).

Соревновательный период весенне-летнего цикла состоит из двух этапов подготовки:

- развития спортивной формы в серии различных соревнований (7 недель, 2-я половина мая-июнь);
- непосредственной подготовки к главным стартам сезона (8 недель, июль-август).

Переходный период планируется на сентябрь и продолжается 4 недели.

Опыт подготовки многих ведущих легкоатлетов показывает, что объемы бега по различным зонам интенсивности у одинаково подготовленных спортсменов могут отличаться иногда на 30-50%.

Предлагаемые рекомендации служат ориентиром рационального построения учебно-тренировочного процесса.

При планировании нагрузок необходимо учитывать предыдущий опыт спортсмена, его индивидуальные способности. Продолжительность отдельных этапов зависит от их задач и целей. Обычно эти этапы заканчиваются разгрузочными микроциклами.

Анализ подготовки ведущих бегунов позволяет выделить 8 типичных недельных микроциклов:

1. Восстановительный. Позволяет организму восстановиться после напряженной предшествующей работы.
2. Втягивающий, постепенно подводит спортсмена к выполнению объемных и интенсивных работ.
3. Общеподготовительный решает задачи формирования основных рабочих функций организма.
4. Специально подготовительный. Постепенно подводит к выполнению специфических нагрузок.
5. Поддерживающий. Поддерживает, частично восстанавливает функции после ударных и соревновательных циклов.
6. Ударный. Служит для резкого усиления работы в специфическом режиме.
7. Предсоревновательный. Обычно является контрастным к ударному и должен мягко подвести организм к соревнованиям.

Микроцикл переходного периода. Для каждого бегуна строится индивидуально и служит целям реабилитации. При планировании учебно-тренировочного процесса на год необходимо тщательно определить основные задачи и методы тренировки по этапам.

Осенне-зимний макроцикл, подготовительный период, втягивающий этап.

Цель – постепенно подготовить организм к предстоящим нагрузкам.

Задачи – повышение функциональных возможностей организма, развитие силы всех мышечных групп, укрепление связок и сухожилий.

Основные средства – кроссовый бег на отрезках до 18 км, упражнения силового характера по методу круговой тренировки - до 2- 3

серий, игры и упражнения на растягивание, ускорения. Постепенно повышаются как объем, так и интенсивность применяемых средств.

Например, если в начале этапа кроссы по воскресеньям проводились по 10-12 км со скоростью 4,50-5,00 на 1 км, то в конце – 16-18 км со скоростью 4,25- 4,35 на 1 км.

В круговой тренировке в начале этапа выполняются 2 серии по 10 упражнений с 12-15 повторениями с 40 с отдыха, в конце - 4 x 12 x 20-25, 30 с.

Базовый этап.

Цель – подготовить организм к выполнению специфических нагрузок.

Задачи – повышение мощности аэробных процессов и уровня общефизической подготовленности, развитие специальных силовых свойств всех мышечных групп.

Основные средства – объем бега достигает максимума, интенсификация учебно-тренировочного процесса осуществляется в основном за счет увеличения скорости.

К кроссовому бегу 20-26 км со скоростью до 4,20 на 1 км добавляется переменный на отрезках 0,5-1,5 км и темповый – 3-5.км. Постепенно включают бег в гору и с горы, прыжки по мягкому грунту. Все ускорения и ритмовые пробежки проводятся в начале этапа на скоростях, соответствующих скорости бега на дистанции 3000 м.

По-прежнему три раза в неделю проводится работа по совершенствованию силовых возможностей спортсменов с использованием метода круговой тренировки с высокой интенсивностью.

Здесь к программам на развитие силовой выносливости добавляют упражнения для развития быстрой силы - до 30% от общего времени, отведенного на силовую подготовку. Объем утреннего бега доводят до 5 км.

Специальный этап.

Цель – подготовить организм к соревновательной деятельности зимнего этапа.

Задачи – совершенствование специальных аэробных качеств в сочетании с анаэробными гликолитическими (8-10 км), повышение способности к двигательным переключениям, отработка умения быстро финишировать.

Основные средства – объем темпового бега доводится до максимума, включаются переменный бег и интервальные тренировки на скоростях, соответствующих бегу на 5000 м. На 40-50% снижаются объемы ОФП, но повышается доля бега в утяжеленных условиях и прыжков. Более часто проводятся ускорения на фоне компенсируемого утомления.

Зимний соревновательный этап.

Цель – проверить накопленный потенциал в соревновательных условиях.

Задачи – совершенствование специальной выносливости, техники бега в закрытых помещениях.

Основные средства – старты в закрытых помещениях или участие в кроссах как средство контроля за ходом подготовки спортсменов. Реализация ранее намеченных параметров учебно-тренировочной нагрузки и выход на запланированные нормативы на отдельных дистанциях будут свидетельствовать о правильном построении учебно-тренировочного процесса. Зимние соревнования позволяют снять фон монотонности подготовительного периода и создать необходимые условия для перехода к новым, более интенсивным нагрузкам. Объемы средств силового характера снижаются на 40-60%, добавляются интервальные тренировки на более коротких отрезках. Скорость на них соответствует запланированным результатам в беге на 1500 м. Ускорения проводятся на уровне соревновательной скорости в беге на 800 м или даже выше ее.

Весенне-летний макроцикл, подготовительный период.

Этап после соревновательной реабилитации.

Цель – восстановить организм после напряженных зимних стартов.

Задачи – частичное восстановление функционального уровня организма за счет аэробных учебно-тренировочных режимов, выявление слабых сторон в подготовленности спортсмена, проведение психологической разгрузки.

Основные средства – кроссовый и темповый бег, некоторое повышение доли средств ОФП, включение учебно-тренировочных занятий по типу фартлека. Этап весенней базовой подготовки.

Цель – подготовить организм к выполнению специальных нагрузок. Задачи – дальнейшее совершенствование аэробных функций, повышение уровня скоростно-силовой подготовленности.

Основные средства-кроссы имеют вспомогательный характер и служат поддержанию уровня общей выносливости. Сближается сущность темпового и переменного бега. Оба вида проводятся на отрезках 1-3 км со скоростью 3.10-1.25 на 1 км. Переменный бег в виде фартлека, когда скорость не превышает 3.45 на I км, проводится в качестве поддерживающего средства.

Повышается роль силовых средств - прыжков, многоскоков, прыжков в гору, бега с горы и в гору. Их использование необходимо планировать тщательно и не применять сразу в большом объеме, что может привести к функциональной перегрузке мышц ног. Интервальные тренировки проводятся на скоростях, соответствующих бегу на 3000 м. Большинство тренировок заканчивается ускорениями и ритмовыми пробежками на скоростях, соответствующих бегу на 1500 и 800 м.

Этап предсоревновательной подготовки к весенне-летним соревнованиям.

Цель – подготовиться к соревновательной деятельности.

Задачи – совершенствование и совмещение аэробных и анаэробных качеств, повышение уровня развития специальной выносливости, совершенствование техники бега.

Основные средства – постепенное снижение объема учебно-тренировочной работы.

Возрастает роль средств и методов, восстанавливающих работоспособность после выполненной нагрузки. В учебно-тренировочный процесс начинают включать работу повторного характера, которая моделирует условия бега на 3000, 1500, 800 м. Со второй половины базового этапа в кроссах проводятся ускорения по 30-80 м с последующим свободным бегом до полного восстановления. С помощью партнера выполняют в парах упражнения на растягивание мышц и связок. На 50 – 60% снижается доля средств ОФП.

Этап развития спортивной формы, соревновательный период.

Цель – развить спортивную форму в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Задачи – дальнейшее развитие специальной выносливости, поддержание достигнутого уровня скоростно-силовой подготовленности, совершенствование техники бега и тактического мастерства.

Основные средства – повторный и интервальный бег, соревнования и контрольные старты.

Постепенное снижение общего объема учебно-тренировочных нагрузок происходит на фоне увеличения высокоскоростных режимов бега. Необходимо предостерегать спортсменов от выступления во всех стартах с установкой на максимальный результат. Не забывайте, что легкоатлет способен успешно выступать и показывать свой лучший результат на ответственных соревнованиях не более 3-4 раз в год, поэтому следует разделить старты на главные и второстепенные.

После ответственных соревнований рекомендуется провести восстановительно-подготовительный под этап, продолжительностью не менее двух недель.

Этап непосредственной подготовки к выступлению в главных стартах сезона.

Цель – обеспечить высокую функциональную и психологическую готовность.

Задачи – сохранение высоких потенциальных возможностей организма, наиболее полная реализация потенциалов, достижение высокой степени экономизации рабочих функций и движений, психологической готовности.

Основные средства остаются прежними, приближаясь к планируемой соревновательной модели. Еще больше возрастает роль восстановительных мероприятий. Необходимо психически настраивать спортсмена на определенный результат.

Переходный период.

Цель – активный отдых и восстановление.

Нагрузки контрастны к соревновательным и служат активному восстановлению физической и психической работоспособности. Занятия в основном содержат общефизическую подготовку, проводимую в режиме активного отдыха.

Средствами ее являются: длительный медленный бег, упражнения с отягощениями, плавание, игры, различные виды метаний легкоатлетических снарядов. План-схема годового цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции

План-схема годового цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции 3-го и 4-го годов обучения на тренировочном этапе.

При планировании тренировки юных бегунов на средние и длинные дистанции на учебно-тренировочном этапе 3-го и 4-го годов обучения (этап спортивной специализация) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата. На этапе зимних соревнований ставятся задачи повышения уровня специальной физической работоспособности, развития скоростных качеств и специальной выносливости, участия в 4-6 соревнованиях при незначительном снижении общего объема учебно-тренировочных нагрузок.

Во втором подготовительном периоде решаются задачи дальнейшего развития общей и специальной выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, повышения уровня функциональной подготовленности. На предсоревновательном этапе ставится задача повышения уровня работоспособности, скоростных возможностей и специальной выносливости.

В летнем соревновательном периоде на первом его этапе ставится задача улучшения спортивного результата прошлого сезона в беге на основной и смежных дистанциях, а на заключительном - достижения наивысшего уровня специальной работоспособности и спортивных результатов на основной дистанции, а также выполнения контрольно-переводных нормативов.

План-схема годового цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на этапе спортивного совершенствования Тренировка бегунов на средние и длинные дистанции в группах спортивного совершенствования начинается с 16 лет и продолжается три года. По окончании первого года обучения, специализирующиеся в беге на средние дистанции, должны выполнить I спортивный разряд в беге на 800 или 1500 м, а на третьем году обучения - нормативные требования кандидата в мастера спорта.

Для бегунов на длинные дистанции на первом году обучения предусматривается выполнение I спортивного разряда, а на третьем -

кандидата в мастера спорта при выполнении спортсменами контрольно-переводных нормативов.

Структура годичного цикла сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на начально-подготовительном этапе. Основной принцип начально-подготовительной работы на данном этапе - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей.

Годичный цикл строится с учетом календаря основных соревнований.

На фоне общего увеличения количества часов значительно повышается объем специальных беговых нагрузок и количество соревнований как на основной, так и на смежных дистанциях.

При подготовке бегунов на средние и длинные дистанции в группах спортивного совершенствования увеличивается время, отводимое для восстановительных мероприятий.

Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности бегунов необходимо применять медикаментозные и физиотерапевтические средства: ручной и вибрационный массаж, баромассаж, русскую и финскую бани.

Программный материал. Бег на средние дистанции относится к зоне субмаксимальной мощности, то есть длится до 5 мин. Двигательная деятельность в этой зоне связана с увеличением поступления кислорода в кровь, доставки его к работающим мышцам и прежде всего с повышением способности митохондрий мышечных клеток утилизировать кислород. Поначалу подготовка к соревнованиям в беге на средние дистанции занимала от нескольких недель до нескольких месяцев при 3-5 занятиях в неделю.

Весь диапазон учебно-тренировочных скоростей делится на три зоны: субкритических, критических и надкритических.

В зоне субкритических скоростей (нагрузка аэробного характера) для девушек находятся малая скорость (бег в подготовительной части и восстановительный после занятия, ЧСС не выше 150 уд/мин) и умеренная (продолжительный равномерный бег или кросс, ЧСС 155-165 уд/мин).

С критической скоростью (нагрузка смешанного характера) выполняются упражнения (преимущественно анаэробные), ЧСС при которых достигает 165-185 уд/мин.

В зоне надкритических скоростей развиваются соревновательная, близкая к соревновательной, а также максимальная скорость. В подготовительном периоде беговой объем у спортсменок повышается постепенно, достигая к середине периода уровня максимальных величин.

К средствам силовой подготовки относятся:

бег в утяжеленных условиях (по песку, снегу, воде); бег по холмам с ускорениями в первой и второй зонах; интервальная спринтерская тренировка;

бег с отягощениями; бег и прыжки в гору; бег в облегченных условиях искусственной среды;

прыжки и многоскоки; скачки на одной ноге; статические напряжения мышц в суставных углах, близких к рабочим;

специально-силовые упражнения с внешним отягощением и выполняемые на тренажерах.

Наиболее эффективное построение специальной силовой подготовки заключается в реализации следующей схемы:

1-й этап - начало подготовительного периода (втягивающий и базовый этапы) 60-80 дней. Задача - поднять уровень относительной силы разгибателей, сгибателей голени и бедра до 120-125%, силовой выносливости до 130-140% (за 100% принимают результаты, полученные при первом тестировании относительно конца переходного периода).

2-й этап - середина подготовительного периода (специально подготовительный этап) 30-35 дней. Задача - поднять уровень силовой выносливости до 220-240%, относительная сила не ниже 112-115%.

3-й этап - зимний соревновательный период 25-30 дней. Задача - поддерживать уровень силовой выносливости 240-250%, относительной силы - 115%. Добиться увеличения способности мышц накапливать энергию на 130-150%.

4-й этап - конец подготовительного периода (весенний базовый и часть предсоревновательного этапа) 50-60 дней. Задача - повысить уровень относительной силы до 120-125%, силовой выносливости до 250-280%.

5-й этап - предсоревновательный 25-30 дней. Задача - увеличить силовую выносливость до 300-350%, а способность мышц накапливать энергию (СМНЭ) до 130-140%; относительная сила не ниже 115-120%.

6-й этап - соревновательный период 120-150 дней. Задача - поддерживать силовую выносливость на уровне 250-300%, относительную силу - 108-115%, СМНЭ - 140-150%.

Управление уровнем отдельных компонентов силовой выносливости и подготовленности достигается с помощью следующих средств:

1. Выталкивание груза ногами из положения лежа на спине или приседания со штангой. Вес груза подбираю! таким образом, чтобы выполнить упражнение 5-8 раз. Это соответствует 85-90% от максимального усилия. Опускать груз надо в два раза медленнее, чем поднимать, отдых между подходами (8-10 мин) заполнен упражнениями на расслабление. За одно занятие выполняется 4-5 серий. Это средство используется, главным образом, на 1-м и 4-м этапах для развития относительной силы и межмышечной координации медленных мышечных волокон. Способствует созданию базы для дальнейшего развития окислительных способностей мышц-разгибателей. На 1-м этапе 20-24 занятий, на 2-м - 4, на 3-м - 2, на 4-м - 25 занятий, на 5-м и 6-м этапах не используется.

На следующий день после силового занятия рекомендуется восстановительный кросс.

2. Сгибание и разгибание ног в тазобедренном суставе. Число повторений и методика применения аналогичны упражнениям с выталкиванием груза ногами. И. п. стоя на одной, выталкивание груза бедром другой ноги; и. п. лицом к гимнастической стенке - отведение бедра назад с прикрепленным амортизатором. Упражнения данной группы используются одновременно (во время одной тренировки) и в сочетании с выталкиванием груза ногами.

3. Те же группы упражнений, но с грузом, обеспечивающим 65-80 повторений (60-70% от максимального). Выполнять упражнение следует быстро (взрывным усилием), пауза между сериями (2-3) - до восстановления ЧСС 80-90 уд/мин. Применяются круглогодично: на 1-м этапе 25, 2-м - 8, 3-м 4, 4-м 10, 5-м 12, 6-м 30 занятий.

4. Бег и прыжки в гору. Проводятся 2-3 раза в неделю. Занятия полностью посвящены этим упражнениям. Отрезки 150 - 400 м, скорость околосоревновательная, угол наклона 3-5. Отдых между бегом и прыжками на отрезках до восстановления ЧСС ПО- 130 уд/мин. Число повторений за одну серию 5-6. Отдых между сериями до ЧСС 80-90 уд/мин. Количество повторений за одно занятие 5-6. Общий километраж на одном занятии до 5- 8 км. Упражнение начинают применять на 4-м этапе, где проводят 15-20 занятий. Число последних снижают: на 5-м этапе 3-4, на 6-м 8-10.

5. Многоскоки, бросание груза вперед, скоростные приседания с партнером. Эти упражнения следует выполнять в конце разминки, после упражнений на растягивание, когда мышцы достаточно разогреты.

6. Статические усилия (6-10 с) в паузах между интервальным спринтом. Статические усилия мышцами ног выполняют в суставных углах, близких к углам в основном соревновательном упражнении (бегу по дистанции), а не к 90°, как при развитии максимальной силы. Применяются упражнения на сгибание и разгибание ног, с использованием отягощений внешнего характера (стены, жестко закрепленные брусья и т. д.). Упражнения данной группы используют на 2, 3 и 5-м этапах.

7. К силовым упражнениям относятся и ускорения (6-8 с) в процессе бега в аэробной зоне. Они проводятся с максимально возможной скоростью через 2, 2,5 и 3 мин медленного бега. Начиная с 5-го занятия, в каждом число ускорений с 5 увеличивается до 12. Общий объем в одном занятии 400-1000 м. Упражнение применяется круглогодично. На 1-м этапе 20 занятий, на 2-м - 15, на 3-м - 12, на 4-м - 8, на 5-м - 12, на 6-м - 40. Если за 100% принять все время, затраченное на силовую подготовку за год, по месяцам оно распределится следующим образом: октябрь - 10%, ноябрь - 20%, декабрь - 7%, январь - 10%, февраль - 3%, март - 22%, апрель - 5%, май - 4%, июнь - 10%, июль, август, сентябрь - по 5%.

Построение учебно-годового цикла предусматривает двухцикловое планирование с двумя макроциклами - осенне-зимним и весенне-летним. Каждый из последних делится на два периода – подготовительный и соревновательный.

Годовой цикл (52 недели) включает 10 этапов:

втягивающий - октябрь (4 недели),

1-й базовый - ноябрь - декабрь (6),

специальной подготовки – декабрь-январь (6),

зимних соревнований - январь - февраль (5),

зимней реабилитации - март (2),

2-й базовой подготовки март - апрель (6),

Предсоревновательный май (4),

развития спортивной формы июнь - июль (7),

непосредственной подготовки к главным соревнованиям июль - август (8),

переходный - сентябрь (4).

Структурной единицей, методологически заполняющей указанные этапы, является 7-дневный микроцикл. У бегуний на средние дистанции выделяют 8 микроциклов:

1. Восстановительный. Направленность – реабилитация организма после предыдущей работы и соревнований. Используются 1-2-я зоны интенсивности.

2. Втягивающий. Постепенное подведение организма к ударным микроциклам. Объем работы 1-3-я зоны интенсивности (90- 95%), 4-8-я (5-10%). Применяется на втягивающем этапе, в первые дни пребывания в среднегорье и т. д.

3. Поддерживающий. Стабилизация функций после ударных микроциклов и соревнований, совершенствование технического мастерства.

4. Силовой. Направленность - развитие силовых и скоростно-силовых качеств, ОФП. Используется 1-2 раза на этапе базовой подготовки осенью и 2-4 весной.

5. Ударный. Повышение функциональной подготовленности, развитие психологических качеств. Объем бега в 1-3-й зонах 80-85%, 4-6-й-10-15, 7-8-й -3%.

6. Ударно интенсивный. Совершенствование специальной выносливости, подготовка к соревнованиям. Значительно возрастает интенсивность нагрузки: 1-3- й зоны 70-75%, 4-6-й 15- 20%, 7-8-й-10%.

7. Предсоревновательный.

Главная задача и особенность: беговой объем нагрузок составляет 60% от предыдущего микроцикла. Нет упражнений в 4-6-й зонах интенсивности, в 1-3-й - 84-88%, в 7-8-й 12-16%. Уменьшается объем и интенсивность бега, возрастает скорость.

Переходный микроцикл строится индивидуально для каждого спортсмена. Повышенные учебно-тренировочные нагрузки в течение недели применяют три раза: в пятницу, воскресенье (наибольшая) и среду (наибольшая по объему), чередуя их с легкими. Самый важный день недельного микроцикла - воскресный, когда выполняется темповый бег на дорожке стадиона или по шоссе. В субботу и понедельник проводятся кроссовые тренировки со средними нагрузками.

Осенне-зимний макроцикл, подготовительный период.

Базовый этап.

Цель – подготовить организм к выполнению специфических нагрузок.

Задачи – повышение мощности аэробных процессов и уровня общефизической подготовленности.

Основные средства – объем бега достигает максимума, а интенсификация учебно-тренировочного процесса осуществляется в основном за счет увеличения скорости. К кроссовому бегу, объем которого достигает в 3-й зоне 12-18 км, добавляется переменный на отрезках 0,5-1,5 км и темповый на 3-5 км (мощность 4-5-й зон). Постепенно включают бег в гору и под гору, прыжки по мягкому грунту. 3 раза в неделю проводится работа по совершенствованию силовых возможностей спортсмена.

Специальный этап.

Цель - подготовить организм к соревновательной деятельности зимнего этапа.

Задачи - экономизация функций, повышение ПАНУ, способности к двигательным переключениям. Основные средства - объемы темпового бега доводятся до максимума, включается переменный бег на более высоких скоростях, снижается объем ОФП, повышается доля бега в утяжеленных условиях и прыжков.

Зимний соревновательный этап.

Цель - реализация накопленного потенциала в соревнованиях.

Задачи - развитие специальной выносливости, совершенствование техники бега в закрытых помещениях, повышение уровня развития скоростно-силовых качеств.

Основные средства - старты в закрытых помещениях или участие в кроссах. Зимние соревнования позволяют снять монотонность учебно-тренировочного процесса в подготовительном периоде и создать необходимые условия для перехода к новым, более интенсивным нагрузкам.

Весенне-летний макроцикл, подготовительный период.

Этап после соревновательной реабилитации.

Цель - восстановить организм после напряженных нагрузок зимних стартов.

Задачи - повысить функциональные возможности организма за счет мягких учебно-тренировочных режимов, провести психологическую разгрузку спортсменов.

Основные средства - кроссовый и темповый бег, фартлек.

Этап весенней базовой подготовки.

Цель – подготовить организм к выполнению специальных нагрузок.

Задачи – дальнейшее совершенствование аэробных способностей, повышение уровня скоростно-силовой подготовленности.

Этап предсоревновательной подготовки к весенне-летним соревнованиям.

Цель – подготовиться к соревновательной деятельности.

Задачи – совершенствование аэробных и анаэробных качеств, повышение уровня развития специальной выносливости, совершенствование техники бега. На данном этапе включаются в работу упражнения повторного характера.

Этап развития спортивной формы.

Цель – развить форму в условиях соревновательной деятельности и тренировок соревновательного характера. Задачи - дальнейшее развитие специальной выносливости в условиях соревнований, поддержание достигнутого уровня развития скоростно-силовых качеств и общефизической подготовленности.

Основные средства - повторный и интервальный бег, соревнования и контрольные старты. Постепенное снижение объемов учебно-тренировочных нагрузок компенсируется увеличением их интенсивности.

Этап непосредственной подготовки к главным стартам сезона.

Цель - обеспечить высокую физическую и психологическую готовность.

Задачи - сохранение накопленных высоких потенциальных возможностей организма, достижение высокой степени экономизации рабочих функций и движений. В этом периоде возрастает роль восстановительных мероприятий и активного отдыха. Необходимо настраивать спортсмена на определенный результат. Переходный период.

Цель - активный отдых и восстановление.

Основные средства - длительный медленный бег, упражнения с отягощениями, плавание, игры, метания легкоатлетических снарядов.

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

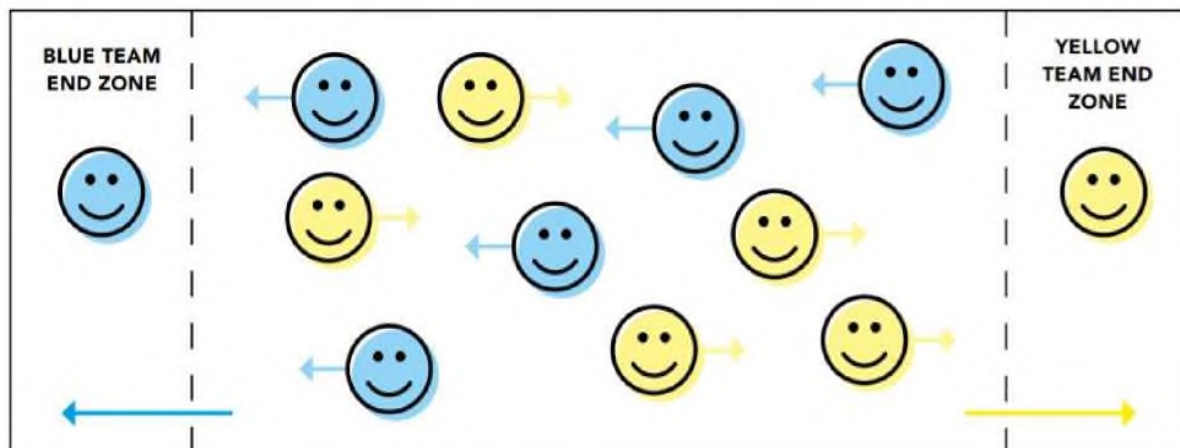
Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача - перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3. Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?
- * можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.

4. Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А 4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта (дисциплины), например: “ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд под девизом “Мы за честный спорт!”.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры-преподаватели).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.
- маскирует использование других запрещенных субстанций.
- Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия - на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2023 г. Запрещенный список (актуальная версия).

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2023 г. Запрещенный список (актуальная версия).

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Приложение 6
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по легкой атлетике
по виду спорта «спорт глухих»,
утвержденной приказом
БУ ХМАО – Югры «Центр адаптивного
спорта»
от «__» _____ 2023 г. № ____

Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;
- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.
- ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- процедура допинг-контроля;

- пулы тестирования и система ADAMS;
- правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2023 г. Запрещенный список (актуальная версия).

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)