

**Государственное бюджетное учреждение Республики Мордовия  
«Спортивно-адаптивная школа Е.В. Швецова сурдлимпийского и  
паралимпийского резерва»**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГБУ РМ «САШ Е.В. Швецова  
сурдлимпийского и паралимпийского  
резерва»



*Н.Ф. Гришак* /Н.Ф. Гришак /  
(подпись) (инициалы, фамилия)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«СПОРТ ГЛУХИХ»**

Срок реализации программы: без ограничений

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спорт глухих», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 N 1051

Саранск - 2023

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В соответствии со статьей 31 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ спорт инвалидов (адаптивный спорт) направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Программа спортивной подготовки «Спорт глухих» (далее – ПСП «Спорт глухих») разработана в соответствии с требованиями приказа Министерства спорта РФ от 22 ноября 2022 г. N 1051 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 20 декабря 2022 г. №71668) (далее – ФССП).

Программа спортивной подготовки «Спорт глухих» определяет содержание этапов спортивной подготовки, организацию, условия тренировочного процесса в ГБУ РМ «Спортивно-адаптивная школа Е.В. Швецова сурдлимпийского и паралимпийского резерва» (далее ГБУ РМ «САШ Е.В. Швецова»).

Программа «Спорт глухих» составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов и направлена на: совершенствование техники избранной дисциплины спорта глухих и специальных физических качеств; повышение тактической подготовленности; освоение тренировочных нагрузок; достижение спортивных результатов в спортивной дисциплине и выполнение нормативов ЕВСК.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	2
<b>I.</b>	<b>ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b>	5
1.1.	Развиваемые дисциплины	5
1.2.	Цели и задачи программы	8
<b>II.</b>	<b>ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ</b>	11
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:	11
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	12
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	13
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план.	15
2.5.	Календарный план воспитательной работы	18
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	21
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	30
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	31
<b>III.</b>	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ</b>	34
3.1.	Требования к результатам прохождения программы	34
3.2.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	37
<b>IV.</b>	<b>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ</b>	45

	<b>ГЛУХИХ». ПРОГРАММНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по дисциплине «греко-римская борьба».	45
4.2.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по дисциплине «легкая атлетика».	77
4.3.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по дисциплине «плавание».	134
4.4.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по дисциплине «футзал».	147
4.5.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по дисциплине «шахматы».	168
4.6.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по дисциплине «шашки».	184
4.7.	Учебно-тематический план	193
<b>V.</b>	<b>ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «СПОРТ ГЛУХИХ».</b>	201
<b>VI.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	203
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	203
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	212
<b>VII</b>	<b>ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	214

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

## 1.1. Развиваемые дисциплины

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «**Спорт глухих**» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке следующих дисциплин «спорта глухих» развиваемых в ГБУ ДО РМ «Спортивно-адаптивная школа Е.В. Швецова сурдлимпийского и паралимпийского резерва»:

<b>Спорт глухих</b>	<b>114</b>	<b>000</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>Я</b>
<b>ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА</b>							
греко-римская борьба - весовая категория 38 кг	114	077	1	7	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 41 кг	114	078	1	7	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 44 кг	114	079	1	7	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 45 кг	114	080	1	7	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 48 кг	114	081	1	7	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 51 кг	114	084	1	7	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 52 кг	114	085	1	7	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 55 кг	114	086	1	7	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 57 кг	114	087	1	7	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 62 кг	114	224	1	7	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 65 кг	114	225	1	7	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 60 кг	114	226	1	7	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 63 кг	114	227	1	7	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 67 кг	114	228	1	7	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 68 кг	114	229	1	7	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 71 кг	114	230	1	7	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 72 кг	114	231	1	7	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 75 кг	114	232	1	7	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 77 кг	114	233	1	7	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 80 кг	114	234	1	7	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 82 кг	114	277	1	7	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 85 кг	114	278	1	7	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 87 кг	114	279	1	7	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 92 кг	114	280	1	7	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 97 кг	114	281	1	7	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 110 кг	114	282	1	7	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 130 кг	114	283	1	7	1	1	А
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>							

легкая атлетика - бег с барьерами 60 м	114	183	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег с барьерами 100 м	114	182	1	7	1	1	Б
легкая атлетика - бег с барьерами 110 м	114	184	1	7	1	1	А
легкая атлетика - бег с барьерами 400 м	114	185	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 60м	114	170	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 100м	114	169	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 200м	114	171	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 300м	114	172	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 400м	114	173	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 400 м (круг 200 м)	114	285	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 800м	114	174	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 800 м (круг 200 м)	114	286	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 1500м	114	175	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 1500 м (круг 200 м)	114	326	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 3000м	114	176	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 3000 м (круг 200 м)	114	327	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 5000м	114	177	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег 10 000м	114	178	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег по шоссе 15 км	114	179	1	7	1	1	Г
легкая атлетика - бег по шоссе 21,0975 км	114	180	1	7	1	1	Г
легкая атлетика - бег по шоссе 42,195 км	114	181	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - бег с препятствиями 2000 м	114	186	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег с препятствиями 3000 м	114	187	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - кросс 1 км	114	201	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - кросс 2 км	114	202	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - кросс 3 км	114	203	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - кросс 4 км	114	204	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - кросс 5 км	114	205	1	7	1	1	А
легкая атлетика - кросс 6 км	114	206	1	7	1	1	Ж
легкая атлетика - кросс 8 км	114	207	1	7	1	1	А
легкая атлетика - кросс 12 км	114	208	1	7	1	1	М
легкая атлетика - метание диска	114	196	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - метание копья	114	197	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - метание молота	114	198	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - прыжок в высоту	114	192	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - прыжок в длину	114	191	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - прыжок с шестом	114	194	1	7	1	1	Я

легкая атлетика - прыжок тройной	114	193	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - толкание ядра	114	195	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - эстафета (4 х 100м)	114	188	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - эстафета (4 х 200м)	114	189	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - эстафета (4 х 400м)	114	190	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - эстафета (4 х 400 м) (круг 200 м)	114	328	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - эстафета (4 х 400 м) - смешанная	114	343	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - 10-борье	114	200	1	7	1	1	М
легкая атлетика - 7-борье	114	199	1	7	1	1	Б
легкая атлетика - 7-борье (круг 200 м)	114	330	1	7	1	1	М
легкая атлетика - 5-борье (круг 200 м)	114	329	1	7	1	1	Ж
<b>ПЛАВАНИЕ</b>							
плавание - баттерфляй 50 м	114	144	1	7	1	1	Я
плавание - баттерфляй 100 м	114	145	1	7	1	1	Я
плавание - баттерфляй 200 м	114	146	1	7	1	1	Я
плавание - брасс 50 м	114	139	1	7	1	1	Я
плавание - брасс 100 м	114	138	1	7	1	1	Я
плавание - брасс 200 м	114	141	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 50 м	114	132	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 100 м	114	135	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 1500 м	114	133	1	7	1	1	Г
плавание - вольный стиль 200 м	114	136	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 400 м	114	137	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 800 м	114	134	1	7	1	1	К
плавание - комплексное плавание 100 м	114	147	1	7	1	1	Я
плавание - комплексное плавание 200 м	114	148	1	7	1	1	Я
плавание - комплексное плавание 400 м	114	149	1	7	1	1	Я
плавание - на спине 50 м	114	142	1	7	1	1	Я
плавание - на спине 100 м	114	140	1	7	1	1	Я
плавание - на спине 200 м	114	143	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4х50 м - вольный стиль	114	150	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4х100 м - вольный стиль	114	151	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4х100 м - вольный стиль - смешанная	114	275	1	7	1	1	Л
плавание - эстафета 4х200 м - вольный стиль	114	152	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4х50 м - комбинированная	114	153	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4х100 м - комбинированная	114	154	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4х100 м - комбинированная -	114	276	1	7	1	1	Л

смешанная								
<b>ФУТЗАЛ</b>								
футзал	114	223	2	7	1	1	Я	
<b>ШАХМАТЫ</b>								
шахматы - командные соревнования	114	017	2	7	1	1	Я	
шахматы - личные соревнования	114	018	2	7	1	1	Я	
шахматы - блиц	114	266	2	7	1	1	Л	
<b>ШАШКИ</b>								
шашки - русские шашки	114	102	2	7	1	1	Я	
шашки - русские шашки - быстрая игра	114	324	2	7	1	1	Л	
шашки - русские шашки - командные соревнования	114	322	2	7	1	1	Л	
шашки - стоклеточные шашки	114	103	2	7	1	1	Я	
шашки - стоклеточные шашки - быстрая игра	114	325	2	7	1	1	Л	
шашки - стоклеточные шашки – команд. соревнования	114	274	2	7	1	1	Л	

с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 N 1051 (далее – ФССП).

## 1.2. Цели и задачи программы

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

Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, и направлены:

1) На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о спортивной дисциплине вида спорта «спорт глухих»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в спортивной дисциплине вида спорта «спорт глухих»;



- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья;

- прохождение физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

2) На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

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

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

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

- укрепление здоровья;

- прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

3) На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья;

- прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

4) На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорт глухих»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья;

- прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

**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:**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	
Для спортивной дисциплины «греко-римская борьба»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	12	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	18	2	
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	не ограничивается	
Для спортивной дисциплины «плавание»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	10	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	12	не ограничивается	
Для спортивной дисциплины «футзал»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	8	до года	10
			свыше года	9
Учебно-тренировочный	не ограничивается	10	до года	8

этап (этап спортивной специализации)			второй и третий годы	7
			четвертый и последующие годы	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	3	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	
Для спортивных дисциплин «шахматы», «шашки»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	6	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	8	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1	

**2.2. 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		
Количество часов в неделю	5	6	12	14	18	24
Общее количество часов в год	260	312	624	728	936	1248

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные мероприятия; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

#### 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
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					

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		

### 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 спортивной дисциплины «греко-римская борьба»				
Контрольные	1	4	5	6
Отборочные	-	2	3	4
Основные	-	2	2	3
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
Для спортивной дисциплины «плавание»				
Контрольные	1	6	5	4
Отборочные	-	2	3	3
Основные	-	2	3	3
Для спортивных дисциплин «футбол», «футзал»				
Контрольные	1	3	6	8
Отборочные	-	2	3	3
Основные	-	1	3	3
Для спортивных дисциплин «шахматы», «шашки»				
Контрольные	1	4	3	2
Отборочные	-	2	3	3
Основные	-	2	3	3

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

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

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации 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.

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.

**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
<b>Для спортивной дисциплины «греко-римская борьба»</b>					
1.	Общая физическая подготовка (%)	75-85	20-25	15-20	13-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)		20-25	20-25	18-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	3-5	5-7	6-8
4.	Техническая подготовка (%)	10-15	35-40	38-42	40-45
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-7	8-10	8-12	8-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-3	3-4	4-5	5-6
8.	Интегральная подготовка (%)	1-3	1-3	1-3	1-3
<b>Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»</b>					
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	1-3	1-3	1-3	2-4



	подготовка (%)				
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
Для спортивной дисциплины «плавание»					
1.	Общая физическая подготовка (%)	45-55	28-32	23-26	16-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-25	28-32	27-31	27-31
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2-3	4-5	7-8
4.	Техническая подготовка (%)	18-22	25-29	30-35	30-36
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-5	4-6	2-3	2-3
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	3-5
Для спортивных дисциплин «футбол», «футзал»					
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-33	16-20	10-16	8-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-20	18-22	14-18	10-14
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	4-5	5-7	7-10
4.	Техническая подготовка (%)	28-35	28-35	38-35	25-30
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	18-22	18-22	18-22	28-32
6.	Инструкторская	-	1-2	1-2	1-2

	и судейская практика (%)				
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	3-4	3-4	4-5
8.	Интегральная подготовка (%)	2-3	3-4	5-7	5-7
Для спортивных дисциплин «шахматы», «шашки»					
1.	Общая физическая подготовка (%)	10-14	4-5	3-5	4-5
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	2-3	3-5	4-5
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	1-2	1-2
4.	Техническая подготовка (%)	30-40	30-40	30-40	30-40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	60-80	60-80	60-80	60-80
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	1-2	1-2

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	В течение года

		самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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
<b>2.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		

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)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	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; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	<b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной</b>	...	...

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

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 – стремление 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 в корне противоречит духу спорта, пагубно действует на него изнутри:

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).

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

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).

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 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 сурдлимпийским идеалам и ценностям;
- нулевая терпимость и резко негативное отношение к допингу в спорте.

**Понятие «Допинг», нарушение антидопинговых правил.**

**Допинг** – это нарушение одного или нескольких антидопинговых правил.

Также существует еще одно определение:

**Допинг** – лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период 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.

#### **Запрещенное сотрудничество.**

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.

В случае нарушения антидопинговых правил со спортсменом может быть расторгнут трудовой договор.

### **Запрещённые вещества и методы.**

#### **Запрещенные субстанции:**

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

- не одобренные 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.

### **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 запрещенного метода; ответственности за любую запрещенную субстанцию, или ее метаболиты, или маркеры, обнаруженные во взятых у них пробах.

### План антидопинговых мероприятий:

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания
	4. Антидопинговая викторина	по назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	7. Семинар для тренеров	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть

			системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5. Родительское собрание	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	4. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система «АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

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;
  - 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.

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

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

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

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований,

обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

### **Объем занятий по инструкторской и судейской практике:**

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		судейская практика	инструкторская практика
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 г.	2	2
	2 г.	3	4
	3 г.	4	4
	4 г.	4	4
	5 г. и >	6	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	8	10
Этап высшего спортивного мастерства	весь период	8	12

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

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет

подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.



При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

### **Примерные комплексы основных средств восстановления**

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж; - аутогенная или психомышечная, или психорегулирующая, психофизическая, идеомоторная и ментальная тренировка.

### **Психологические средства восстановления**

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок, тренинговых форм.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

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

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт глухих»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом 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 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.

На этапе 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 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;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- 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.

На этапе 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, 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.

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

### 3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

#### по видам спортивной подготовки

#### 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 спортивной дисциплины «греко-римская борьба»				
1.	Бег на 30 м	с	не более 7,5	
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	12,5
3.	Бег на 400 м	мин, с	без учета времени	
4.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			4	3
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			8	6
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	110
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
			3	2,5
Для спортивной дисциплины «плавание»				

1.	Бег на 800 м	мин, с	без учета времени	
2.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			4	3
3.	Отжимание с отягощением весом 1 кг в положении лежа на спине	количество раз	не менее	
			8	6
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	110
Для спортивной дисциплины «футзал»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,7
2.	Бег на 60 м	с	не более	
			13,4	14,8
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,7	11,5
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	
5.	Бег 500 м	мин, с	без учета времени	
Для спортивных дисциплин «шахматы», «шашки»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,9	8,2
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	100
3.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			6	4
4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,4	10,9
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			7	4

**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 «греко-римская борьба»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	7,0
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,5	11,0
3.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1.10	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			15	
5.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			10	7
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	150

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
Для спортивной дисциплины «плавание»			
1.	Плавание всеми способами	Оценка техники выполнения	
2.	Плавание 400 м	мин, с	без учета времени
3.	Сгибание и разгибание рук с отягощением весом 1 кг в положении лежа на спине	количество раз	не менее
			14      10
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			170      140

5.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			6	4
Для спортивной дисциплины «футзал»				
1.	Бег на 15 м	с	не более	
			3,6	4,4
2.	Бег на 15 м с хода	с	не более	
			3,2	3,8
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	130
4.	Прыжок в высоту без замаха рук	см	не менее	
			10	8
5.	Прыжок в высоту со взмахом рук	см	не менее	
			17	12
Для спортивных дисциплин «шахматы», «шашки»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,0	7,8
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	115
3.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			10	8
4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,1	10,7
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			9	5
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «баскетбол», «волейбол», «волейбол - пляжный», «гандбол», «кёрлинг», «футбол», «футзал», «хоккей»»				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		
Для спортивных дисциплин «армрестлинг», «бадминтон», «боулинг», «велосипедный спорт - маунтинбайк», «велосипедный спорт - шоссе», «вольная борьба», «гольф», «горнолыжный спорт», «дзюдо», «каратэ», «лыжные гонки», «настольный теннис», «плавание», «теннис», «тхэквондо», «пулевая стрельба», «самбо», «сноуборд», «спортивное ориентирование», «шахматы», «шашки», а также содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		



**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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>Для спортивной дисциплины «греко-римская борьба»</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,7	9,0
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,5	10,0
3.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			3.0	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			25	
5.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			16	10
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			40	25
<b>Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»</b>				
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
<b>Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»</b>				
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
<b>Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»</b>				

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
Для спортивной дисциплины «плавание»				
1.	Плавание всеми способами с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
2.	Плавание 2000 м вольным стилем	мин, с	без учета времени	
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			8	6
Для спортивной дисциплины «футзал»				
1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более	
			3,3	3,9
2.	Бег на 15 м с хода	с	не более	
			2,9	3,4
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	
4.	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы	м	не менее	
			4	3
5.	Прыжок в высоту со взмахом рук	см	не менее	
			20	
Для спортивных дисциплин «шахматы», «шашки»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,5	11,0
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.05	6.0
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			16	12
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			16	12
6.	Наклон вперед из положения стоя	количество раз	не менее	

	с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола		5
Уровень спортивной квалификации			
Для спортивных дисциплин «баскетбол», «волейбол», «волейбол - пляжный», «гандбол», «кёрлинг», «футбол», «футзал», «хоккей» – спортивный разряд «первый спортивный разряд»			
Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			
Для спортивных дисциплин «армрестлинг», «бадминтон», «боулинг», «велосипедный спорт - маунтинбайк», «велосипедный спорт - шоссе», «вольная борьба», «гольф», «горнолыжный спорт», «дзюдо», «каратэ», «лыжные гонки», «настольный теннис», «плавание», «теннис», «тхэквондо», «пулевая стрельба», «самбо», «сноуборд», «спортивное ориентирование», «шахматы», «шашки», а также содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»			
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины «греко-римская борьба»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	9,4
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	9,0
3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.40	4.0
4.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			18	13
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	170
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			50	30
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	
			9.30	-
4.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	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
Для спортивной дисциплины «плавание»			
1.	Плавание 3000 м вольным стилем	мин, с	без учета времени
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			230      180
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее
			12      10
Для спортивной дисциплины «футзал»			
1.	Бег на 15 м	с	не более
			2,85      3,15
2.	Бег на 30 м	с	не более
			4,2      4,8
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			275      215
4.	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы	м	не менее
			7      6
5.	Прыжок в высоту со взмахом рук	см	не менее
			30      20
Для спортивных дисциплин «шахматы», «шашки»			
1.	Бег на 60 м	с	не более
			9,9      10,3
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			175      165
3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более
			9.30      11.30
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество раз	не менее

	лежа		20	14
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			18	14
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			8	
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «баскетбол», «волейбол», «волейбол - пляжный», «гандбол», «кёрлинг», «футбол», «футзал», «хоккей»				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				
Для спортивных дисциплин «армрестлинг», «бадминтон», «боулинг», «велосипедный спорт - маунтинбайк», «велосипедный спорт - шоссе», «вольная борьба», «гольф», «горнолыжный спорт», «дзюдо», «каратэ», «лыжные гонки», «настольный теннис», «плавание», «теннис», «тхэквондо», «пулевая стрельба», «самбо», «сноуборд», «спортивное ориентирование», «шахматы», «шашки», а также содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»				
Спортивное звание «мастер спорта России» или «мастер спорта России международного класса»				

## **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ГЛУХИХ». ПРОГРАММНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по дисциплине «греко-римская борьба».**

Основная цель многолетнего тренировочного процесса – подготовить высококвалифицированных спортсменов, способных бороться за самые высокие места на республиканских и российских соревнованиях, пополнить составы сборных команд Республики Коми и Российской Федерации.

Задачами, решаемыми на этапах многолетней подготовки, являются:

*1. Этап начальной подготовки* охватывает младший школьный возраст и переходит в следующий этап с началом спортивной специализации. На этом этапе в тренировочных занятиях решаются следующие задачи:

- освоение занимающимися доступных знаний в области физической культуры и спорта;
- формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и их совершенствование;
- содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости.

Подготовка детей на данном этапе характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении заданий. На этом этапе не должны проводиться тренировочные занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного тренировочного материала.

## **2. Тренировочный этап до двух лет.**

Основными задачами на этом этапе являются обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте, оптимальном для каждого вида спорта.

Специализация имеет «многоборный», отнюдь не узконаправленный характер. Наряду с овладением основами техники избранного вида спорта и других физических упражнений особое внимание уделяется развитию тех физических качеств и формированию двигательных навыков, которые имеют важное значение для успешной специализации в избранном виде спорта.

Большие циклы тренировки характеризуются расширенным подготовительным периодом.

Соревновательный период представлен как бы в свернутом виде.

**3. Тренировочный этап свыше двух лет** в избранном виде спорта приходится на период жизни спортсмена, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. На этом этапе тренировочный процесс приобретает ярко выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально подготовительных и соревновательных упражнений.

**4. Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства** совпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе главными задачами являются подготовка к соревнованиям и успешное участие в них. Поэтому по сравнению с предыдущими этапами тренировка приобретает еще более специализированную направленность. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших

результатов в соревнованиях. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Все чаще используются тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах достигает 10-15 и более. Тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

### **Теоретическая подготовка**

В тренировочном процессе важную роль играет теоретическая подготовка, которая осуществляется на всех этапах спортивной деятельности.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно глубокой и широкой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физкультуры и спорта в стране и повышения общей культуры, интеллекта спортсмена. В процессе теоретической подготовки необходимо дать научное обоснование и анализ технике и тактике в избранном виде спорта, необходимо ознакомить атлетов с методикой обучения спортивной техники и путями совершенствования в ней, раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Самоопределение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление сильных и слабых в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей выносливости, силы, скорости, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления и так далее требует определенных знаний. В конечном счете, управление процессом спортивной тренировки на ступени высшего спортивного мастерства должно осуществляться самим спортсменом. А это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, изучения основ анатомии, физиологии, гигиены, биомеханики. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима также вошли в программу теоретической подготовки, кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля, самоконтроля, а также травматизма и его профилактики.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на



практике. Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и непосредственно в процессе спортивной тренировки.

### **Содержание и методика подготовки.**

Основополагающую роль в подготовке борцов играет физическая подготовка. *Общая физическая подготовка* – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и обще-развивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц. Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла. Наиболее большой объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

- ***Для достижения высокого уровня ОФП используются:***

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

- ***Развитие силы.***

Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамической и статических режимах работы: преодолевающий, уступающий, удерживающий. ***Упражнения для развития и совершенствования силы борца:***

- лазание по канату;
- подтягивание на перекладине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- приседания на одной ноге;
- ходьба по лестнице и др;
- различные схватки, броски с падением.

- ***Развитие выносливости.***

Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

***Упражнения для развития и совершенствования выносливости борца:***

- бег с умеренной скоростью по пересеченной местности;
- лыжная подготовка;
- плавание;
- подвижные и спортивные игры;
- различные схватки.

- ***Развитие быстроты.***

***Быстрота*** – способность выполнять движения с большой скоростью.

Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

***Упражнения для развития и совершенствования быстроты борца:***

- схватки в короткий промежуток времени;
- схватки с интервалом;
- схватки в переменном темпе;
- подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

- ***Развитие ловкости.***

Ловкость развивается посредством обучения новым для спортсмена физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

***Упражнения для развития и совершенствования ловкости:***

- челночный бег 3 x 10 м;

- гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки;
- подвижные игры и спортивные игры;
- метания;

- ***Развитие гибкости.***

Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

***Упражнения для развития и совершенствования гибкости:***

- упражнения с амортизаторами (гимнастической палкой);
- упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты);
- акробатические упражнения;
- упражнения на гимнастических снарядах.

**Программный материал для практических занятий.**

**Содержание разминки борца**

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса обще-подготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства. В связи с этим формы занятий, их построение в группах начальной подготовки должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую значительную часть каждого занятия в целом. Благодаря этому достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам занимающихся 10-12 лет, обеспечивающее введение их в круг все возрастающих с годами специфических требований спортивного единоборства.

С учетом этого, разминка борца должна состоять из двух частей: *общей* (включающей в себя разнообразные обще-подготовительные упражнения) и *специальной* (включающей в себя специально-подготовительные упражнения).

*Примерная схема разминки*

1. Комплекс обще-подготовительных упражнений - 5 - 10 мин.
2. Элементы акробатики и самостраховки - 5-10 мин.

3. Игры и эстафеты - 5 - 10 мин.
4. Освоение захватов - 5-10 мин.
5. Работа на руках в стойке и партере – 5-10 мин.
6. Упражнения на мосту – 5-10 мин.

В целях профилактики травматизма и подготовки опорнодвигательного аппарата с учетом требований спортивного единоборства рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений:

- передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком (выполняется в ширину зала);
- из упора лежа забегание ногами по кругу (вправо-влево), проходя через упор сзади по формуле: 1-1; 2-2 (т.е. один раз вправо, один – влево, два раза вправо, два – влево и т.д.);
- из упора сзади, не отрывая руки от ковра, перейти в упор лежа (5-6 раз);
- передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком (выполняется в ширину зала);
- ходьба в упоре на руках с помощью партнера;
- акробатика (кувырки из разных исходных положений вперед-назад, вправо-влево);
- упражнения в самостраховке;
- упражнения для укрепления мышц шеи (из упора головой в ковер с помощью рук, движения вперед-назад, в стороны, кругообразные);
- упражнения на «мосту»;
- передвижения на «мосту»: лицом вперед, ногами вперед, левым боком, правым боком (выполняется в ширину зала);
- забегания на «мосту» вправо-влево;
- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок.

В процессе подготовки комплексы упражнений в разминке необходимо постоянно обновлять и усложнять в целях совершенствования координационной подготовки. Заключительная часть занятия в группах начальной подготовки 1-го года должна включать в себя различные игры с элементами единоборства (игры в

перетягивание, игры с опережением и борьбой за выгодное положение, игры за сохранение равновесия, игры с отрывом соперника от ковра, игры за овладение обусловленным предметом, игры с прорывом через строй, из круга).

Важно, чтобы игра носила соревновательный характер, например, в эстафетах, когда проверяется командный дух и сплоченность коллектива.

### **Технико-тактическая подготовка. Элементы техники и тактики борьбы.**

#### ***Основные положения в борьбе:***

- ***Стойка:*** фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.
- ***Партер:*** высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.
- ***Положения*** в начале и конце схватки, формы приветствия.
- ***Дистанции:*** ближняя, средняя, дальняя, вне захвата. Элементы маневрирования
- ***В стойке:*** передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.
- ***В партере:*** передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад лежа на спине с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.
- ***Маневрирования*** в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений спортсменов самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач – коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.). Одно из главных требований, которое следует учитывать в

процессе планирования тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координации (умений и навыков).

**Строевые и порядковые упражнения:** действия в строю, на месте и в движении, построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу), в полуприседе, приседе, ускоренная, спортивная, с выпадами на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами, перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну и другую сторону и др.

**Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде, змейкой, вперед, спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках, в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе, мелким и широким шагом, с изменением направления.

**Прыжки:** в длину и высоту с места и с разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с двух ног на одну, с одной ноги на две, вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением, выпрыгивание на возвышение разной высоты, спрыгивание с высоты, в глубину, через скакалку, опорные через козла, коня.

**Метания:** теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

**Переползания:** на скамейке вперед, назад, на четвереньках, на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°, стоя на мосту, через несколько предметов, «змейкой» между предметами, подтягиваться на скамейке, лежа на

животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног, перелезть через препятствия, в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением, с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

### **Упражнения без предметов**

• **упражнения для рук и плечевого пояса** – одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену).

• **упражнения для туловища** – упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование).

• **упражнения для ног** – в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах;

• **упражнения для рук, туловища и ног** – в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление.

• **упражнения для формирования правильной осанки** – стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с

подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднятие рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднятие на носки и опускание на всю стопу; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы.

• **упражнения на расслабление** – из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись.

• **дыхательные упражнения** – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.



## Упражнения с предметами

• *со скакалкой* – прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками.

• *с гимнастической палкой* – наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену – поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой вверху (не касаясь палкой ковра).

• *упражнения с теннисным мячом* – броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера).

• *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кг) – вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад).

• *упражнения с гантелями* (вес до 1 кг) – поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за

ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями – броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку.

- ***упражнения с гирями (для тренировочных групп 3-го года спортивной подготовки и старше*** – поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках).

- ***упражнения со стулом*** – поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; стоя сбоку захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами).

### **Упражнения на гимнастических снарядах**

- ***на гимнастической скамейке*** (упражнения на равновесие) – в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь

коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой; прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднятие скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке).

- **на гимнастической стенке** – передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднятие ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис па стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из вися спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из вися вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед.

- **на кольцах и перекладине** – подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое;

соскоки вперед, назад, в стороны.

- **на канате и шесте** – лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное); завязывание на канате; прыжки с каната на канат; лазанье и передвижение по горизонтальному канату (шесту) с помощью и без помощи ног.

- **на бревне** – ходьба, бег, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°; спрыгивание на дальность и точность.

- **на козле и коне** – опорные прыжки через снаряды разной высоты.

- **упражнения на батуте (для спортсменов тренировочных групп 3-го года спортивной подготовки и старше)** – прыжок на две ноги; то же с поворотом на 90°, 180°, 360° (в обе стороны); прыжки в группировке (согнувшись); прыжок в сед, на колени; то же с поворотом на 90°, 180°, 360°; прыжок вперед на живот; то же в группировке; прыжок назад на спину; то же в группировке; прыжок 1/2 сальто вперед на живот согнувшись; прыжок с пируэтом (поворот на 360° вокруг продольной оси) на ноги; сальто вперед и назад в группировке на ноги; сальто назад прогнувшись на ноги.

**Комбинация прыжков:** прыжок ноги врозь на ноги – прыжок в сед – прыжок с поворотом на 180° – прыжок на колени – прыжок с поворотом на 180° на ноги; 1/2 сальто вперед согнувшись на живот – 1/2 сальто вперед на спину – прыжок на колени – прыжок с поворотом на 180° в сед – прыжок на ноги; сальто назад в группировке на ноги – прыжок в сед – прыжок с пируэтом на колени – прыжок на ноги; прыжок с пируэтом в сед – прыжок на ноги – прыжок согнувшись ноги врозь на ноги - сальто вперед на ноги и др.

**Плавание:** умение держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких (25- 100 м) дистанций на время; игры на воде.

**Передвижение на велосипеде:** по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам, по дорожке стадиона на время и др.

**Подвижные игры и эстафеты:** с элементами бега, прыжков, ползания,

лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

**Спортивные игры:** баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

#### **Специально-подготовительные упражнения**

**Акробатические упражнения:** кувырки вперед: из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках, до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках, через левое (правое) плечо.

**Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы: вперед с упором рукой в подбородок, вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками), в сторону с помощью руки. Движения головы: вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук. Движения, стоя на голове с опорой ногами в стену: вперед-назад, в стороны, кругообразные. Наклоны и повороты головы в стойке с помощью партнера. Поднимание и опускание головы стоя на четвереньках.

**Упражнения на мосту:** вставание на мост: лежа на спине, переворотом из упора вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом в руках. Движения в положении на мосту: вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо). Забегание на мосту с помощью и без помощи партнера. Сгибание и разгибание рук в положении на мосту. Передвижения на мосту: головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером. Уходы с моста: без партнера, с партнером, проводящим удержание.

**Упражнения в самостраховке:** перекаты в группировке на спине. Положение рук при падении на спину. Падение на спину из положения: сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки. Прыжком через стоящего четвереньках партнера, через горизонтальную палку. Положение при падении на бок. Перекат: на бок, с одного

бока на другой. Падение на бок из положения: сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку). Кувырок вперед: с подъемом разгибом, через плечо, через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок, через палку с падением на бок, с прыжка, держась за руку партнера. Падение вперед: вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

**Имитационные упражнения:** имитация различных действий и приемов: без партнеров, с манекеном, с резиновым амортизатором, набивным мячом, отягощением. Имитация изучаемых атакующих действий: с партнером без отрыва от ковра, с партнером с отрывом от ковра. Выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

**Упражнения с манекеном:** поднимание манекена лежащего и стоящего на ковре. Броски манекена: толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны. Переноска манекена на: руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.д. Повороты, наклоны, приседания с манекеном на: плечах, руках, бедре, голове. Лежа на спине перетаскивание манекена через себя и перекаты в стороны. Ходьба и бег с манекеном: на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д. Движения на мосту с манекеном на груди продольно и поперек. Имитация изучаемых приемов.

**Упражнения с партнером:** поднимание партнера из стойки обхватом за: бедра, пояс, грудь. Поднимание партнера: стоящего на четвереньках, лежащего на животе. Переноска партнера на: плечах, спине, бедре, сидящего спереди, на руках впереди себя. Приседания и наклоны: с партнером на плечах, стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах, стоя спиной друг к другу взявшись за руки, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения. Ходьба на руках с помощью партнера. Отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, вверху, перед грудью, опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа, положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера, выпрямление рук стоя лицом друг к другу, лежа на спине ногами друг

к другу. Отжимание ног, разведение и сведение ног. Стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук. Кружение взявшись за руки, за одну руку. Вращение партнера: на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади), внезапные остановки после кружения и вращения. Кувырки: вперед и назад, захватив ноги партнера. Падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

**Простейшие формы борьбы:** отталкивание руками стоя друг против друга на расстоянии одного шага. Перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу. Перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Выталкивание с ковра: сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками, выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке. Выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу. Борьба за захват руки (рук, ноги, ног): после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, ногами лежа, за предмет (мяч, гимнастическую палку). Борьба за площадь ковра в парах: за мяч между командами – стоя, стоя на коленях с применением захватов, подножек и т.д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

### **Игровые комплексы**

•**Игры в касания** - игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи. Систематически и постепенно игра подводит спортсменов к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки.

Существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся – принятие позы и выбор способа действий. Задание – коснуться двумя руками одновременно

определенной точки или части тела вначале для ребенка представляет определенную трудность. По мере накопления им опыта достижения цели, даже случайно, однажды сблокировав одну из рук соперника (неожиданно освободился, коснулся двумя руками заданной части тела, опередил партнера, победил), сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающегося в борьбе.

- **Игры в блокирующие захваты** - по мере освоения игр в касания определенных частей

тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия – ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы – требует от спортсменов знаний и умения выполнять блокирующие захваты. Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группах играющих в касание появятся спортсмены, «открывшие блокирование», добившиеся благодаря этому победы. Тренеру следует на примере этих спортсменов (соответственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх и борцовском поединке. Суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3-5 с, предел – 10 с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями. Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор), выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием с падением (последнее относится к начальному периоду освоения и на площадках без мягкого покрытия).

- **Игры в атакующие захваты** - искусство владеть своим телом с позиций спортивного единоборства проявляется в умении осуществлять захват, тонко



чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научить рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания. Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием). В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательных поединках. Суть игр заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Последнее может выражаться в удержании захвата заданное время, сбить соперника на колени, зайти сзади, провести сваливание, теснить и т.д.

Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приемами или признаками преимущества, у начинающих борцов невелик. Поэтому факт победы как конечная цель задания в играх усложняется постепенно. Главное назначение этого задания – приучить спортсменов мыслить категориями решений создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.

#### **Основные варианты атакующих захватов:**

**Руки** – двумя изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате противником головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок.

**Руки** – сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнутри, снаружи; за одноименные запястья.

**Руки и шеи** – разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка).

**Рук с головой** – спереди, сверху.

**Руки и туловища** – разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища.

**Руки и бедра** – разноименной руки сверху (снизу) и одноименного (разноименного) бедра.

**Шеи с рукой** - шеи с плечом спереди, соединяя руки в «петлю», в «крест», шеи с рукой сверху, сбоку-сверху.

**Шеи и туловища** – спереди, сбоку (шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи сверху и руки на шее; шеи сверху и одноименного плеча).

**Туловища** – спереди с соединением рук и без соединения; сбоку – с соединением и без соединения рук; сзади - с соединением и без соединения рук.

**Туловища с рукой** – спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку.

**Туловище с руками** – спереди, сзади, сбоку. Ноги двумя руками – голова изнутри, снаружи.

- **Игры в теснения** - это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу – огромно. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать хват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, противоборство, а борец, получивший ряд предупреждений за уходы с ковра в захвате, снимается с поединка.

- **Игры в дебюты (начало поединка).** После ознакомления с играми, где фактически начинается освоение элементов перемещения, способов завоевания захватов и освобождение от них на фоне маневрирования и т.п., спортсменам предлагается игровой материал в более сложных условиях

– начать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях, своевременно блокировать или ограничить действия соперника.

*Исходные положения* - данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях.

На этой основе предлагаются следующие исходные положения при проведении игр в дебюты:

- спина к спине;
- левый бок к левому;
- правый бок к правому;
- левый бок к правому;
- правый бок к левому;
- соперники разошлись – встретились;
- один партнер на коленях, другой – стоя;
- оба соперника на коленях;
- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот) и т.д.;
- соперники стоят на мосту (левым боком к правому и наоборот) и т.д.

*Усложнения исходных положений* могут идти в следующих направлениях:

- руки вверху прямые;
- руки соединены в «крючок» над головой;
- руки выпрямлены вдоль тела;
- руки соединены в «крючок» за спиной.

Все начала поединка из предлагаемых исходных положений могут выполняться в двух вариантах – соперники касаются или не касаются друг друга (допустимо расстояние до полуметра).

*Цель задания* заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться заранее указанной части

тела, оказался сзади за его спиной, сбил на колени либо положил на лопатки. В старших возрастных группах, где содержание игр по трудности максимально приближено к реальным условиям поединка, оценка преимущества над соперником повышается по степени сложности завершающего технического действия; например, сбил соперника на колени – 1 очко; преследуя, положил соперника на лопатки – 2 очка и т.д.

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способом действий отдают предпочтение спортсмены (это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование). Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

- **Игры в перетягивание** для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

- **Игры с опережением и борьбой за выгодное положение** для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу - выйти наверх и прижать соперника лопатками к коврику; стоя на коленях, сидя, лежа - по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

- **Игры за сохранение равновесия** в разных исходных положениях: в положении руки за спину стоя на одной ноге – толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге – толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером – толчками руками добиться потери равновесия соперника.

- **Игры с отрывом соперника от ковра** для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с различными захватами, с ограничением площади передвижения.

- **Игры за овладение обусловленным предметом** (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

- **Игры с прорывом через строй, из круга** для формирования навыков единоборства и развития физических качеств. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки, как отмечалось выше, является возраст 10-12 лет. Знакомство и освоение различных общеразвивающих упражнений и игр с элементами борьбы осуществляется, главным образом, в разминке и в заключительной части занятия.

### **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде. Различают индивидуальную, групповую и командную тактику. Тактика может быть также пассивной, активной и комбинированной (смешанной).

Выделяют 4 тактические формы ведения соревновательной борьбы:

1. Тактика рекордов.
2. Тактика выигрыша соревнований независимо от показанного результата.
3. Тактика выигрыша соревнований с высоким результатом.
4. Тактика выхода в очередной этап состязаний.

В процессе тактической подготовки решаются следующие основные задачи:

1. Приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике (о её эффективных формах, тенденциях развития в виде спорта).
2. Сбор информации о соперниках, условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, социально-психологической атмосфере в этом регионе и разработка тактического плана выступления спортсмена на соревновании.
3. Освоение и совершенствование тактических приёмов ведения соревновательной борьбы.

4. Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей – наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника.

5. Овладение приёмами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

Знание тактики является основой творческого мышления при решении индивидуальных и коллективных задач. Спортсмен должен знать: правила соревнований, особенности их судейства и проведения; условия соревнований и своих противников; основы тактических действий в спорте, их зависимость от физической, технической и волевой подготовленности; главные особенности тактики своего вида спорта и др.

### **Индивидуальные тренировочные программы**

Для обеспечения эффективного управления подготовкой спортсмена на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства разрабатываются индивидуальные тренировочные программы, раскрывающие направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления тренировочных и внутренировочных заданий, связанных с достижением индивидуальных целей спортивной подготовки в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки.

Разработка индивидуальных тренировочных программ заключается в следующем:

1. Анализ данных, необходимых для составления тренировочной программы;
2. Определение периода реализации тренировочной программы (в соответствии с индивидуальным планом);
3. Определение направленности и задач реализации тренировочной программы (в соответствии с индивидуальным планом);
4. Выбор оптимального варианта структуры тренировочного процесса

в соответствии с периодом реализации тренировочной программы;

5. Определение состава тренировочных средств и режима тренировочной работы;

6. Подбор комплекса восстановительных средств и распределение их в соответствии с периодом реализации тренировочной программы;

7. Определение сроков и методов контроля (в соответствии с индивидуальным планом).

При построении индивидуальных тренировочных программ рекомендуется ориентироваться на задачи тренировочного процесса по основным разделам подготовки и нормативные требования настоящей Программы.

### **Рекомендации по организации психологической подготовки**

Общепризнанным в настоящее время является тот факт, что при высоком профессиональном уровне физической, тактической, технической подготовленности психическая готовность спортсмена – это решающий фактор победы в олимпийском спорте. Подготовка спортсмена высокой квалификации – длительный процесс, в котором динамика психической готовности к соревновательной деятельности с ростом квалификации имеет большое практическое значение. Практика спорта высших достижений подтверждает неблагоприятное в системе подготовки ведущих спортсменов с точки зрения психологического обоснования спортивной тренировки к социально значимым соревнованиям.

Соревнования практически по всем видам спорта связаны со значительным риском и опасностью. По этой причине довольно часто даже у опытных спортсменов возникают перед соревнованиями или в ходе чувства тревожности, излишнего возбуждения, апатии, что отрицательно сказывается на результате.

Результаты у спортсменов, имеющих примерно одинаковую физическую и функциональную подготовку, бывают разными. Причин этому несколько, но все они в той или иной мере связаны с эмоциями. Эмоциональные переживания во время соревнований, невероятное нервное напряжение накануне отличаются значительной насыщенностью, быстрой сменой состояний, интенсивностью

протекающих процессов.

Успехи или неудачи в ходе соревнований, ошибки или предвзятость в судействе вызывают у спортсменов бурные эмоции, приводящие иногда к агрессии, обостренной враждебности, к действиям, выходящим за рамки дозволенного правилами и этикой спорта. Кроме того, в ходе соревнований нередко возникают весьма ответственные, порой опасные для жизни и здоровья экстремальные ситуации, заставляющие спортсмена действовать на пределе собственных возможностей, требующие умения быстро оценивать складывающуюся ситуацию и реагировать на нее точными своевременными действиями.

Все это позволяет говорить о том, что успешное выступление спортсменов в ответственных соревнованиях зависит не только от их физической и тактико-технической подготовки, но и от степени готовности в трудных ситуациях проявлять морально-волевые и психологические качества, а также способности быстро мобилизовать свои резервы и настроиться на их полную реализацию в соревновательной деятельности.

*Основными составляющими психологической подготовки спортсменов являются:*

- психические качества, способствующие овладению техникой и тактикой подготовки;
- индивидуальные свойства личности; высокий уровень общей и специальной работоспособности в условиях тренировки и соревнований и психические состояния в этих условиях.

Борцам больше подходят такие качества, как склонность к риску, задатки лидера, мотивация к успеху, преобладает также умение сконцентрировать свои силы. Но одновременно с этим, спортсменам свойственны самозащита, недоверчивость, упрямство, склонность к конфликтам. Эти качества проявляются на различных уровнях в зависимости от типологических свойств борцов. Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию.

Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода:

1. **Общая психологическая подготовка** осуществляется в единстве с



физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, техникотактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

***Психологическая подготовка*** к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на соревнования;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований;
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовки к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

Каждый спортсмен испытывает перед поединком, да и во время него, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает

готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности. Некоторые спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать.

***Различают четыре вида эмоциональных предсоревновательных состояний:***

- состояние боевой готовности;
- предсоревновательная лихорадка;
- предсоревновательная апатия;
- состояние самоуспокоенности.

**1. Состояние боевой готовности** является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

**2. Предсоревновательная лихорадка** характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

**3. Предсоревновательная апатия** представляет собой состояние, противоположное состоянию предсоревновательной лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в соревнованиях, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне

данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке; появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

**4. Состояние самоуспокоенности** характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности соревнования и т.д. Имеется еще множество промежуточных предстартовых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильного волнения, неуверенности, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений, различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – оказывает успокаивающее воздействие;

- воздействие при помощи слова: большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка. Вся психологическая

подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

В развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах. Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая дополнительной тренировкой.

Волевая подготовка является основой общей физической подготовки, куда входит целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание. Оценка эффективности психолого- педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями.

Психологическая подготовка к соревнованиям выражается в состоянии психологической готовности к схваткам. Состояние психологической готовности состоит из подготовки к ранним соревнованиям и непосредственно к соревнованиям. Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных участниках, целей выступления и т.д. непосредственная психологическая подготовка к соревнованиям – это психическая настройка, управление перед стартом, проявление необходимых волевых качеств.

Большое значение для повышения эффективности подготовки спортсменов приобретают вопросы изучения свойств нервной системы и темперамента. Научно обоснованное влияние темперамента на формирование индивидуального стиля деятельности спортсменов, тесно связанное со спецификой тренировочного

процесса, позволяет существенно повысить спортивные результаты.

#### **4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по дисциплине «легкая атлетика».**

Целостность 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.

Структура спортивной тренировки спортсмена характеризуется:

а) определенным соотношением различных сторон подготовки (например, физической и технической);

б) необходимым соотношением тренировочной нагрузки (например, объема и интенсивности);

в) целесообразной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (например, этапов, циклов и т. д.).

Рассматривая многолетнюю спортивную тренировку спортсмена (легкоатлета) как целостную систему, вычлениют следующие структурные компоненты - относительно обособленные звенья тренировочного процесса:

1) тренировочные задания;

2) тренировочные занятия и их части;

3) микроциклы;

4) мезоциклы;

5) макроциклы (периоды тренировки – годовые и полугодовые);

6) стадии;

7) этапы многолетней тренировки (продолжительностью от 2 до 6 лет).

В последние годы для суммарной оценки нагрузки по величине функциональных сдвигов, т.е. внутренней физиологической стороны нагрузки, используют непрерывную и достаточно частую регистрацию сердечных сокращений (с помощью телеметрической системы) и расчет суммарных энергозатрат. Абсолютная интенсивность внутренней нагрузки определяется величиной затрат в единицу времени.

## **Методика применения тренировочных заданий.**

При планировании группового тренировочного занятия важно правильно распределить используемые средства и методы в форме тренировочного задания, рационально размещая и чередуя их, определив величину нагрузки и ее последовательность.

Тренировочное занятие делится на три части. Подготовительная часть – разминка, включаются общеразвивающиеся упражнения, а для второго года обучения – специальные и игровые упражнения.

Главная задача основной части – изучение техники спортивного упражнения, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде 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 подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. Затем даются упражнения на выносливость.

Наиболее универсальным тренировочным средством для занимающихся на этапе начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в тренировочном процессе.

Применение игрового метода в подготовке начинающих спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно расставлять акценты на развитие и скоростно-силовых качеств или выносливости.

Отечественные и зарубежные специалисты считают эффективным методом подготовки спортсменов использование разработанных тренировочных заданий

определенной направленности. Поэтому программный материал для занимающихся в группах начальной подготовки или тренировочных рекомендуется представлять в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности: тренировочные задания для проведения разминки, блоки тренировочных заданий для развития, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучению технике выполнения физических упражнений.

Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные воспитательные задачи, содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения), дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанции), продолжительность и характер пауз отдыха и др., методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения, способы их устранения), организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

Программный материал этапов: тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и этапа совершенствования спортивного мастерства включает, недельные микроциклы, разработанные для различных годов спортивной подготовки, периодов и этапов годичного цикла. На этапе совершенствования спортивного мастерства при выборе недельных микроциклов тренерам следует учитывать индивидуальные особенности спортсменов.

Программный материал на всех этапах подготовки представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной индивидуальной направленности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам занятий определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе многолетней подготовки легкоатлетов с нарушением слуха.

Задачи для подготовки спортсменов на различных этапах подготовки:

### **На этапе начальной подготовки:**

- углубленная физическая реабилитация, средствами общей физической подготовки (ОФП);
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «спорт глухих»;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «спорт глухих».

### **На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- социальная адаптация и интеграция;
- положительная динамика двигательных способностей;
- участие в спортивных соревнованиях;
- положительная тенденция социализации спортсмена;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт глухих»;;
- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

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

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.



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

- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка направлена на общее развитие организма легкоатлета: 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 с нарушением слуха 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, что 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 и для участия в соревновании, и для выполнения большого объема тренировочной работы.

#### ***Упражнения для развития и совершенствования выносливости:***

1. Бег с умеренной скоростью.

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 легче выполнять менее быстрые движения, что способствует развитию выносливости в длительной работе.

#### ***Упражнения для развития и совершенствования быстроты:***

1. Ускорения на короткие в беге.
2. Бег по нанесенным отметкам.
3. Бег под уклон.
4. Бег на месте с опорой (тах частота движений).
5. 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 занимающегося 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, перекуты, кувырки и др.
3. Подвижные игры и спортивные игры.
4. Эстафеты.

#### **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).

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

### **Программный материал для практических занятий в беге на короткие дистанции**

Подготовка бегунов на короткие дистанции ставит перед тренером 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 этапа 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 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 переднюю колодку, другую ставит в заднюю стартовую колодку. Встав на колени 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 (6–8 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. 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 х 3 раза переменный бег.

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

14. Быстрый бег через отметки (30–40 м х 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 х 3, 4 раза; 200 м х 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 х 60 м).

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

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

### **Программный материал для практических занятий по подготовке спортсменов в беге на средние и длинные дистанции**

Бег на средние дистанций 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 занимающихся.

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 занимающийся 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.

### **Тренировочная группа (спортивной специализации).**

Задачи.

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.

Повторный бег на отрезках до 300 м с изменением ритма и скорости бега, переменный бег на отрезках.

1. Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6-8-й дорожках) по 50-80 м со скоростью 80-90% от максимальной.

2. Бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50-80 м) в 3/4 интенсивности.

3. Бег по кругу радиусом 20-10 м с различной скоростью.

4. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80-100 м) с различной скоростью.

5. 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 занимающегося 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 занимающихся (3-8 раз).

1. Научить технике высокого старта и стартовому ускорению. 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 занимающийся 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 занимающимся, 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.

1. Задача научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5-10 раз).
2. Нарращивание 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. Нарращивание 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. Нарращивание 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.

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 объёма 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 тренировочного процесса должен находиться под постоянным контролем со стороны тренера. 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 тренировочного процесса нужно классифицировать зоны беговых нагрузок по интенсивности. Поскольку диапазон длительности основных 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 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 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 декабрь-январь). Зимний соревновательный период продолжается 5 недель (конец января - февраль).

Подготовительный период весенне-летнего макроцикла также состоит из трех этапов:

- послесоревновательной 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 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. Обще-подготовительный или стандартный. Решает задачи максимализации 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 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 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 тренировочной нагрузки и выход на запланированные

нормативы на отдельных дистанциях будут свидетельствовать о правильном построении 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 послесоревновательной реабилитации.

Цель – восстановить организм после напряженных зимних стартов.

Задачи – частичное восстановление функционального уровня организма за счет аэробных тренировочных режимов, выявление слабых сторон в подготовленности спортсмена, проведение психологической разгрузки. Основные средства - кроссовый и темповый бег, некоторое повышение доли средств ОФП, включение 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 1 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 тренировочной работы.

Возрастает роль средств и методов, восстанавливающих работоспособность после выполненной нагрузки. В 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 тренировочных нагрузок происходит на фоне увеличения высокоскоростных режимов бега. Необходимо предостерегать спортсменов от выступления во всех стартах с установкой на максимальный результат. Не стоит забывать, 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 годичного цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции.**

План-схема годичного цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции 3-го и 4-го годов обучения на тренировочном этапе.

При планировании тренировки бегунов на средние и длинные дистанции на тренировочном этапе 3-го и 4-го годов обучения (углубленная 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 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 годичного цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции на этапе спортивного совершенствования.

Тренировка бегунов на средние и длинные дистанции на этапе спортивного совершенствования начинается с 16 лет. Нормативные требования – выполнение норматива кандидата в мастера спорта.

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 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 – поддержать уровень силовой выносливости 240-250%, относительной силы НО -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 – поддержать 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 бруссы 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 годичного 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 недель),
- специальной подготовки – декабрь-январь (6 недель),

- зимних соревнований - январь - февраль (5 недель),
- зимней реабилитации - март (2 недели),
- 2-й базовой подготовки март - апрель (6 недель),
- Предсоревновательный май (4 недели),
- развития спортивной формы июнь - июль (7 недель),
- непосредственной подготовки к главным соревнованиям июль - август (8 недель),
- переходный - сентябрь (4 недели).

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. Ударноинтенсивный. 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 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 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 скорости 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 тренировочного процесса в подготовительном периоде и создать необходимые условия для перехода к новым, более интенсивным нагрузкам.

Весенне-летний макроцикл, подготовительный период.

Этап послесоревновательной реабилитации.

Цель – восстановить организм после напряженных нагрузок зимних стартов.

Задачи – повысить функциональные возможности организма за счет мягких 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 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.

### **Программный материал для практических занятий по прыжкам**

При организации тренировочного процесса по обучению прыжкам, тренером 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.**

Прыжок в длину – 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 необходимо 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. Пробегание 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 (20-30см), 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 80-90см 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 6-8м 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 90-100см и от места толчка до первого барьера 180- 200см. 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. С4-6 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.**

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 занимающихся 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.
- 15 «Скачки» по отметкам.
- 16 «Скачок» с небольшого разбега с приземлением на толчковую ногу.
- 17 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 обучению 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 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 спортсмену с нарушением слуха 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 раза.
5. Бег с ходу 20-30 м, 2-3 раза.
6. Бег через отметки, 3-4 раза.
7. Бег по наклонной дорожке, 2-3 раза.

***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, 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, 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 занимающихся, 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,

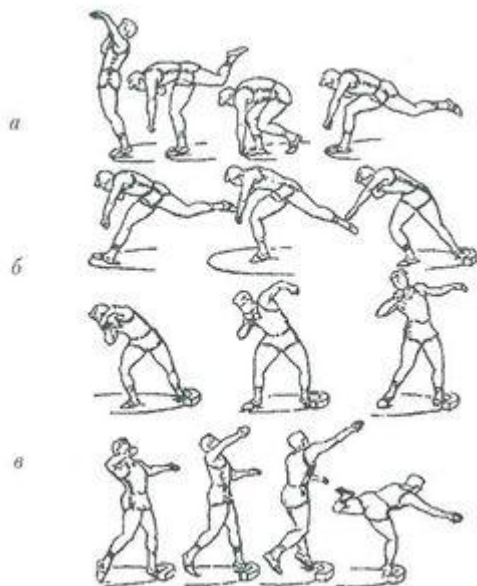
затем поднять вверх, голову повернуть через плечо в сторону маховой ноги, прогнуться, приземлившись на спину, выполнить кувырок назад, 5-7 раз.

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.

### **Программный материал для практических занятий по подготовке 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 необходимо 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  $90^\circ$ , а плечи на  $180^\circ$ , 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  $90^\circ$ , 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 занимающихся.*

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 занимающихся 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.

### **Программный материал для практических занятий по подготовке спортсменов в метании диска**

Тренер знакомит занимающихся с техникой метания диска кратко объясняет технику метания диска и затем показывает, как нужно метать диск с полным поворотом. При повторной демонстрации движений тренер 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 следующие 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 занимающихся 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.



## **Программный материал для практических занятий по подготовке спортсменов в метании копья**

*Специальные упражнения для обучения держанию и выбрасыванию копья.*

При выборе способов «хвата» копья следует учитывать личные ощущения занимающихся.

1. Метание копья с места в цель одной рукой.
2. 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 назад-вниз, правая нога сгибается на счет «раз», туловище закручивается и наклоняется вправо. На счет «два», поворачиваясь грудью вперед, выпрямляя ногу и поднимая руку с копьем 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.

Исходное положение – стоя лицом вперед, левая нога - впереди, грудь обращена по направлению метания, рука с копьем - 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 занимающихся и скорости, которую они развивают.

*Специальные упражнения для совершенствование 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 занимающихся с различными вариантами выполнения отведения снаряда и способами проведения финального усилия.

### **Техническая подготовка**

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от занимающихся чёткого, 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 с нарушением слуха на протяжении всего 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. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка.

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания - сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

#### **Темы для теоретических занятий.**

Как стать сильным, быстрым, ловким (желательно присутствие родителей).  
Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия.

Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия.

Самоконтроль степени утомления во время тренировки. Особенности техники низкого старта и стартового разгона. Анализ общих основ техники низкого старта и стартового разгона, характеристика типичных ошибок и специальных упражнений для их исправления (на тренировочном этапе).

Анализ записанной на видео устройство техники низкого старта и стартового разгона каждого занимающегося группы. Подбор упражнений для исправления выявленных погрешностей техники с обязательным учетом индивидуальных

особенностей. Техника бега спринтера по дистанции и техника финиширования. Рассмотрение вопросов по этим темам проводится аналогично и в такой же последовательности, как и при изучении особенностей техники низкого старта и стартового разгона.

Особенности развития быстроты и частоты движений. Характеристика понятий «быстрота», «частота движений». Фаза спортивной работоспособности, контроль ее продолжительности при выполнении нагрузок скоростной направленности. Перечень и характеристика упражнений, развивающих быстроту и частоту движений.

Уровни развития быстроты, необходимые для показа результатов в беге на 100-400 м в диапазоне от III разряда до мастера спорта международного класса. Оптимальные объемы работы скоростной направленности для спринтеров различной квалификации.

Пути развития быстроты у бегунов группы с учетом индивидуальных особенностей каждого. Контроль пульса во время тренировочного занятия. Частота сердечных сокращений – интегральный показатель функционального состояния организма спортсмена.

Методы пальпаторного подсчета частоты пульса. Определение фаз спортивной работоспособности по данным (частота сердечных сокращений) ЧСС. Оценка напряженности тренировочной работы с помощью ЧСС, выбор оптимальных режимов в соответствии с направленностью беговых нагрузок.

Контроль динамики величин тренировочных нагрузок в микроциклах с помощью ЧСС. Построение тренировки спринтеров в макро-, мезо- и микроциклах.

Динамика объемов нагрузок на быстроту, силу, скоростно-силовые качества, скоростную и общую выносливость. ОФП в годичном цикле у спринтеров различной квалификации, ее коррекция с учетом индивидуальных особенностей каждого бегуна группы. Типы мезо- и микроциклов тренировки, их структура.

Характеристика этапа непосредственной предсоревновательной подготовки, выбор оптимального варианта для каждого бегуна группы. Основы психической подготовки спринтеров. Типы нервной системы. Волевая подготовка. Психорегулирующая тренировка. Совершенствование быстроты реагирования.

Идеомоторная тренировка. Выработка конкретных рекомендаций по управлению предстартовым состоянием для каждого бегуна группы.

Ведение и анализ спортивного дневника. Обоснование необходимости ведения дневника, его форма и содержание. Выявление слабых сторон подготовленности каждого бегуна группы на основе анализа выполненной работы, данных тестирования и спортивных результатов. Оценка степени переносимости тренировочных нагрузок.

Управление психическим состоянием в ходе тренировок и соревнований. Ориентиры объемов работы на предстоящий сезон с учетом анализа тренировочных нагрузок за прошлые годы.

### **4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по дисциплине «плавание».**

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Структура тренировочных занятий определяется различными факторами, в числе которых- закономерные колебания функциональной активности организма спортсмена в процессе мышечной деятельности, величина нагрузки занятия, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений, режим работы и отдыха.

В водно-подготовительной части занятия осуществляются организационные мероприятия и непосредственная подготовка спортсмена к выполнению программы основной части занятия. четко проведенное начало занятия концентрирует внимание на предстоящей деятельности. Подбор упражнений и их соотношение зависят от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы.

В основной части занятия, решается его главная задача. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование техники, тактики и т.д.

В заключительной части занятия постепенно снижаются интенсивность работы, чтобы привести организм спортсмена в состояние, по возможности, близкое к дорабочему и создать условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов.

#### **Техническая подготовка**

Плавание, с позиций гидродинамики - это перемещение в жидкой среде за счёт опоры о субстанцию, плотность которой в 1000 раз больше плотности воздуха, что определяет значительно большее при плавании сопротивление движению и соответственно меньшую скорость, чем в естественных для человека условиях перемещения в газообразной среде за счет опоры о неподвижную и твердую субстанцию, как, например, при беге.

Повышение скорости плавания связано с возрастанием движущей силы за счет более эффективной опоры пловца о воду и уменьшения сопротивления продвижению его тела.

Эффективность продвижения при плавании в основном определяется тремя характеристиками движений конечностей - направлением, углом атаки и скоростью.

Направление движений характеризует траектория относительно воды, которую обычно называют абсолютной. Анализ её имеет первостепенное значение, поскольку именно влияние конечностей на воду в основном определяет движущую пловца силу.

Угол атаки образуется наклоном кисти или стопы относительно направления их движения и должен варьировать от 20-60 градусов в зависимости от фазы гребка. На нерациональность угла атаки и направления движения указывает большое количество пузырьков, свидетельствующих о турбулентности и потере пловцом движущей силы. Однако, если это происходит в фазе подтягивания, то свидетельствует о нерациональности движения и, вероятно, излишнем угле атаки.

Кроль на груди — самый быстрый способ передвижения человека в воде. При хорошо освоенных движениях кролем можно переплывать большие расстояния и не ощущать усталости в мышцах. Ритмичное дыхание создает благоприятные условия для достаточного насыщения крови кислородом.

В современном кроле тело находится у поверхности воды, причем плечи располагаются несколько выше, чем таз. При таком положении туловища появляется так называемый угол атаки, способствующий возникновению подъемных сил, уменьшающий миделевое сечение пловца, его гид-родинамическое сопротивление. Угол атаки определяется как угол между продольной осью тела и горизонталью. В кроле на груди он может быть равным 3—5°. На спринтерских дистанциях угол больше, чем на длинных дистанциях. Положение головы в кроле естественное, она располагается в плоскости туловища. Туловище при выполнении гребковых движений не только движется вперед. Грудная часть его совершает повороты вокруг продольной оси на 23 – 25° в одну и в другую сторону. Повороты грудной части туловища создают благоприятные биомеханические условия для выполнения гребка руками.

Работа ног при этом способе плавания, несмотря на кажущуюся простоту, является сложной кинематической цепью последовательно связанных между собой движений бедра, голени и стопы. Доказательством этого могут служить примеры, когда люди, освоившие технику движений ногами, способны передвигаться легко, свободно и практически не уставая. И наоборот, неправильные движения вызывают быстрое утомление мышц бедра, голени при малом или отсутствующем движении тела вперед.

Движения ног в кроле на груди совершаются попеременно в вертикальной плоскости. Когда одна нога делает удар, другая начинает подготовительное движение. Ударное движение (его еще называют гребковым) производится вниз, а подготовительное – вверх.

Подготовительное движение состоит из двух фаз. В первой фазе движение совершается прямой ногой по достижению ею горизонтального положения. В этот момент мышцы бедра расслаблены и работают главным образом ягодичные мышцы. Для второй фазы характерно изменение направления движения бедра. Бедро в начале останавливается, а затем колено начинает опускаться вниз. Стопа в этот момент продолжает движение вверх до положения, когда пятка сравняется с поверхностью воды или немного поднимется выше ее. В этой фазе мышцы ног отдыхают, они максимально расслаблены, идет подготовка к ударному движению

В ударном движении также различаются две фазы. В первой фазе ударного движения бедро с нарастающей скоростью движется вниз и колено занимает крайнее нижнее положение. Голень также движется вниз, но по скорости отстает от движения бедра. Нога сгибается в коленном суставе на 10—15°, а стопа принимает вытянутое положение носком вовнутрь. В этой фазе часто встречается вариант движения бедра вниз без сгибания в коленном суставе. Такое движение характерно для людей с сильными мышцами бедра и с небольшой длиной бедра и голени. Во второй фазе ударного движения бедро меняет направление, поднимаясь вверх, а голеностоп продолжает движение вниз.



Нога разгибается в коленном суставе. Стопа также разгибается и заканчивает движение в направлении изнутри — вниз — наружу. Эта фаза ударного движения самая эффективная, так как она создает наибольшую движущую силу.

Главной задачей ног при плавании кролем на груди является обеспечение равновесия тела, и создание подъемной силы, которая позволяет уменьшить объем погруженной части тела.

Задачу же продвижения тела вперед решают руки.

До настоящего времени среди исследователей техники плавания нет единого мнения о наиболее рациональном варианте гребка рукой. При создании его модели поиски специалистов направлены на изучение техники плавания наиболее выдающихся пловцов и последующего внедрения в практику плавания этих движений. На определенных этапах развития теории спортивного плавания такой метод себя оправдывал. Однако на современном уровне развития спорта, когда физиологические резервы организма приближаются к пределам, особое значение приобретают глубокие исследования и поиск неиспользованных возможностей в технической подготовке с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Гребки руками в кроле на груди выполняются поочередно. Когда одна рука заканчивает рабочее движение, другая начинает развивать усилие. Перед началом гребка кисть входит в воду ладонью вниз впереди одноименного плечевого сустава. При этом локоть находится выше, а кисть с предплечьем составляют одну линию. В этот момент рука расслаблена, но при входе в воду не падает вниз. Войдя в воду, кисть с предплечьем движутся в направлении вперед и немного вниз. При этом движении кисть начинает медленно выполнять ладонное сгибание в запястном суставе.

Некоторые пловцы выполняют движение кисти вперед и вниз без выраженного сгибания в лучезапястном суставе. Такое движение называют наплывом или опорной частью гребка. Функция такого движения — вывести ладонь кисти в положение, благоприятное для развития усилия в направлении спереди назад и произвести опору о воду, чтобы поддержать тело в более высоком положении. Другие пловцы гораздо быстрее сгибают кисть в лучезапястном суставе. Это позволяет им раньше развивать

усилия в направлении движения, но при этом уменьшается опора о воду. После того как кисть будет готова к работе, начинается гребок. Первая часть гребка заметно отличается от второй, конечной части движения. Большинство пловцов в первой части гребка выполняют так называемое опережающее движение кистью и предплечьем в направлении назад, то есть такое движение, при котором угловая скорость кисти больше, чем у предплечья, а скорость движения предплечья больше скорости движения плеча. При этом кисть и предплечье занимают близкое к вертикали положение, создавая благоприятные условия для появления силы тяги.

Во второй половине гребка, после пересечения вертикали, скорость движения по отношению к телу пловца продолжает увеличиваться. Кисть разгибается в лучезапястном суставе, все время сохраняя вертикальное положение. После пересечения вертикали плечо обгоняет предплечье. И рука движется по направлению назад вверх. В этот момент появляется топящая гидродинамическая сила, погружающая тело вниз. Чтобы уменьшить эту силу и ее вредное влияние, предплечье и кисть постоянно стремятся сохранить вертикальное положение. При этом локоть приближается к туловищу, и согнутая в локтевом суставе рука уже располагается не во фронтальной плоскости, а в продольной.

Движение руки по воздуху пловцы совершают по-разному. Мужчины чаще выполняют это движение с высоко поднятым локтем, женщины—почти прямой рукой через сторону. Многие специалисты считают, что пронос с высоко поднятым локтем является предпочтительнее, так как при нем меньше инерционные силы от махового движения руки. Но пронос руки с высоким локтем вызывает увеличение угла поворота плеч, что влечет за собой поворот таза и ног пловца. А это отрицательно сказывается на скорости передвижения. После окончания проноса руки над водой кисть и предплечье занимают положение для входа в воду, и цикл повторяется.

Для кроля на груди свойственно равномерное продвижение тела вперед, что позволяет пловцу развивать высокую среднюю скорость движения. Главным фактором, обеспечивающим равномерное продвижение тела в воде, являются поочередные движения, рук. За счет большей скорости движения по воздуху рука,

заканчивающая подготовительное движение, успевает развивать усилие в начальной части гребка в тот момент, когда противоположная еще не закончила гребок.

Дыхание в кроле на груди, как и в других способах плавания, трехфазное. Пловец выполняет вдох, задерживает дыхание на вдохе, а затем делает выдох. Считается, что задержка дыхания на вдохе обеспечивает лучшее насыщение крови кислородом, так как в этот момент повышается внутрилегочное давление, способствующее увеличению диффузии кислорода через легочную мембрану в плазму крови. Частота дыхания кролиста определена темпом движения. Для вдоха пловец поворачивает голову в тот момент, когда рука, в сторону которой пловец повернул голову, закончила гребок.

Согласование движений рук и ног в кроле на груди бывает шести-, четырех- и двухударное. В настоящее время пловцы чаще делают шесть или четыре удара ногами на два гребка руками. При начальном обучении используется только шестиударный вариант согласования, так как при этом обучающийся меньше совершает ненужных колебательных движений телом. Согласование обеспечивает устойчивое положение оси тела пловца, позволяет совершать ритмичные повороты плеч вокруг продольной оси тела, не вовлекая в это вращение тазобедренные суставы.

Брасс как способ плавания был известен еще в глубокой древности. В современном брассе подготовительное движение ног выполняется сгибанием их в коленном и тазобедренном суставах. В коленях ноги сгибаются полностью, то есть до угла 45—50°, в тазобедренных суставах — до 110°; в конце подготовительного движения колени находятся на расстоянии, равном ширине таза, а стопы на ширине плеч. Голеностопы полностью разогнуты, носки разведены в стороны.

Гребковое, или ударное движение ногами начинается с быстрого разгибания ног в коленных и тазобедренных суставах. Развернутые наружу стопы двигаются назад в стороны, а затем вовнутрь. Разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах совпадает с окончанием движения ног вовнутрь. Гребущими, поверхностями в брассе являются внутренние поверхности стопы и голени. Ощущение давления

воды на этих участках при выполнении гребка является показателем правильности движения.

В технике современного басса чрезвычайно важная роль принадлежит рукам. Перед началом гребка руки вытянуты вперед и находятся у поверхности воды, ладони направлены вниз. Гребковое движение начинается со сгибания кистей в лучезапястных суставах. При этом ладони поворачиваются наружу вниз. Затем руки, незначительно согнутые в локтях, двигаются в стороны и немного вниз. Ладонь занимает перпендикулярно» положение к направлению своего движения. Поскольку продвижение кистей за линию плеч не разрешено правилами соревнований, гребок руками в стороны заканчивается тогда, когда кисти достигнут их уровня. После этого кисти меняют направление своего движения, приближаясь к туловищу, при этом руки значительно сгибаются в локтях. Оказавшись под грудью, кисти, не останавливая своего движения, перемещаются вперед, и выпрямление в локтях заканчивается. После этого цикл, вновь, повторяется.

Вдох начинается в конце гребкового движения рук, в момент сближения кистей и заканчивается с началом их выведения вперед. Пауза на вдохе совпадает с выведением рук вперед, а выдох — с гребковым движением.

В бассе согласование движений рук и ног строго определенное. Окончание удара ногами совпадает с началом гребкового движения рук. В период гребка руками плечи поднимаются вверх и оказываются выше поверхности воды на 10—20 см. Тело прогибается в пояснице, а ноги немного сгибаются в коленях. Такое положение туловища и ног позволяет занять наиболее обтекаемое положение, что дает возможность увеличить максимальную внутрицикловую скорость пловца. Сгибание ног в коленях в период гребка руками выполняется очень медленно, но уже является началом их подготовительного движения. Активная часть подготовительного движения ног совпадает с началом выведения рук в исходное положение. В конце выпрямления рук в локтевых суставах начинается ударное движение ног. К концу первой трети удара ногами руки выпрямлены, плечи погружены в воду. В период гребка ногами, руки, голова и туловище спортсмена располагаются в одной горизонтальной плоскости.

## **Физическая подготовка**

В тренировке пловца, впрочем, как и спортсмена любой другой специальности, физическая подготовка является главной формой процесса совершенствования двигательных качеств и навыков спортсменов и направлена на улучшение физического развития и подготовленности занимающихся. Под физическим развитием понимают сложный процесс совершенствования человека. Этот процесс зависит от ряда социальных предпосылок, возраста и влияния физических упражнений. На каждом из его этапов физическое развитие принято оценивать по величине роста, весу, окружности груди, экскурсии грудной клетки, жизненной емкости легких, окружности бедра, плеча, голени и многим другим параметрам. Физическая подготовленность занимающегося характеризуется его работоспособностью в конкретных физических упражнениях: ходьбе или беге, плавании, поднятии тяжестей и других видах. Она зависит от уровня развития силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости, функциональных возможностей и двигательных способностей занимающихся.

Различают общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовку пловца.

Общая физическая подготовка наиболее полно решает задачи оздоровления и гармоничного физического развития пловца, расширения функциональных возможностей его организма и организации активного отдыха. Общая физическая подготовка, проводимая в воде, называется общей плавательной подготовкой (ОПП).

Специальная физическая подготовка пловца — узко-специализированный процесс спортивного совершенствования как на суше, так и в воде, направленный на достижение наивысшей специальной работоспособности к моменту проведения наиболее важных соревнований сезона. Специальная физическая подготовка, проводимая в воде, называется специальной плавательной подготовкой (СПП).

### *Средства общей физической подготовки*

На суше: строевые и порядковые упражнения, ходьба и бег, общеразвивающие упражнения, прыжки и метания, упражнения с тяжестями, лыжная подготовка, подвижные и спортивные игры и др. В воде: совершенствование техники всех

способов плавания, тренировочные упражнения в комплексном плавании, подвижные игры, элементы водного поло и прыжков в воду, ныряния.

#### Средства специальной физической подготовки

На суше: упражнения для увеличения силы мышц, несущих основную нагрузку при плавании; для развития специальной гибкости, необходимой для совершенного овладения основным способом плавания и повышения функциональной подготовленности в упражнениях, которые идентичны главным тренировочным упражнениям в воде (например, бег 10x400 м и плавание 10X100 м с одним и тем же интервалом отдыха). В воде эти упражнения классифицируют по длине составных частей, способу выполнения (с помощью рук, ног или в координации) и условиям проведения (на тренировках или соревнованиях).

Различают воздействие упражнений на коротких отрезках (10; 12,5; 25 и 50 м) и отрезках, а также от преодоления коротких (50 и 100 м), средних (200 и 400 м) Упражнения по элементам позволяют при умеренной общей нагрузке на организм спортсмена, особенно на его сердечно-сосудистую систему, добиваться значительного воздействия на отдельные мышечные группы, несущие основную нагрузку в том или ином способе плавания.

Конечный эффект от преодоления какой-либо дистанции на тренировке и в соревнованиях далеко не один и тот же. Любой старт в соревнованиях требует значительно большей мобилизации физических и волевых качеств пловца. Именно поэтому участие в серии контрольных соревнованиях рассматривается как одно из основных средств специальной плавательной подготовки пловца.

В процессе специальной плавательной подготовки сила, быстрота и гибкость спортсмена уже не играют самостоятельной роли, поскольку они проявляются в его скоростных возможностях и скоростной выносливости. Скоростные возможности характеризуются максимальными скоростями, которые развивает пловец на отрезках 25 и 50 м, а скоростная выносливость — способностью удерживать максимально высокую среднюю скорость на протяжении всей дистанции.

Упражнения для воспитания физических качеств.

Спортивная тренировка представляет собой педагогический процесс, направленный на достижение максимально возможного для спортсмена результата. Кроме того, спортивная тренировка имеет свои специфические закономерности: направленность на высшие спортивные достижения, углубленную специализацию, единство общей и специальной подготовки, непрерывность, единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам, волнообразность динамики тренировочной нагрузки, цикличность.

Спортивная тренировка пловца является частью общей системы подготовки спортсменов, которая требует определенных условий ее проведения, соответствующего оборудования и инвентаря, научно обоснованного питания, медицинского контроля, применения специальных средств для восстановления организма после тренировочных нагрузок и т. д.

На суше применяются следующие основные средства: Для воспитания силы: общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног; прыжки; метания; упражнения с отягощениями начиная с 11 лет (величина отягощения подбирается с учетом возраста);

- для воспитания выносливости: ходьба, бег, лыжи, езда на велосипеде;
- для развития быстроты: баскетбол, волейбол, футбол, бег с ускорениями;
- для развития гибкости: упражнения для повышения подвижности в суставах, движения конечностями и повороты туловища с максимальной амплитудой;
- для развития ловкости: элементы акробатики — кувырки, стойки, перекуты, простые элементы гимнастики на снарядах, баскетбол, волейбол, ручной мяч.

В воде в процессе занятий по ОФП применяются следующие упражнения: плавание различными способами с помощью движений только рук, только ног и с полной координацией движений, комплексное плавание, плавание с задержкой дыхания, ныряние, прыжки в воду, приемы спасания тонущих, подвижные игры в воде, водное поло.

СФП направлена на развитие и совершенствование специальных физических качеств пловца и решает следующие задачи:

1. Развитие силы и специальной выносливости мышц, несущих нагрузку при плавании избранным способом.

2. Развитие специфических качеств: быстроты, гибкости и ловкости, необходимых для плавания избранным способом и выполнения старта и поворотов. СФП проводится на суше и в воде.

При плавании тело спортсмена вызывает сопротивление со стороны воды, и сила мышц, участвующих в выполнении гребков, в значительной мере определяет скорость пловца. Для достижения большой скорости плавания спортсмену надо обладать соответствующей силой мышц, участвующих в выполнении гребков.

На суше для развития специальной силы пловца применяются упражнения с отягощениями, с резиновыми амортизаторами и на блочных аппаратах с грузами. При выполнении упражнений траектория движения конечностей, распределение усилий во времени и темп должны быть по возможности сходными с движениями пловца.

В процессе тренировки пловца успешно применяются специальные гимнастические комплексы, они выполняются во время занятий по физической подготовке, утренней зарядки и включают общеразвивающие упражнения и упражнения, имитирующие элементы движений пловцов. Комплекс специальной гимнастики пловца обычно состоит из двух частей: первая включает упражнения для общего развития организма, вторая — упражнения, отражающие специфику избранного для совершенствования способа плавания.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта плавание;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта плавание.



На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта плавание;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта плавание;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

7. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

8. Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

#### 4.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по дисциплине «Футзал».

Техническая подготовка на тренировочном этапе, этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства:

Приемы игры	Тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства (весь период)
		До года	Свыше года	
Техника полевых игроков				
Бег с изменением направления	+	+	+	+
Бег с изменением скорости	+	+	+	+
Бег с приставными шагами вправо, влево	+	+	+	+
Бег спиной вперед	+	+	+	+
Смена бега вперед спиной на бег лицом вперед и наоборот	+	+	+	+
Бег зигзагом с выпадом в сторону	+	+	+	+
Бег с подскоком	+	+	+	+
Бег с высоким подниманием бедра	+	+	+	+
Бег с захлестыванием	+	+	+	+
Бег челночный	+	+	+	+
Бег спиной вперед приставными шагами (влево, вправо)	+	+	+	+
Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+	+	+
Прыжки вперед, назад, в стороны отталкиваясь одной и двумя ногам	+	+	+	+
Удар внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячам	+	+	+	+
Удар серединой подъема по неподвижному и катящемуся мячам	+	+	+	+
Удар внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячам	+	+	+	+

Удар внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячам	+	+	+	+
Удар носком по неподвижному и катящемуся мячам	+	+	+	+
Удар пяткой	+	+	+	+
Резаный удар внутренней частью подъема	+	+	+	+
Резаный удар внешней частью подъема	+	+	+	+
Удар с лета внутренней стороной стопы	+	+	+	+
Удар с лета серединой подъема	+	+	+	+
Удар с лета внутренней частью подъема	+	+	+	+
Удар с лета внешней частью подъема	+	+	+	+
Удары серединой или внешней частью подъема с полулета	+	+	+	+
Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков	+	+	+	+
Удары ногой различными способами в единоборствах при пассивном и активном сопротивлении	+	+	+	+
Удар серединой лба из опорного положения	+	+	+	+
Удар серединой лба в прыжке	+	+	+	+
Удар боковой частью головы в опорном положении	+	+	+	+
Удар боковой частью головы в прыжке	+	+	+	+
Удар головой в броске	+	+	+	+
Удар головой различными способами на точность на короткое и среднее расстояние	+	+	+	+
Удары головой в единоборствах при пассивном и активном сопротивлении	+	+	+	+
Прием (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы	+	+	+	+

Прием (остановка) опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении	+	+	+	+
Прием (остановка) мячей, летящих выше бедра, внутренней стороной стопы	+	+	+	+
Прием (остановка) опускающихся мячей серединой подъема	+	+	+	+
Прием (остановка) мячей опускающихся в стороне от игрока, внешней стороной стопы	+	+	+	+
Прием (остановка) мячей катящихся в стороне от игрока, внешней стороной стопы	+	+	+	+
Прием (остановка) мячей прямо летящих на игрока - грудью в опорном положении	+	+	+	+
Прием мячей грудью в движении	+	+	+	+
Прием (остановка) мячей головой	+	+	+	+
Прием (остановка) мячей бедром	+	+	+	+
Прием (остановка) отскакивающего мяча животом	+	+	+	+
Ведение мяча внутренней стороной стопы	+	+	+	+
Ведение мяча внутренней частью подъема	+	+	+	+
Ведение мяча носком	+	+	+	+
Ведение мяча серединой подъема	+	+	+	+
Ведение мяча подошвой	+	+	+	+
Ведение мяча различными способами с изменением направления	+	+	+	+
Ведение мяча различными способами с изменением скорости	+	+	+	+
Обманные движения без мяча	+	+	+	+
Финт «уходом»	+	+	+	+
Финт «проброс мяча мимо соперника»	+	+	+	+
Финт «остановка мяча подошвой»	+	+	+	+
Финт «убирание мяча подошвой»	+	+	+	+
Сочетание нескольких финтов	+	+	+	+

Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении	+	+	+	+
Отбор мяча накладыванием стопы	+	+	+	+
Отбор мяча выпадом	+	+	+	+
Отбор мяча перехватом	+	+	+	+
Отбор мяча в «подкатах»	+	+	+	+
Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом	+	+	+	+
Комплексное выполнение (сочетание)	+	+	+	+
Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с тактическими приемами с мячом	+	+	+	+
<b>Техника вратаря</b>				
Перемещение в воротах	+			
Стойка вратаря	+			
Ловля катящихся и низколетающих мячей при параллельном расположении стоп	+	+	+	+
Ловля катящихся и низколетающих мячей в стойке на одном колене	+	+	+	+
Ловля катящихся и низколетающих мячей в сторону от вратаря в нападении и броске	+	+	+	+
Ловля мячей летящих на вратаря, выше колен и ниже головы	+		+	+
Ловля мячей летящих на вратаря на уровне головы или выше в опорном положении	+	+	+	+
Ловля полувысоких мячей летящих в сторону от вратаря в опорном положении	+	+	+	+
Отбивание катящихся и низколетающих мячей в выпаде	+	+	+	+
Отбивание мячей ладонью в падении или броске при выходе на встречу атакующему сопернику	+	+	+	+
Отбивание мячей, опускающихся перед воротами (кулаками)	+	+	+	+

Вбрасывание мяча рукой из-за плеча в движении со скрестными шагами	+	+	+	+
Вбрасывание мяча с боку с места	+	+	+	+
Вбрасывание (выкатывание) мяча снизу	+	+	+	+
Выбивание мяча в поле с рук	+	+	+	+
Выбрасывание мяча в поле с угла вратарской площадки	+	+	+	+
Технические приемы полевых игроков	+	+	+	+

**Тактическая подготовка на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства:**

Приемы игры	Тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства (весь период)
		До года	Свыше года	
<b>Тактика игры в атаке</b>				
<b>Индивидуальные действия</b>				
«Открытие»	+	+	+	+
«Отвлечение соперников»	+	+	+	+
Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля	+	+	+	+
Маневрирование	+	+	+	+
Передачи	+	+	+	+
Ведение и обводка	+	+	+	+
Удары по воротам	+	+	+	+
<b>Групповые действия</b>				
Комбинация «игра» в одно-два касания между партнерами	+	+	+	+
Комбинация «Стенка»	+	+	+	+
Комбинация «Двойная стенка»	+	+	+	+
Комбинация «Игра на третьего»	+	+	+	+
Комбинация «Смена мест»	+	+	+	+
Комбинации при введении мяча в игру с центра поля	+	+	+	+

Комбинации при введении мяча из-за боковой линии	+	+	+	+
Комбинации при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине поля	+	+	+	+
Комбинации при розыгрыше угловых ударов	+	+	+	+
Командные действия				
Быстрое нападение «контратака»	+	+	+	+
Позиционное нападение при системе 1:4:4:2	+	+	+	+
Позиционное нападение при системе 1:4:3:3	+	+	+	+
Позиционное нападение при системе 1:4:2:3:1	+	+	+	+
Позиционное нападение при системе 1:3:5:2	+	+	+	+
Позиционное нападение при системе 1:4:1:3:2	+	+	+	+
Тактика игры в обороне				
Индивидуальные действия				
Опека соперника без мяча	+	+	+	+
Опека соперника с мячом	+	+	+	+
Групповые действия				
Разбор игроков команды соперников	+	+	+	+
Подстраховка	+	+	+	+
Переключение (обмен опекаемыми соперниками)	+	+	+	+
Командные действия				
Персональная оборона				
Расстановка и игровые действия игроков защитных линий в зависимости от избранной системы:				
1:4:4:2	+	+	+	+
1:4:3:3	+	+	+	+
1:4;2:3:1	+	+	+	+
1:3:5:2	+	+	+	+
1:4:1:3:2	+	+	+	+
Зонная оборона				
Расстановка и игровые действия защитных линий в зависимости от избранной системы:				
1:4:4:2	+	+	+	+
1:4:3:3	+	+	+	+
1:4:2:3	+	+	+	+



1:3:5:2	+	+	+	+
1:4:1:3:2	+	+	+	+
Прессинг на чужой половине поля	+	+	+	+
Тактика игры вратаря				
Выбор места в воротах	+	+	+	+
Игра на выходах	+	+	+	+
Введение мяча в игру	+	+	+	+
Руководство действиями партнеров по обороне	+	+	+	+
Установка стенки при розыгрыше соперником стандартных положений	+	+	+	+

### **Физическая подготовка (для всех этапов)**

### **Примерный практический материал по общей и специальной физической подготовке для всех этапов спортивной подготовки:**

Общая физическая подготовка	
Строевые упражнения	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Виды строя: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и развернутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте, переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменения скорости движения строя.
Упражнения для рук и плечевого пояса:	Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и равномерно, то же во время ходьбы и бега.
Упражнения для ног:	Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных и коленных суставах; приседания; отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

<p>Упражнения для шеи и туловища</p>	<p>Наклоны, вращения и повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.</p>
<p>Общеразвивающие упражнения с предметами</p>	<p>Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.</p> <p>Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.</p> <p>Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.</p> <p>Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.</p> <p>Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.</p> <p>Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену.</p> <p>Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.</p>
<p>Акробатические упражнения</p>	<p>Кувырки вперед в группировки из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.</p>
<p>Подвижные игры и эстафеты</p>	<p>Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.</p>

Легкоатлетические упражнения	Бег на 30м, 60м, 100м, 400м, 500м, 800м. Кроссы от 1000м до 3000м (в зависимости от возраста), бминутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.
Спортивные игры	Ручной мяч. Баскетбол. Волейбол.
Плавание	Освоение одного из способов плавания. Старты и повороты. Проплывание на время 25м, 50м, 100м и более без учета времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.
Специальная физическая подготовка	
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	<p>Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40% до 70%) с последующим выпрямлением.</p> <p>Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.</p> <p>Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением и с преодолением препятствий. То же с отягощением.</p> <p>Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину.</p> <p>Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м.</p> <p>Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжести.</p> <p>Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета», и т.д.</p> <p>Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.</p> <p>Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность.</p> <p>Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.</p>
Для вратарей	Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями.

	<p>Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.</p> <p>Сжимание теннисного (резинового) мяча.</p> <p>Многочисленное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами).</p> <p>Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.</p> <p>Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.</p>
--	--

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40-50 %.

Общая и специальная физическая подготовка также направлены на развитие таких необходимых качеств как сила, быстрота, скорость, выносливость, гибкость и ловкость. Ниже представлены упражнения на развитие данных качеств у спортсмена-футболиста.

### **Развитие силы**

Сила как физическое качество представляет собой способность человека преодолевать различные сопротивления за счет необходимого уровня напряжения отдельных мышц или группы мышц. Когда спортсменов характеризуют по силовым качествам, то обычно называют максимальные показатели силы у каждого из них.

Эта сила является результатом разносторонней силовой подготовки, осуществляемой средствами ОФП и направленной на повышение силовых возможностей мускулатуры.

Основными средствами для развития силы являются силовые упражнения.

Все они делятся на две группы. К первой группе относятся упражнения, способствующие развитию только силы. Они получили названия собственно силовых упражнений (например, выжимание штанги). Ко второй группе принадлежат упражнения, которые выполняются в скоростно-силовом режиме, т. е. развивают как силу, так и быстроту (например, толкание ядра). Собственно силовые упражнения вызывают значительные напряжения мышц, в то время как скоростно - силовые—быстроту их сокращения.

### ***Упражнения для воспитания силовых способностей.***

На всех этапах подготовки в основном выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями: гантели до 0,5 кг; набивные мячи до 1 кг и др.

Упражнения с преодолением собственного веса:

- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;
- приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;
- находясь в полуприседе, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;
- подтягивания, лазание по канату, шесту;
- поднимание ног в положении лежа на животе, на спине, на каждом боку поочередно;
- поднимание туловища лежа на животе, на спине;

- из положения лежа на спине, ноги согнуты - поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;

- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.

Упражнения с набивными мячами (вес до 1 кг):

- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;

- справа сбоку с шагом левой ногой вперед;

- слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу.

Упражнения с гантелями (вес до 0,5 кг):

- круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;

- круги руками в разных направлениях - одна вперед-вверх, другая назад-вверх и наоборот;

- из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх - сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти.

Упражнения с резиновыми бинтами (амортизаторами), один конец которого постоянно закреплен:

- лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя то правой, то левой рукой;

- стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (затем левой) вперед налево (вперед направо);

- правой рукой (затем левой) тянуть вниз к бедру;

- стоя левым боком (затем правым) опустить правую (левую) руку вниз, тянуть руку вправо (влево);

- стоя лицом - взять конец бинта двумя вытянутыми руками, поднять прямые руки вверх;

- стоя спиной - взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой (левой) рукой, выпрямить руку вверх вперед.

### **Развитие быстроты**

Быстрота характеризуется способностью человека выполнить то или иное движение с наименьшей затратой времени, т. е. с максимальной скоростью, которая зависит от величины сопротивления этому движению и силовых характеристик групп мышц, участвующих в движениях. Кроме этого, скорость зависит от быстроты нервно-мышечных реакций, эластичности мышц и технической совершенности движений. Чтобы повысить уровень развития быстроты, необходимо овладеть всеми ее проявлениями, а именно: быстротой реакции на внешний раздражитель (стартовый сигнал, мяч в подвижных и спортивных играх, касание финишной стенки при смене этапов в эстафетном плавании и др.), скоростью выполнения отдельного движения и максимальным темпом мышечных сокращений.

Для развития быстроты необходима большая подвижность нервных процессов, которая наблюдается у детей. Вот почему развитие быстроты у детей следует всегда стимулировать, а не заглушать работой над техникой и выполнением тренировочных упражнений в медленном темпе.

### ***Упражнения для воспитания скоростных качеств:***

Быстрота реакции:

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;

- ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух или трех партнеров, делавших замах;

- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;

- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

Частота шагов:

- бег на месте -10 с;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;
- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;
- бег вниз по наклонной плоскости;
- семенящий бег;
- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:
- бег на 3,6, 10,20,30 м.;
- рывки на отрезках от 1 до 3 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях),
- бег со сменой направления (зигзагом);
- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

### **Развитие выносливости**

Выносливость—это способность человека в течение продолжительного времени выполнять интенсивную физическую работу. Эту способность обычно определяют по двум показателям: скорости передвижения и времени, в течение которого эта скорость сохранялась. В свою очередь уровень этих показателей зависит от развития силы, быстроты и гибкости, от степени технической и функциональной подготовленности человека.

В настоящее время в спортивной тренировке различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость характеризуется длительной работоспособностью спортсмена при выполнении любой работы (любых физических упражнений), а специальная выносливость длительной работоспособностью при выполнении определенной работы (специфических физических упражнений). В свою очередь специальная выносливость разделяется на силовую и скоростную.



Силовой выносливостью называется та, которая обеспечивает длительное выполнение силовых упражнений. Силовая выносливость в достаточной степени обеспечивается упражнениями для развития силы. Выполнение этих упражнений предусматривается как в общей, так и в специальной физической подготовке спортсмена. Скоростная выносливость - способность преодолевать основную дистанцию с максимальной равномерной скоростью и показывать при этом наиболее высокий личный результат.

#### ***Упражнения для воспитания выносливости:***

- бег равномерный и переменный;
- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;
- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей, целесообразно шашки и шахматы;
- тренировочные игры со специальными заданиями. При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

#### **Развитие гибкости**

Гибкость — это способность человека выполнять различные движения с максимальной амплитудой. Эта способность зависит от развития подвижности в суставах, которая в свою очередь определяется эластичностью мышц, сухожилий и связок.

Таким образом, упражнения для развития гибкости должны быть направлены на увеличение подвижности в суставах, которая обеспечивается растягиванием мышц, сухожилий и связок. Для этого необходимо, чтобы средства ОФП обеспечили спортсмену выполнение движений головой, руками, туловищем и ногами с большей амплитудой.

Для того чтобы увеличить подвижность в суставах и обеспечить выполнение движений большой амплитуды, необходимо длительное время выполнять упражнения на растягивание.

### ***Упражнения для воспитания гибкости:***

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны-вверх;
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);
- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища - руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной); выкруты; перешагивание и перепрыгивание через палку;
- подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;
- подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;
- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

### **Развитие ловкости**

Ловкость – это собирательное двигательное качество человека, которое зависит от уровня развития всех других двигательных качеств. Уровень развития ловкости выражается способностью спортсмена быстро осваивать различные по сложности новые движения, умением правильно координировать свои действия, т. е. быстро находить наилучшую зависимость между формой, характером и временем выполнения отдельных частей двигательного действия.

В процессе спортивной тренировки ловкость проявляется во всех новых тренировочных упражнениях.

***Упражнения для воспитания координационных способностей:***

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;

- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений;

- из стойки на коленях, руки опущены, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с ракеткой и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.;

- падение по диагонали - вперед-вправо, вперед-влево вначале на повышенную опору из 3-4 матов, затем опору снижать и выполнять с ракеткой в руках;

- кувырки вперед, назад, в стороны;

- кувырок вперед - прыжок вверх или «кенгуру» или другой кувырок вперед; кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед. Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад;

- «колесо» вправо, влево;

- прыжок вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;

- различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками, двумя ракетками) на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку, со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;

- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360° и т.п.;

- бросок мяча в цель с резко различных расстояний;

- жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами) и т.д.;

- всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами, в разных сочетаниях, с различными вращениями;

- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

Для проведения занятий по обще-физической подготовке часто используется метод круговой тренировки. Ниже приведены варианты построения круговой тренировки:

#### Вариант № 1

1. Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.
2. Прыжки «кенгуру».
3. Из положения лежа на животе - руки вверх, прогнуться.
4. Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище.
5. Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.
6. Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.
7. Отжимания от пола.
8. Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.
9. Из положения лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1 кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение.

## Вариант № 2

1. Упор присев, упор лежа, упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.
2. Выпрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге).
3. Прыжки вверх с высоким подниманием колен.
4. Прыжки из стороны в сторону.
5. Одновременные подъемы ног и туловища из положения лежа на животе.
6. Вращение ног в положении лежа на спине.
7. Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекладине или гимнастической стенке).
8. Отталкивания от стены двумя руками.
9. Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке.

## Вариант № 3

1. Прыжки в стороны с имитацией ударов справа и слева с лета.
2. Бег лицом вперед на 5 м с возвращением обратно спиной вперед.
3. Бег лицом вперед на 4-5 м с отбеганием назад и последующим выпрыгиванием вверх.
4. Бег приставными шагами правым-левым боком на 3-4 м.
5. Бег «лезгинка». При беге налево (направо) правая (левая) нога ставится то перед левой (правой), то позади нее.
6. Прыжки в полуприседе
7. Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на животе.
8. Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на спине.

9. Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных футболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики футбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными футболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств футбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

#### 4.5. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по дисциплине «шахматы».

##### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Программный материал распределяется на весь период подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносить коррективы.

##### Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре. Физическая культура, как составная часть гармоничного развития личности. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее развитие человека.

Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормы и требования по шахматам. Почетные спортивные звания.

Основные формы организации тренировок в спортивной школе. Всероссийские соревнования для спортсменов, спартакиады, всероссийский турнир школьных команд «Белая ладья». Международные связи российских шахматистов.

##### Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований

Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул – ходи», требования записи турнирной партии.

##### Основные положения шахматного кодекса.

Значение спортивных соревнований и их место в тренировочном процессе.

Судейство на соревнованиях. Воспитательная роль судьи.

Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская.

Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правило определения цвета фигур.

Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревнованиях. Регламент. Подготовка место соревнований. Порядок открытия и



закрытия соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях. Зачет по судейству и организации соревнований. Инструкторская и судейская практика.

### Исторический обзор развития шахмат

Происхождение шахмат. Легенда о радже и мудреце. Распространение шахмат на Востоке.

Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Запрет шахмат церковью.

Испанские и итальянские шахматисты XVI-XVII веков. Ранняя итальянская школа. Шахматы как придворная игра.

Выдающиеся зарубежные шахматисты. Выдающиеся советские шахматисты. Творчество Роберта Фишера, Анатолия Карпова, Гарри Каспарова. Молодые зарубежные и российские шахматисты.

### Дебют

Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Классификация дебютов. Основные принципы разыгрывания дебютов. Мобилизация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля. Значение флангов. Дебютный захват центра с флангов. Подрыв центра. План в дебюте. Оценка позиции в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Гамбиты.

Эволюция взглядов на дебютную теорию. Характеристика современных дебютов.

Методы работы над дебютами. Принципы составления дебютного репертуара. Понятие дебютной новинки. Концентрический метод изучения дебютных схем. Стратегия идеи основных дебютных схем.

### Миттельшпиль

Понятие о тактике. Понятие о комбинации. Основные тактические приемы. Связка, полусвязка, двойной шах, скрытое нападение, вскрытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение. Размен.

Комбинация с мотивами «спертого мата», использование слабости первой (последней) горизонтали, разрушение пешечного прикрытия короля, освобождение поля и линии, перекрытия, блокировки, превращение пешки, уничтожение защиты.

Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетание идей.

Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Атака фигурами. Пешечно-фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Атака на короля. Атака на neroкировавшегося короля. Атака короля при односторонних и разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку.

Защита в шахматной партии. О роли защиты в шахматной партии. Пассивная и активная защиты. Требования к защите: определение момента, с которого необходимо переходить к защите, составление плана защиты, перегруппировка сил, экономизм в защитительных мероприятиях. Тенденция перехода в контратаку.

Стратегическая и тактическая защита. Приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки.

Типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Определение стратегии. Элементы стратегии, оценки позиции, выбора плана. Принцип реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины игры: целесообразность в развитии фигур, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач. План игры. Оценка позиции.

Центр. Централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях. Форпост. Вторжение в седьмую горизонталь.

Проблема центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечно – фигурный центр, открытый центр. Центр и фланги. Осада центров с флангов миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра.

Ограничение подвижности фигур: ограничение «жизненного» пространства противника, выключение фигур из игры, связка, блокада, торможение освобождающихся ходов.

Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости. Теория «островков». Создание слабости в лагере противника.

Пешечный перевес: в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи. Пешечный прорыв. Размен как средство получения перевеса. Преимущество двух слонов.

Стратегическая атака при разноцветных слонах, по большой диагонали, пешечного меньшинства. Приемы стратегической защиты: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности.

Компенсация за ферзя. Ладью, легкую фигуру. Стратегическая инициатива.

Изолированные и висячие пешки.

Позиционная жертва: пешки, качества. Игра на двух флангах. Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции.

Понятие схемы как плана сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных систем.

Эндшпиль

Определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Активность фигур в эндшпиле. Матование одного короля.

Пешечные окончания. Систематизация пешечных окончаний по тематическому содержанию. Основные идеи и технические приемы в пешечных окончаниях: правило квадрата, оппозиция, виды оппозиции, король и пешка против короля, защищенная и отдаленная проходные пешки, игра королей с двойной целью, «треугольник», прорыв, сочетание угроз, поля соответствия.

Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях.

Сложные пешечные окончания. Ферзь против пешки. Слон против пешки. Конь против пешки.

Коневые окончания. Слоновые окончания. Одноцветные и разноцветные слоны.

Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле.

Ладейные окончания. Ладья против пешек. Ладья с пешкой против ладьи. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания.

Ферзевые окончания. Компенсация за ферзя, ладью и легкую фигуру. Ладья против легких фигур. Ладья и слон против ладьи.

Проблема перехода из миттельшпиля в эндшпиль. Переход из дебюта в эндшпиль. Сложные окончания.

Основы методики тренировки шахматиста

Понятие о тренировке. Формы и методы тренировки шахматиста. Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретение им специальных знаний, навыков и качеств. Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий.

Основные требования, предъявляемые к организации тренировочного процесса.

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста.

Закономерности тренировки шахматиста: совершенствование, как многолетний тренировочный процесс, перспективное и годовое планирование, периодизация спортивной тренировки, общая подготовка (физическая, морально-волевая и психологическая, специальная выносливость), специальная подготовка (отработанный дебютный репертуар, наличие наигранных схем, знание основных эндшпильных позиций, быстрый и безошибочный расчет вариантов).

Методы совершенствования подготовки шахматистов: усвоение шахматной культуры (наследие прошлого и современные достижения), развитие

комбинационного зрения и позитивного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов экономического расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему.

Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта. Личная гигиена шахматиста.

Закаливание. Роль закаливания в деле предупреждения инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

Значение питания как фактора обеспечения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических и умственных нагрузках и восстановлении. Понятие о калорийности. Вредное воздействие курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность шахматиста.

Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Место ежедневной утренней гимнастики и водных процедур в режиме дня шахматиста. Режим сна и питания шахматиста. Двигательная активность шахматиста. Требования к режиму шахматиста. Режим шахматиста во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста. Содержание врачебного контроля и самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивной школе.

Российская и зарубежная шахматная литература

Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста. Обзор мировой шахматной литературы: первые рукописи, средневековые трактаты, первые

книги и журналы, литература XIX-XX веков, современная литература.

Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований. Обзор крупнейших соревнований. Обзор современной литературы (периодика, специальные издания, тематические серии). Методика работы с шахматной литературой. Принцип составления дебютной картотеки.

### Практические занятия

На практических занятиях спортсмены применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Виды и формы практических занятий

Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций.

Индивидуальные занятия.

Участие шахматистов в квалификационных и тематических турнирах. Разбор с тренером сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг - партнером.

Индивидуальные занятия тренера со спортсменами спортивной школы в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки.

Выполнение контрольно-переводных и нормативных требований.

*Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся*

Проведение тренером семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение докладов, прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение спортсменами контрольных работ по пройденным темам, заслушивание аналитических докладов спортсменов.

*Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения на расчет вариантов*

Тематические партии по консультации и сеансы одновременной игры. Понятие о шахматной композиции. История и основные направления шахматной композиции. Правила проведения конкурсов. Упражнения для развития счетных

способностей

### Общefизическая подготовка

#### 1. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые движения, взмахи и рывковые движения в различных исходных упражнениях, на месте и в движении, сгибание - разгибание рук в упоре лежа.

Для мышц шеи и туловища: наклоны (вперед, в сторону, назад), повороты (направо, налево), наклоны с поворотами, вращения.

Для мышц ног: поднимание и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону и назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприсед, присед, выпад), сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ног (вперед, в сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и двух ногах.

Для мышц всего тела: сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками, посредством сгибания и разгибания ног и др.), упражнения на формирование правильной осанки.

Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внутренней, наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с подгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в сторону. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров с низкого и высокого старта, бег по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Бег с переменной скоростью на различные дистанции. Прыжки в высоту и длину с разбега и с места. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Спортивные и подвижные игры.

Туризм: походы, в том числе многодневные. Экскурсии и прогулки в лесу.

Плавание: обучение плаванию различными стилями, приемы спасения утопающих.

## 2. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Со скакалкой: с короткой – подскоки на одной и двух ногах ног, с ноги на ногу, бег со скакалкой, с длинной – пробегание под вращающейся скакалкой, подскоки на одной и двух ногах.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, на коленях, лежа), с различными положениями палки (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину), перешагивание и перепрыгивание через палку, круты, упражнения с сопротивлением партнера.

С баскетбольными мячами: броски из различных положений: сидя, стоя, лежа, броски одной и двумя руками, броски из-за головы, сбоку, снизу, ведение мяча с постепенным ускорением движения, броски в корзину одной, двумя руками, с места и в движении, игровые упражнения, эстафеты с мячами.

С набивными мячами (вес от 1 до 2 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движением туловища, броски вверх и ловля с поворотом и приседанием, перебрасывание мяча по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), переноска мяча, броски ногами, эстафеты и игры с мячом.

## 3. Дыхательная гимнастика.

1-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох на протяжении 4-х шагов, руки свободно опущены вниз. После произвольного полного вдоха и короткого отдыха (3-5 шагов) упражнение повторяется. В том же порядке вдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Постепенно от занятия к занятию продолжительность вдоха увеличивается. Через некоторое время спортсмен довольно легко выполняет серии вдохов на 8,12, 16, 20 и более шагов.

2-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный глубокий вдох на протяжении 4 шагов. Последующий полный выдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Через несколько занятий продолжительность выдоха доводится до 16 шагов. Выдох должен быть непрерывным и максимально полным. В конце выдоха



плечи опущены, голова наклонена вперед.

3-е упражнение. Стоя, вытянув руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Руки опустить резко вниз, сделать дополнительный короткий вдох. В этом упражнении спортсмен должен почувствовать, что при опускании рук создались дополнительные условия для вдоха и это позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха. Упражнение выполняется 6-8 раз.

4-е упражнение. Выполняется в движении или на стоя на месте.

Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Спортсмен делает максимально глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает. Упражнение повторяется 6-8 раз.

Эффективность дыхательных упражнений очень велика, даже если им уделять в день по 5-6 минут. Улучшение в системе дыхания наступает уже через несколько занятий. Дыхание становится более глубоким и более редким. Жизненная емкость легких часто уже за 2-3 месяца систематических занятий увеличивается на 400-600 куб.см. Упражнения рекомендуется выполнять на свежем воздухе. Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

### Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, правильное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающей нагрузкой. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого интеллектуального совершенствования.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам тренировки. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих спортсменов.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в

осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разборка поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большое мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению заданий, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне- нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и художественной самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемый в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке шахматиста следует знать, что воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

### ***Виды воспитания***

1. Патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

2. Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.

3. Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям шахматного спорта.

4. Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

### ***Воспитание спортивноколлектива:***

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение тренировочной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) – межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;

- управление коллективом – изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

***Средства, методы и формы воспитательной работы используемые в тренировочном процессе.***

### ***Во время активного отдыха:***

**Средства:** устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

**Методы:** убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

**Форма организации:** совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

***В процессе тренировочных занятий:***

**Средства:** устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, МИТИНГ.

**Методы организации:** совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы.

***В соревновательной обстановке:***

**Средства:** устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, МИТИНГ.

**Методы:** убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

**Формы организации:** совет команды, совет ветеранов спорта, шефы.

**Содержание воспитательной работы**

1. Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине.
2. Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбия.
3. Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
4. Стремление тренера быть примером для воспитанников.
5. Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.
6. Воспитание на примерах спортсменов старшего поколения мужества и моральной чистоты.
7. Развитие и поддержание традиций приема в коллектив новичков и проводов ветеранов спорта.
8. Создание истории коллектива.
9. Повышение роли капитанов команд, советов ветеранов.

**Рекомендации по организации психологической подготовки**

Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям шахматами;
- развитие личностных качеств;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических качеств – развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на шахматистов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психологического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей шахматистов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психологического

воздействия в тренировочном процессе осуществляется путем наблюдений, измерений, анализ различных материалов, характеризующих личность шахматиста. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки шахматистов.

**Таблица самооценки состояния утомления спортсмена-шахматиста**

Самооценка, ощущения при развитии утомления	Способы предупреждения борьбы с утомлением.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• - усталость глаз,</li> <li>• - тяжелая голова;</li> <li>• - «ватная голова»;</li> <li>• - болит голова;</li> <li>• - «туманная голова»,</li> <li>• - вялость,</li> <li>• - сонливость;</li> <li>• - апатия,</li> <li>• - нежелание играть;</li> <li>• - раздражительность.</li> <li>• - трудность сосредоточения на игре;</li> <li>• - появление «посторонних» мыслей, музыкальных мелодий;</li> <li>• - утрата бдительности;</li> <li>• - трудность представления позиций и расчета вариантов;</li> <li>• - при нехватке времени – потеря «шахматного видения» и самоконтроля.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка психофизиологической стоимости каждой партии: знание уровня своей выносливости.</li> <li>2. Аэробные физические нагрузки, ежедневная гимнастика, применение витаминов.</li> <li>3. Умение восстанавливаться после игры.</li> <li>4. Аутомассаж, релаксационные паузы, умывание лица (головы) холодной водой, прогулки по залу (свежий воздух).</li> <li>5. Прием глюкозы – сахаросодержащих: конфет, печенья, пряников и др. кондитерских изделий, фруктовых соков и фруктов. Прием тонизирующих напитков: чая, кофе, лимонада.</li> </ol>

## 4.6. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

### по дисциплине «шашки».

#### *Этап начальной подготовки. Первый год.*

№	Разделы	Содержание
1	Исторический обзор развития шашек.	Появление шашек на Руси. Упоминание их в былинах.
2	Спортивный режим и физическая подготовка.	Общие сведения об организме человека. Опора и движение. Значение физических упражнений для формирования скелета и мускулатуры. Значение режима, ежедневной гимнастики, водных процедур, нормального сна и двигательной активности для шашкиста.
3	Антидопинговые правила	
4	Дебют	<p>Определения дебюта, как одной из стадий партии. Значение дебюта в русских шашках: 1) стратегическая функция, 2) форсированный характер многих дебютных вариантов.</p> <p>Важность понимания идей дебюта и в то же время – точности при разыгрывании дебютных вариантов.</p> <p>Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Основные принципы развития дебюта. Развитие отсталых шашек. Борьба за центр. Безопасность дамочных полей.</p>
5	Миттельшпиль	<p>Определение миттельшпиля, как одной из стадий партии. Преимущество центральных шашек перед бортовыми. Изолированные шашки.</p> <p>Фланги – недопустимость заметного ослабления одного из них.</p> <p>Значение ударных колонн. Шашки первого ряда, их связь с укреплением и ослаблением позиции. Порядок введения в игру. «Золотая» шашка.</p>
6	Эндшпиль	<p>Определение эндшпиля, как одной из стадий партии.</p> <p>Дамочные окончания. Элементарные (простейшие) приемы ловли дамки. Четыре дамки против дамки; три дамки и простая шашка против дамки; четыре простых шашки против дамки. Ловля дамочек. Переплет. Петля. Столбняк.</p> <p>Борьба простых шашек (1x1, 2x2). Любки. Активность простых шашек в эндшпиле (захват полей с5, f4, d4, e5).</p> <p>Оппозиция. Виды оппозиций. Размен и оппозиция. Скользящий размен.</p> <p>Три дамки против одной. Треугольник Петрова.</p>
7	Современные информационные технологии.	Общие сведения о работе ПК. Общие сведения о работе в INTERNET. Запуск шашечных программ. Тактическая подготовка с использованием ПК.
8	Стратегия и тактика	<p>Определение комбинации. Финальный удар. Простейшие элементы комбинации: устранение «мешающих» шашек и «доставка» недостающих, подрыв слабых полей.</p> <p>Определение стратегии. Принципы реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины партии: целесообразное развитие отсталых шашек, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач. Оценка позиции и план.</p>



9	Анализ типовых позиций	Дебютные ловушки. Оппозиция. Виды оппозиций.
10	Решение задач и комбинаций	Типовые удары: колонка, шлагбаум, мостик, рогатка, решето. Удары на преддамочные поля.
11	Тренировочные партии	
12	Тестирование и аттестация	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты.
13	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Турниры группы. Квалификационные турниры. Выполнение 3 юношеского разряда – 2 юношеского разряда. Правила игры. Нотация. Турнирная дисциплина. Правило «тронул ходи». Значение спортивных соревнований и их место в тренировочном процессе. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские.

### *Этап начальной подготовки. Второй год.*

№	Темы	Содержание
1	Исторический обзор развития шашек.	Шашки в культурной жизни России. А.Петров. Первая работа о русских шашках. Роль М. Гоняева, Н. Панкратова, Д. Саргина, В. Шошина и А. Боброва, П. Бодянского в популяризации и исследовании шашек.
2	Спортивный режим и физическая подготовка.	Строение организма человека. Ведущая роль нервной системы в деятельности всего организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Опорно-двигательная система. Профилактика травматизма. Здоровый образ жизни.
3	Антидопинговые правила	
4	Дебют	Цель хода 1.cd4 – развитие левого фланга белых (cd4, bc3, cb4). Стратегические идеи некоторых дебютов: «Отыгрыш», «Тычок», «Ленинградская защита» - первые 9-10 ходов. Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра. Атака на слабый фланг.
5	Миттельшпиль	План игры, оценка позиции. Центр. Сильный и слабый центр. Самоограничение. Связка. Заключение. Позиционный выигрыш шашки. Жертва шашки. Цугцванг.
6	Эндшпиль	Борьба дамки против двух простых. Отрезание дамкой простых по диагонали. Вилка. Цепочка. Атака с тыла. Дамка и простая против простой. Распутье. Дамка и простая против двух простых. Запирание. Борьба простых шашек (2x2, 3x3).
7	Современные информационные технологии.	Овладение навыками работы в интернете с шашечными сайтами. Игра против программы. Запись шашечной партии и разбор ошибок.
8	Стратегия и тактика	Коловые позиции. Стратегия в коловых позициях. Охват центра. Комбинации в коловых позициях. Борьба против кола, тычка.

9	Анализ типовых позиций	Центральные позиции.
10	Решение задач и комбинаций	Трёхходовые комбинации. Комбинации с тихим ходом. Свободный темп. Комбинации, связанные с подрывом дамочных полей.
11	Тренировочные партии	
12	Тестирование и аттестация	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты.
13	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Квалификационные турниры. Первенство города. Выполнение 1 юношеского разряда – 3 взрослого разряда. Разновидность шашек: русские, международные (стоклеточные), обратные (поддавки). Сходство и различия в правилах. Основы судейства соревнований.

### *Тренировочный этап. Первый год.*

№	Темы	Содержание
1	Исторический обзор развития шашек.	Достижения сильнейших мастеров России С. Воронцова, Ф. Каулена, А. Шошина в теории и практике. Шашки в периодической печати XIX – начала XX в.в.
2	Спортивный режим и физическая подготовка.	Тренировка как процесс всестороннего совершенствования шашиста, приобретения им специальных систематических знаний, навыков и индивидуальных качеств. Понятие о гигиене. Основные сведения о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена шашиста. Методы закаливания.
3	Антидопинговые правила	
4	Дебют	«Кол», «Тычок» - первые 9-10 ходов. «Перекресток». Разыгрывание связки типа «клещи». «Вилочка». Первые ходы.
5	Миттельшпиль	Понятие «активные поля». Значение полей d4, f4, (c5, e5). Ударные колонны, размен и их роль в борьбе за активные пункты. Усиление активных пунктов с помощью колонн. Кол, тычок, рожон, связка, зажим, отсталые шашки (определение).
6	Эндшпиль	Дамочные окончания: четыре дамки против двух дамок. Цепочка, столбняк, переплет, западня, застава (простейшие приемы).
7	Современные информационные технологии.	Принципы работы шашечных баз данных - просмотр партий по конкретному сопернику при подготовке к шашечному турниру. Анализ сыгранных партий с помощью аналитических модулей.
8	Стратегия и тактика	Определение стратегии и тактики. Расчет и план. Простейшие приемы. Идея и механизм комбинации.

9	Анализ типовых позиций	
10	Решение задач и комбинаций	Сложные комбинации на сочетание идей.
11	Тренировочные партии	
12	Тестирование и аттестация	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты.
13	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Квалификационные турниры. Первенство города, области. Подтверждение 3 разряда, выполнение 2 разряда. Судейство в соревновании. Воспитательная роль судьи. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская.

### *Тренировочный этап. Второй год.*

№	Темы	Содержание
1	Исторический обзор развития шашек.	Расцвет шашечного спорта после революции. Организация шашечного движения, появление периодической шашечной печати. Первые чемпионаты СССР.
2	Спортивный режим и физическая подготовка.	Спортивный режим. Организм человека и факторы риска: стрессы, гиподинамия, переутомление, переохлаждение. Закаливание и его роль в профилактике инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методы их применения. Допинг и запрещенный список. Допинговый контроль: тестирование и обработка результатов.
3	Антидопинговые правила	
4	Дебют	«Городская партия», «Старая партия» - первые 9-10 ходов. «Гамбит Кукуева» - начальное представление. «Обратная городская партия», «Игра Филиппова», «Игра Каулена», «Игра Бодянского» - первые 9-10 ходов.
5	Миттельшпиль	Важность колонны g1, f2, e3 (b8, c7, d6) для борьбы с центральными шашками противника. Роль шашки g1 (b8). Ослабление этого поля – причина малоэффективной игры правого фланга и создания противником комбинационных угроз. Кол и тычок. Их роль в развитии атаки в центре. Способы их постановки. Сила и слабость шашки e5 (d4). Решето – серьезный изъян позиции. Экономичность и инициатива при связке. Основной принцип игры в связках: связанная сторона стремится высвободиться с помощью разменов, связывающая – переносит активные действия на другой фланг, ослабляя его разменами. Основные типы связок в центре и на флангах. Зажим. Использование комбинаций для подрыва связки. Отсталые шашки. Чаще всего встречающиеся отсталые шашки a1 (h8) и h2 (a7). Причины их образования. Способы их активизации.

6	Эндшпиль	Дамочные окончания: 3 дамки против дамки и шашки. Самоограничение. Отбрасывание. Перекрытие.
7	Современные информационные технологии.	Aurora Borealis, Tosha, Edeon. Принципы работы шашечных баз данных на примере: «Поиск конкретного дебюта и базы данных по интересующему началу». Тактическая подготовка.
8	Стратегия и тактика	Признаки наличия комбинации (недостатки и активные элементы позиции). Значение роздыха. Элементы техники расчета. Простейшие примеры «дерева вариантов».
9	Анализ типовых позиций	
10	Решение задач и комбинаций	Комбинации повышенной сложности со всех полей доски
11	Тренировочные партии	
12	Тестирование и аттестация	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты.
13	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Квалификационные турниры. Первенство города, области. Подтверждение 2 разряда. Выполнение 1 разряда. Основные положения правил игры по шашкам. Разрядные нормы и требования по шашкам.

### *Тренировочный этап. Третий год.*

№	Темы	Содержание
1	Исторический обзор развития шашек.	Роль старшего поколения русских мастеров в становлении советской шашечной школы. Творчество В. Медкова, Н. Кукуева. Появление молодых талантливых мастеров: С. Натова, Б. Блиндера, Д. Шебедева, И. Тимковского.
2	Спортивный режим и физическая подготовка.	Общие принципы, лежащие в основе тренировки шашкиста: совершенствование как непрерывный многолетний процесс, постановка главной (отдельной) спортивной задачи и конкретных задач на определенных этапах роста, перспективное, годовое и ежемесячное планирование, сочетание общей (физической, морально-волевой, психологической) и специальной подготовки (владение всеми элементами шашечной техники, знаниями по всем стадиям партии), учет индивидуальных психофизиологических особенностей для планирования тренировочных нагрузок и восстановительных мероприятий. Понятие об обмене веществ, энергетических затратах при различных физических и умственных нагрузках. Значение правильного питания, его оптимальной калорийности.
3	Антидопинговые правила	

4	Дебют	<p>«Отыгрыш». Борьба белых за центр.</p> <p>«Городская партия». Идеи связки центра с поля с5. Переход на блокаду правого фланга посредством параллельных шашек с5, d6.</p> <p>«Новое начало». Трудности, возникающие из-за преждевременной активизации правого фланга черных.</p> <p>«Игра Романычева». Использование переразвития черных посредством связки центра с поля f4.</p> <p>«Центральная партия». Несколько форсированных вариантов.</p> <p>«Обратная игра Бодянского» - общее знакомство.</p> <p>«Ленинградская защита», «Новоленинградская защита», «Киевская защита», «Защита Когана» - общий обзор, первые 9-10 ходов.</p> <p>«Косяк Саргина». Последствия хода 5.... h8-g7?</p>
---	-------	--

**Тренировочный этап. Четвертый год.**

№	Темы	Содержание
1	Исторический обзор развития шашек.	<p>В. Соков – корифей русских шашек. Его достижения в теории, практике, композиции.</p> <p>Создание основ советской шашечной педагогики. Дальнейшее развитие шашечного спорта после Великой Отечественной войны. Развитие теории дебюта, миттельшпиля и эндшпиля. Спортивные и творческие достижения З. Цирика, Б. Блиндера, В. Абаулина.</p>
2	Спортивный режим и физическая подготовка.	<p>Методы совершенствования шашиста, общая характеристика.</p> <p>Вредное воздействие курения и спиртных напитков на здоровье и конкретные спортивные качества шашиста.</p> <p>Циклы, периоды, этапы подготовки шашиста.</p> <p>Комплекс ГТО как основа физической подготовки шашиста.</p>
3	Антидопинговые правила	
4	Дебют	<p>«Старая партия». Краткое ознакомление с основными системами.</p> <p>«Кол». Система с разменом на g5.</p> <p>«Игра Романычева». Основные варианты.</p> <p>«Ленинградская защита». «Новоленинградская защита». Основные идеи и конкретные варианты.</p> <p>«Киевская защита». Система с разменом черных на f4.</p> <p>«Гамбит Кукуева». Усвоение основных идей.</p> <p>«Перекресток», система с 3. ... f8-e7.</p> <p>Начала «Защита Когана», «Игра Дьячкова», «Обратная городская партия», «Косяк Хромого», «Обратный кол» - основные варианты.</p> <p>Ход 1. e3-d4 – «Игра Филиппова». Основные системы дебюта.</p> <p>«Игра Бодянского». Системы с 2. b2-a3 и 2. e3-d4</p> <p>«Обратный кол». Основные идеи и примерные варианты. Ход 1. ed4. «Игра Филиппова» и система Блиндера.</p> <p>«Игра Бодянского». Система со связкой 1. ... ba5 и ходом ab2.</p> <p>«Жертва Шошина-Харьянова», «Жертва Мазурка».</p>

5	Миттельшпиль	<p>Связки. Комбинационные возможности связанной стороны. Отсталые шашки. Применение удара Кукуева при отсталой шашке h2 (a7).</p> <p>Борьба против кола. Связка центральных шашек на двух флангах. Использование отсталых шашек h2 (a7) и a3 (h6). Перехват центра разменом кола. Типовые комбинации за атакующую и защищающуюся стороны.</p> <p>Разрыв по флангам, его использование.</p> <p>Способы усиления преимущества в центре. Переразвитие. Примеры выгодного и невыгодного переразвития.</p> <p>Обоюдная борьба за центр. Способы перехвата активных полей.</p>
		<p>Окружение центра. Начальное представление.</p> <p>Симметричные позиции. Общие принципы их разыгрывания. Значение темпов.</p> <p>Жертвы для захвата активных полей. Спасаящие жертвы.</p> <p>Безупорный центр, методы борьбы против него. Предпосылки игры на окружение: отсталые шашки, отсутствие упоров, переразвитие и т.д.</p> <p>Косяковые позиции. Общая характеристика.</p> <p>Важность точного расчета при жертве. Ошибочные жертвы.</p> <p>Техника расчета. Учет угроз и тактических моментов.</p>
6	Эндшпиль	<p>Дамка и две простые против дамки. Позиция Саргина. Две дамки и простая против дамки и простой. Проводка шашки c1.</p>
7	Современные информационные технологии.	<p>Основные алгоритмы современных шашечных программ. Online шашки. Игровой сервер Gambler и его использование для отработки изученного материала и получения игровой практики. Читерство.</p>
8	Стратегия и тактика	<p>Подготовка комбинации и форсированная игра. Планирование и расчет комбинации. Контркомбинации.</p> <p>Планирование в дебюте и миттельшпиле. Игра на ограничение – важнейший принцип стратегии. Техника расчета в форсированных продолжениях. Стратегическая направленность в игре Филиппова. Стратегический (общий план) в игре Бодянского и другие позиции со связкой левого фланга.</p>
9	Анализ типовых позиций	
10	Решение задач и комбинаций	<p>Тактика в окончаниях. Тактическая составляющая этюдов.</p>
11	Тренировочные партии	
12	Тестирование и аттестация	<p>Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, тесты.</p>
13	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	<p>Квалификационные турниры. Первенство города, области, округа. Выполнение нормы КМС, получение международного рейтинга.</p> <p>Организация и проведение шашечных соревнований. Положение о соревновании. Регламент. Подготовка места соревнования. Порядок открытия и закрытия соревнований. Создание праздничной обстановки соревнований. Документация соревнований, оформление отчета об их проведении.</p>

## Методы обучения

В программе применяются разнообразные методы обучения. Основополагающее значение имеют следующие:

- поисковый метод как нахождение учащимися самостоятельного оптимального решения;
- соревновательный метод как включение в занятие творческой конкурсной ситуации или проведение занятия в форме соревнования;
- метод мобилизации морально-волевых качеств, необходимых для решения задачи и участия в соревновательной ситуации;
- метод анализа и синтеза, как отработка отдельных тактических приемов и их последующее применение в более сложной комбинации, практическом задании или целой партии;
- игровой метод, организующий определенные этапы и формы занятия. Он органичен для занимающихся младшего школьного возраста, где часть занятия может проводиться в игровой форме с целью развития сообразительности, скорости реагирования, например, игра в мини-соревнования, конкурсный
- «экспресс-опрос» по пройденному материалу и др.

## Принцип построения программы

Программа опирается на обще-дидактические принципы, которые по- своему проявляются в процессе обучения. Отметим некоторые из них.

1. принцип последовательности, движение от простого к сложному выстраивают логику освоения основных тематических разделов программы. Это делает процесс обучения органичным и непринужденным.

2. принцип научности. В процессе обучения дети осваивают систему дебюта, середину игры и окончания, знакомятся с целым рядом партий, приемами и методами ведения игры.

3. принцип наглядности в настоящем образовательном курсе сочетается с опорой на коллективное творчество: объясняя материал, тренер- преподаватель показывает на большой доске те или иные позиции используя при этом коллективную творческую работу учащихся.

4. принцип доступности реализуется, прежде всего, в объяснении тренером преподавателем материала, который должен даваться с учетом индивидуальных особенностей и способностей учащихся. При необходимости тренер- преподаватель должен включать в занятия индивидуальное объяснение сложных моментов в освоении Программы.

#### **Рекомендации по организации психологической подготовки**

Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит в следующем:

1. формирование мотивации к занятиям шашками;
2. развитие личностных качеств;
3. совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;
4. развитие специфических качеств - развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ;
5. формирование межличностных отношений в спортивном коллективе

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на шашкистов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психологического воздействия:

- разъяснение;                      - критика;                      - одобрение;
- осуждение;                      - внушение.

Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических



функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей шашистов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психологического воздействия в тренировочном процессе осуществляется путем наблюдений, измерений, анализ различных материалов, характеризующих личность шашиста. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки шашистов.

**Таблица самооценки состояния утомления спортсмена-шашиста**

Самооценка, ощущения при развитии утомления	Способы предупреждения борьбы с утомлением.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• - усталость глаз,</li> <li>• - тяжелая голова;</li> <li>• - «ватная голова»;</li> <li>• - болит голова;</li> <li>• - «туманная голова»,</li> <li>• - вялость,</li> <li>• - сонливость;</li> <li>• - апатия,</li> <li>• - нежелание играть;</li> <li>• - раздражительность.</li> <li>• - трудность сосредоточения на игре;</li> <li>• - появление «посторонних» мыслей, музыкальных мелодий;</li> <li>• - утрата бдительности;</li> <li>• - трудность представления позиций и расчета вариантов;</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка психофизиологической стоимости каждой партии: знание уровня своей выносливости.</li> <li>2. Аэробные физические нагрузки, ежедневная гимнастика, применение витаминов.</li> <li>3. Умение восстанавливаться после игры.</li> <li>4. Аутомассаж, релаксационные паузы, умывание лица (головы) холодной водой, прогулки по залу (свежий воздух).</li> <li>5. Прием глюкозы – сахаросодержащих: конфет, печенья, пряников и др. кондитерских изделий, фруктовых соков и фруктов. Прием тонизирующих напитков: чая, кофе, лимонада.</li> </ol>

#### 4.7. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	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, закаливание, режим и питание обучающихся	≈ 13/20	декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.  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.
Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж	≈ 13/20	январь	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.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «спорт глухих»	≈ 13/20	май	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. Тренированность и ее физиологические показатели.
Значение физической	≈ 14/20	июнь	Физическая подготовка обучающихся в зависимости от возраста, уровня

<p>подготовки в спортивной деятельности.</p> <p>Морально-волевая и психологическая подготовка, их роль в спортивной жизни спортсменов вида спорта «спорт глухих».</p>			<p>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.</p> <p>Морально-волевая подготовка. Какие волевые качества различают в спорте; ведущие и второстепенные волевые качества. Психологическая и специально-психологическая подготовка к соревнованиям.</p>
<p>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</p>	<p>≈ 14/20</p>	<p>август</p>	<p>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.</p>
<p>Оборудованные места проведения учебно-тренировочных</p>	<p>≈ 14/20</p>	<p>ноябрь-май</p>	<p>Правила поведения спортсменов на местах проведения учебно-тренировочных занятий. Оборудованные места учебно-тренировочных занятий (трассы, спортивные городки,</p>

	занятий, оборудование и инвентарь			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.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	$\approx$ <b>600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx$ 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 паралимпийского движения	$\approx$ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского и паралимпийского движения.</b> Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Режим дня и питание обучающихся	$\approx$ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx$ 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	$\approx$ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx$ 70/107	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx$ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и	$\approx$ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка

	экипировка по виду спорта			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	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ 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/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности по виду спорта «спорт	≈ 200	ноябрь	Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с

	глухих», самоанализ обучающегося			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.  Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	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	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное

эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности			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 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



## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «СПОРТ ГЛУХИХ».**

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».

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 расстройства слуха и патологии вестибулярного аппарата приводит к координационным расстройствам в виде нарушения функции равновесия. Для лиц с частичной утратой слуха, особенно компенсаторной установкой головы для наилучшего звукового восприятия, что проявляется в виде снижения общей координированности и повышении утомляемости.

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. Спортсмены распределяются на группы в соответствии с функционально-медицинскими классами, установленными международными спортивными организациями инвалидов.

Слуховой аппарат должен быть удален в ходе соревнований, что позволит обеспечить равные условия, удалив все возможности в игре полагаться на слух.

Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календарного плана спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливаются для каждой спортивной дисциплины годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Спортсмен с нарушением слуха – основной субъект спорта глухих, физическое лицо, занимающееся видом (дисциплинами) спорта, выступающее на спортивных соревнованиях с целью углубленной физической реабилитации, социальной адаптации, интеграции и достижения спортивных результатов.

При организации тренировочного процесса со спортсменами с нарушением слуха необходимо учитывать, что у таких спортсменов основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом.

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

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

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

Таблица № 1

№ п/п	Наименование спортивного оборудования и инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «греко-римская борьба»			
1.	Весы до 150 кг	штук	1
2.	Видеокамера	штук	1
3.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	2
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (2х3 м)	штук	2
8.	Канат для лазанья	штук	3
9.	Канат для перетягивания	штук	1
10.	Ковер для борьбы	штук	1
11.	Кушетка массажная	штук	2
12.	Манекен тренировочный для борьбы (разного веса)	штук	15
13.	Мат гимнастический	штук	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3

16.	Мяч футбольный	штук	2
17.	Насос для накачивания мячей	штук	1
18.	Перекладина гимнастическая	штук	1
19.	Пояс ручной для страховки	штук	2
20.	Секундомер электронный	штук	4
21.	Скамейка гимнастическая	штук	3
22.	Стенка гимнастическая	штук	6
23.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
24.	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
25.	Штанга тяжелоатлетическая	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика»			
26.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
27.	Брус для отталкивания	штук	1
28.	Буфер для остановки ядра	штук	1
29.	Гантели массивные (от 0,5 кг до 5 кг)	комплект	10
30.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	пар	10
31.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
32.	Грабли	штук	2
33.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
34.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
35.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
36.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
37.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
38.	Доска информационная	штук	2
39.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
40.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
41.	Конус высотой 15 см	штук	10
42.	Конус высотой 30 см	штук	20
43.	Конь гимнастический	штук	1
44.	Копье массой 600 г	штук	20
45.	Копье массой 700 г	штук	20
46.	Копье массой 800 г	штук	20
47.	Круг для места метания диска	штук	1
48.	Круг для места метания молота	штук	1
49.	Круг для места толкания ядра	штук	1
50.	Мат гимнастический	штук	10
51.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
52.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
53.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
54.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
55.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
56.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
57.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
58.	Мяч для метания 140 г	штук	10
59.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5)	комплект	8
60.	Ограждение для метания диска	штук	1
61.	Ограждение для метания молота	штук	1
62.	Палочка эстафетная	штук	20
63.	Патрон для стартового пистолета	штук	1000

64.	Пистолет стартовый	штук	2
65.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
66.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
67.	Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом	штук	1
68.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
69.	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
70.	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1
71.	Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м	штук	1
72.	Рулетка 10 м	штук	3
73.	Рулетка 20 м	штук	3
74.	Рулетка 50 м	штук	2
75.	Рулетка 100 м	штук	1
76.	Секундомер	штук	10
77.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
78.	Скамейка гимнастическая	штук	20
79.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
80.	Стартовые колодки	пар	10
81.	Стенка гимнастическая	штук	2
82.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
83.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
84.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
85.	Указатель направления ветра	штук	4
86.	Устройство для подъема планки при прыжках с шестом	штук	2
87.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
88.	Электромегафон	штук	1
89.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
90.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
91.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
92.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
93.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
94.	Ящик для упора шеста	штук	1
Для спортивной дисциплины «плавание»			
95.	Весы медицинские	штук	2
96.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
97.	Доска информационная	штук	2
98.	Зеркало	штук	1
99.	Кушетка массажная	штук	1
100.	Ласты	комплект	9
101.	Лопатки для плавания	комплект	9
102.	Мат гимнастический	штук	6
103.	Мяч ватерпольный	штук	5
104.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	2
105.	Настенный секундомер	штук	2
106.	Перекладина гимнастическая	штук	1
107.	Плавательная доска	штук	4
108.	Плавательные поплавки-вставки для ног	пар	9
109.	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	4
110.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
111.	Секундомер	штук	4

112.	Секундомер ручной судейский	штук	10
113.	Скамейка гимнастическая	штук	6
114.	Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
115.	Стенка гимнастическая	штук	4
116.	Термометр для воды	штук	2
117.	Тренажер «Тележка»	штук	1
118.	Штанга тренировочная	комплект	1
Для спортивной дисциплины «футзал»			
119.	Ворота для футзала	комплект	2
120.	Ворота переносные (уменьшенных размеров)	штук	4
121.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
122.	Манометр электронный	штук	4
123.	Мяч для футзала № 4	штук	15
124.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	6
125.	Насос для накачивания мячей	комплект	3
126.	Секундомер электронный	штук	4
127.	Стойки для обводки	штук	20
128.	Тактическая доска	штук	3
129.	Флаг для разметки мини-футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины «шахматы»			
130.	Доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными	комплект	2
131.	Доска шахматная с фигурами шахматными	комплект	10
132.	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта «шахматы»)	штук	1
133.	Мат гимнастический	штук	2
134.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
135.	Секундомер	штук	2
136.	Стол шахматный	штук	10
137.	Стул	штук	10
138.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
139.	Часы шахматные	штук	10
Для спортивной дисциплины «шашки»			
140.	Демонстрационная доска с комплектом демонстрационных фигур	комплект	2
141.	Доска для игры в шашки с набором шашек	комплект	10
142.	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта шашки)	штук	1
143.	Мат гимнастический	штук	2
144.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
145.	Секундомер	штук	2
146.	Стол для игры в шашки	штук	10
147.	Стул	штук	10
148.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
149.	Часы для игры в шашки	штук	10

Таблица № 2

**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)
<b>Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»</b>											
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
<b>Для спортивной дисциплины «плавание»</b>											
6.	Доска универсальная	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Калабашка	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	Ласты	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
9.	Лопатки пальчиковые	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Лопатки средние	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
11.	Лопатки большие	пар	на обучающегося	-	-			1	1	1	1

12.	Дыхательная трубка	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Эспандер пловца для зала	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Эспандер пловца для воды	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Тормозной пояс	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Инвентарная сетка	штук	на обучающе гося	1	1	1	1	1	1	1	1
17.	Тормозной парашют	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Пояс для троса	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Трос латексный	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Тренажер функциональн ый	штук	на обучающе гося	-	-		1	1	1	1	1
<b>Для спортивной дисциплины «шахматы»</b>											
21.	Шахматная доска складная с шахматными фигурами	компле кт	на обучающе гося	-	-	-	-	1	3	1	3
<b>Для спортивной дисциплины «шашки»</b>											
22.	Шашки	компле кт	на обучающе гося	-	-	-	-	1	3	1	3

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
<b>Для спортивной дисциплины «футзал»</b>			
1.	Манишка футбольная	штук	15
2.	Сумка-баул для переноски мячей	штук	2

Таблица № 2

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)
<b>Для спортивной дисциплины «греко-римская борьба»</b>											
1.	Борцовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	0,5	2	0,5
2.	Борцовское трико	штук	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	0,5	1	0,5
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	0,5	1	0,5
7.	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
8.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
9.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
10.	Пояс	штук	на обучающегося	1	2	1	2	4	1	4	1
11.	Сандалии пляжные (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
12.	Трико (трусы)	штук	на	2	1	2	1	3	1	3	1

	белого цвета		обучающе гося								
13.	Футболка (белого цвета, для женщин)	штук	на обучающе гося	2	1	2	1	3	1	3	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»											
14.	Костюм ветрозащитны й	штук	на обучающе гося	1	1	1	2	1	2	1	1
15.	Кроссовки легкоатлетиче ские	пар	на обучающе гося	1	1	2	1	2	1	3	1
16.	Майка легкоатлетиче ская	штук	на обучающе гося	1	1	1	1	2	1	2	1
17.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающе гося	-	-	2	1	2	1	3	1
18.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающе гося	-	-	2	1	3	1	4	1
19.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Трусы легкоатлетиче ские	штук	на обучающе гося	1	1	1	1	2	1	2	1
21.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающе гося	1	1	2	1	2	1	3	1
22.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающе гося	1	1	2	1	2	1	3	1
23.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающе гося	-	-	2	1	2	1	3	1
24.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающе гося	-	-	2	1	2	1	3	1
25.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающе гося	-	-	2	1	2	1	3	1
26.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающе гося	-	-	2	1	2	1	3	1
Для спортивной дисциплины «плавание»											
27.	Беруши	пар	на	-	-	1	1	1	1	1	1

			обучающе гося								
28.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	1	1	2	1
29.	Костюм тренировочны й	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	1	1	1	1
30.	Купальник (женский)	штук	на обучающе гося	1	1	2	1	2	1	2	1
31.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающе гося	1	1	1	1	2	1	2	1
32.	Очки для плавания	штук	на обучающе гося	1	1	2	1	2	1	2	1
33.	Плавки (мужские)	штук	на обучающе гося	1	1	2	1	2	1	2	1
34.	Полотенце	штук	на обучающе гося	1	1	1	1	1	1	1	1
35.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
36.	Футболка с длинными рукавами	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	1	1	1	1
37.	Футболка с короткими рукавами	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	1	1	1	1
38.	Халат	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	1	1	1	1
39.	Шапочка для плавания	штук	на обучающе гося	1	1	2	1	3	1	3	1
Для спортивной дисциплины «футзал»											
40.	Гетры футбольные	пар	на обучающе гося	-	-	2	1	2	1	2	1
41.	Обувь для игры в футзал	пар	на обучающе гося	-	-	2	1	2	1	2	1
42.	Перчатки вратарские	пар	на обучающе гося	-	-	4	1	4	1	4	1
43.	Рейтузы для вратаря	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
44.	Рюкзак	штук	на	-	-	1	1	1	1	1	1

	спортивный		обучающе гося								
45.	Свитер для вратаря	штук	на обучающе гося	-	-	2	1	2	1	2	1
46.	Трусы футбольные	штук	на обучающе гося	-	-	2	1	2	1	2	1
47.	Футболка	штук	на обучающе гося	-	-	2	1	2	1	2	1
48.	Щитки футбольные	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
<b>Для спортивных дисциплин «шахматы», «шашки»</b>											
49.	Костюм спортивный зимний	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	1	2	1	1
50.	Костюм спортивный летний	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	1	2	1	1
51.	Кроссовки спортивные легкоатлетиче ские	пар	на обучающе гося	-	-	-	-	1	1	1	1
52.	Кроссовки утепленные	пар	на обучающе гося	-	-	-	-	1	1	1	1
53.	Футболка спортивная	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	2	1	2	1
54.	Шапка спортивная	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	1	2	1	1
55.	Шорты спортивные	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	2	1	2	1

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

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.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным 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», утвержденный 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», утвержденным приказом Минтруда от 16.11.2015 № 871н

(зарегистрирован Минюстом России 15.12.2015, регистрационный № 40111), 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

## **VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры Учебник т-1. М. 2005 г.
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры Учебник т-2. М. 2007 г.
3. Рожков П.А., Сладкова Н.А., Поляков Б.А., Вылгодец И.Г. Классификационный кодекс и международный стандарт.
4. Паралимпийский спорт: Нормативное правовое и методическое регулирование 2001г.
5. Правила соревнований по сурдлимпийским видам спорта.
6. Приказ Министерства спорта РФ от 22 ноября 2022 N 1051 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих»
7. Федеральный закон 329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
8. Всероссийский реестр видов спорта

### **ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ**

Официальный сайт Министерства спорта РФ (Электронный ресурс).URL; <http://www.minsport.gov.ru>

Официальный сайт сурдлимпийского комитета России (Электронный ресурс).URL; <http://www.deaflymp.ru>

Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации спорта глухих (Электронный ресурс).URL; <http://www.osfsg.ru/>

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «спорт  
глухих»,

### Годовой учебно-тренировочный план

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «Легкая атлетика»										
№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						Этап высшего спортивного мастерства		
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства			
		До года	Свыше года	До года	Свыше года					
		Недельная нагрузка в часах								
		5	6	12	14	18	24			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3	3	4	4			
		Наполняемость групп (человек)								
		9-8		6-4		2	Не ограничивается			
		1.	Общая физическая подготовка	143	172	256	298		281-374	312-437
2.	Специальная физическая подготовка	77	94	197	227	328-421	437-562			
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	12	14	28-47	50-87			
4.	Техническая подготовка	26	31	106	124	187-262	250-374			
5.	Тактическая подготовка	3	4	8	9	9-28	25-40			
6.	Теоретическая подготовка	4	4	6	6					
7.	Психологическая подготовка	1	1	4	6					



8.	Инструкторская практика	-	-	2	4	9-19	12-25		
9.	Судейская практика	-	-	2	4				
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	6	6	28-37	50-62		
11.	Восстановительные мероприятия	-	-	6	9				
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	6	6				
13.	Интегральная подготовка	3	3	13	15	19-28	37-50		
Общее количество часов в год		<b>260</b>	<b>312</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>		
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «Греко-римская борьба»									
№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					
		До года	Свыше года	До года	Свыше года				
		Недельная нагрузка в часах							
		5	6	12	14	18	24		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4		
		Наполняемость групп (человек)							
		9-8	6-4	2	2				
		1.	Общая физическая подготовка	91	108	138	160	140-187	162-225
2.	Специальная физическая подготовка	112	133	138	160	187-234	225-275		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	18	22	47-66	75-100		

4.	Техническая подготовка	36	47	250	292	356-393	499-562	
5.	Тактическая подготовка	6	8	36	40	75-112	100-125	
6.	Теоретическая подготовка	6	6	10	12			
7.	Психологическая подготовка	1	2	4	6			
8.	Инструкторская практика	-	-	3	4	9-19	13-25	
9.	Судейская практика	-	-	3	4			
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	6	6	37-47	62-75	
11.	Восстановительные мероприятия	2	2	6	9			
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	6	6			
13.	Интегральная подготовка	3	3	6	7	9-28	13-37	
Общее количество часов в год		<b>260</b>	<b>312</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «Плавание»								
№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До года	Свыше года			
		Недельная нагрузка в часах						
		5	6	12	14	18	24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		9-8		6-4		2		Не ограничивается

1.	Общая физическая подготовка	130	160	200	233	215-243	200-250
2.	Специальная физическая подготовка	56	65	176	204	252-290	337-387
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	12	14	37-47	87-100
4.	Техническая подготовка	52	62	174	204	280-328	374-450
5.	Тактическая подготовка	6	8	15	19	19-28	25-37
6.	Теоретическая подготовка	6	6	6	6		
7.	Психологическая подготовка	1	2	4	4		
8.	Инструкторская практика	-	-	3	4	9-19	12-25
9.	Судейская практика	-	-	3	4		
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	6	6	28-37	50-62
11.	Восстановительные мероприятия	2	2	6	9		
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	6	6		
13.	Интегральная подготовка	3	3	13	15	19-28	37-62
Общее количество часов в год		<b>260</b>	<b>312</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «Футзал»							
№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До года	Свыше года		

		Недельная нагрузка в часах					
		5	6	12	14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
10-9		8-6		3		2	
1.	Общая физическая подготовка	81	160	120	138	94-150	100-150
2.	Специальная физическая подготовка	44	65	131	153	131-169	125-175
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	25	29	47-66	87-125
4.	Техническая подготовка	78	94	193	226	262-328	312-374
5.	Тактическая подготовка	23	27	81	98	168-206	350-400
6.	Теоретическая подготовка	23	27	27	29		
7.	Психологическая подготовка	1	2	4	4		
8.	Инструкторская практика	-	-	3	4		
9.	Судейская практика	-	-	3	4	9-19	12-25
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	6	6	28-37	50-62
11.	Восстановительные мероприятия	2	2	6	9		
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	6	6		
13.	Интегральная подготовка	5	6	19	22	47-66	62-87
Общее количество часов в год		<b>260</b>	<b>312</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «Шахматы» «Шашки»							
№	Виды подготовки и иные	Этапы и годы подготовки					

п/п	мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До года	Свыше года		
Недельная нагрузка в часах							
5	6	12	14	18	24		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
2	2	3	3	4	4		
Наполняемость групп (человек)							
9-8		6-4		2	1		
1.	Общая физическая подготовка	13	16	25	29	28-47	50-62
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	12	15	28-47	50-62
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6	7	9-19	13-25
4.	Техническая подготовка	88	100	189	219	281-374	374-500
5.	Тактическая подготовка	54	88	240	280	562-749	750-998
6.	Теоретическая подготовка	100	100	130	150		
7.	Психологическая подготовка	2	2	4	6		
8.	Инструкторская практика	-	-	3	4	9-19	13-25
9.	Судейская практика	-	-	3	4		
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	4	9-19	13-25
11.	Восстановительные мероприятия			4	4		
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	4	4	6		

Общее количество часов в год	<b>260</b>	<b>312</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>
------------------------------	------------	------------	------------	------------	------------	-------------