

**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. Гришакова /  
(подпись) (инициалы, фамилия)

09 января 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ»**

Срок реализации программы: без ограничений

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 N 1082

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, в связи с вступлением в силу Федерального закона Российской Федерации от 6 декабря 2011 г. № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации», разработана дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями в ГБУ РМ «Спортивно-адаптивная школа Е.В. Швецова сурдлимпийского и паралимпийского резерва» (далее ГБУ РМ «САШ Е.В. Швецова»).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (далее – ДО ПСП «Спорт ЛИН») разработана в соответствии с требованиями приказа Министерства спорта РФ от 28 ноября 2022 г. N 1082 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спорт лиц с интеллектуальными нарушениями".

Столь большое внимание к спорту лиц с интеллектуальными нарушениями в международной социальной практике обусловлено, как минимум, двумя факторами. Во-первых, огромным потенциалом спорта как направления реабилитации, социальной интеграции и повышения уровня качества жизни, данной категории населения. И, во-вторых, наибольшим количеством лиц с интеллектуальными поражениями по сравнению с лицами с другими нозологическими формами ограничений возможностей здоровья. Так например, в мире насчитывается более 300 миллионов людей с интеллектуальной недостаточностью; умственная отсталость встречается в 9 раз чаще церебрального паралича, в 15 раз чаще полной слепоты, в 35 раз чаще мышечной дистрофии; более 70% от общего числа обучающихся в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях Российской Федерации составляют дети с нарушением интеллекта.

Программа спортивной подготовки «Спорт ЛИН» определяет содержание этапов спортивной подготовки, организацию, условия тренировочного процесса в ГБУ РМ «САШ Е.В. Швецова».

ДО ПСП «Спорт ЛИН» составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов и направлена на: совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств; повышение тактической подготовленности; освоение тренировочных нагрузок; достижение спортивных результатов в спортивной дисциплине и выполнение нормативов ЕВСК; совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности.

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:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе, о виде спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин горнолыжный спорт;
- физическую реабилитацию;
- социальную адаптацию и интеграцию;
- укрепление и сохранение здоровья.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

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

- физическую реабилитацию;

- социальную адаптацию и интеграцию;

- укрепление и сохранение здоровья.

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;

- физическую реабилитацию;

- социальную адаптацию и интеграцию;

- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

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

- физическую реабилитацию;

социальную адаптацию и интеграцию;

- сохранение здоровья.

## **Характеристика вида спорта и его отличительные особенности**

Признание Международным Паралимпийским комитетом (МПК) спорта лиц с интеллектуальными нарушениями, включение его в программу XIV Паралимпийских игр 2012 г. в Лондоне придало новый импульс развитию этого адаптивного вида спорта.

В 2008 году ИНАС приняла Классификационный Кодекс МПК, который представляет собой руководство по классификации в Паралимпийском спорте и которому должны соответствовать все организации Паралимпийской Семьи. Классификация спортсменов с нарушением интеллекта представляет собой процесс из двух этапов:

1. Основное определение годности
2. Классификация с учётом особенностей данного вида спорта

### **Определение интеллектуальной инвалидности**

Используемые ИНАС Критерии Первичной Годности основываются на определении интеллектуальной инвалидности Американской Ассоциации Инвалидности по Интеллекту и Развитию (ААИДД, 2010). Это определение согласуется с определением Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ, ИСД-10 и ИСФ, 2001) и гласит: «Интеллектуальная инвалидность характеризуется значительной ограниченностью, как в интеллектуальном функционировании, так и в адаптивном поведении, что выражается в навыках создания представлений, социальных навыках и практических адаптивных навыках. Данный вид инвалидности возникает в возрасте до 18 лет»

### **Основные критерии годности**

На основе вышеприведённого определения ААИДД разработаны следующие основные критерии годности ИНАС для участия в соревнованиях среди лиц с нарушением интеллекта:

1. Значительное снижение интеллектуального функционирования. Оно определяется как два стандартных отклонения ниже среднего уровня, по общей шкале очков 75 или ниже.

2. Значительные ограничения в адаптивном поведении, что выражается в навыках создания представлений, социальных навыках и практических адаптивных навыках. Они определяются как, по крайней мере, два стандартных отклонения ниже среднего уровня, либо:

А. Один из следующих 3 типов адаптивного поведения: навыки создания представлений, социальные навыки или практические навыки.

Б. Общее количество баллов по стандартной шкале измерения навыков создания представлений, социальных и практических навыков.

3. Нарушения интеллекта должны проявиться в период развития до достижения возраста 18 лет.

Оценка интеллектуального функционирования должна проводиться с использованием признанного на международном уровне (и признанного ИНАС) Ай-Кью теста под руководством специалиста.

Оценка адаптивного поведения должна проводиться с использованием стандартных измерений, признанных на международном уровне и под руководством специалиста. Эти измерения должны соотноситься с нормами, относящимися ко всем слоям общества включая инвалидов, или осуществляться посредством тщательного и систематического наблюдения и сбора свидетельств.

Спортсмены должны соответствовать всем 3 критериям для того, чтобы их можно было рассматривать на предмет годности к занятиям спортом ментальных инвалидов.

### **Оценка спортсмена**

Полная подробная оценка спортсмена должна проводиться профессиональным психологом с целью подтверждения диагноза интеллектуальной инвалидности следующим образом:

1) Значительное снижение интеллектуального функционирования.

Оценка интеллектуального функционирования должна проводиться с использованием признанного на международном уровне Ай-Кью теста под руководством специалиста. ИНАС признаёт новейшие стандартные версии:

- Шкала Интеллекта Векслера – ВИКС (от 6 до 16 лет) и ВАИС (от 16 до 90 лет), в том числе региональные версии, такие как ХАВИЕ, С-САИС и МАВИЕ. (Заметьте: ВАСИ не принимается);

- Стенфорд – Бине (от 2 лет);

- Прогрессивные Матрицы Рейвена (Заметьте: СПМ не принимается).

## 2) Значительные ограничения в адаптивном поведении

Ограничения в адаптивном поведении влияют как на повседневную жизнь, так и на способность давать ответ на изменения в жизни и требования окружающей среды.

Оценка адаптивного поведения должна проводиться с использованием стандартных измерений, соотносящихся с нормами, касающимися всех слоёв общества включая инвалидов, например, Шкалы Адаптивного Поведения Вайнленда, Шкалы Адаптивного Поведения АБАС или ААМР.

В странах, где таких тестов не существует, оценка должна проводиться посредством тщательных и систематических клинических наблюдений за определённый период времени, подкреплённых дополнительными свидетельствами на основе имеющихся записей и свидетельств тех людей, которые знают этого человека хорошо.

Оценка и составление отчёта должны осуществляться в сферах общения, ухода за собой, саморегуляции, социальных/межличностных навыков и способности давать ответ на изменения в жизни и требованиях окружающей среды.

## 3) Наступление инвалидности в возрасте до 18 лет

Время наступления инвалидности должно быть показано результатами теста Ай-Кью, проведённого до достижения 18 лет, или подписанным заявлением психолога с чётким свидетельством, на основе которого ставится диагноз. К этому могут быть приложены имеющие отношение к делу история образования, история семьи или отчёты предыдущей оценки.

## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	2
<b>I.</b>	<b>ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b>	10
1.1.	Развиваемые дисциплины	10
1.2.	Цели и задачи программы	14
<b>II.</b>	<b>ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ</b>	16
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:	16
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	17
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	18
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план.	21
2.5.	Календарный план воспитательной работы	27
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	29
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	38
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	40
<b>III.</b>	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ</b>	43
3.1.	Требования к результатам прохождения программы	43
3.2.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	45



<b>IV.</b>	<b>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИН». ПРОГРАММНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	58
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по дисциплине «легкая атлетика».	58
4.2.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по дисциплине «пауэрлифтинг».	117
4.3.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по дисциплине «плавание».	132
4.4.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по дисциплине «мини-футбол».	144
4.5.	Учебно-тематический план	165
<b>V.</b>	<b>ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ЛИН».</b>	168
<b>VI.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	171
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	171
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	179
<b>VII</b>	<b>ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	181

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### 1.1. Развиваемые дисциплины

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

Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями	149	000	7	7	1	1	Я
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>							
лёгкая атлетика - бег 60 м	149	028	1	7	1	1	Я
лёгкая атлетика - бег 100 м	149	029	1	7	1	1	Я
лёгкая атлетика - бег 200 м	149	030	1	7	1	1	Я
лёгкая атлетика - бег 400 м	149	031	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 400 м (круг 200 м)	149	143	1	7	1	1	Я
лёгкая атлетика - бег 800 м	149	032	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 800 м (круг 200 м)	149	144	1	7	1	1	Я
лёгкая атлетика - бег 1500 м	149	033	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 1500 м (круг 200 м)	149	145	1	7	1	1	Я
лёгкая атлетика - бег 3000 м	149	034	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - бег 3000 м (круг 200 м)	149	146	1	7	1	1	Я
лёгкая атлетика - бег 5000 м	149	035	1	7	1	1	Л
лёгкая атлетика - бег 10000 м	149	036	1	7	1	1	Л
лёгкая атлетика - бег 60 м с барьерами	149	037	1	7	1	1	Я
лёгкая атлетика - бег 110 м с барьерами	149	038	1	7	1	1	А
лёгкая атлетика - бег 100 м с барьерами	149	039	1	7	1	1	Б
лёгкая атлетика - бег 400 м с барьерами	149	040	1	7	1	1	Я
лёгкая атлетика - бег 3000 м с препятствиями	149	041	1	7	1	1	Л
лёгкая атлетика - бег на шоссе 10 - 21,0975 км	149	042	1	7	1	1	Л
лёгкая атлетика - эстафета 4x100 м	149	058	1	7	1	1	Я
лёгкая атлетика - эстафета 4x200 м	149	059	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - эстафета 4 x 200 м (круг 200 м)	149	147	1	7	1	1	Я
лёгкая атлетика - эстафета 4x400 м	149	060	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - эстафета 4 x 400 м (круг 200 м)	149	148	1	7	1	1	Я

легкая атлетика - эстафета 100 м + 200 м + 400 м + 800 м	149	149	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - кросс 1 км	149	150	1	7	1	1	С
легкая атлетика - кросс 2 км	149	151	1	7	1	1	С
легкая атлетика - кросс 3 км	149	152	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - кросс 4 км	149	153	1	7	1	1	Б
легкая атлетика - кросс 5 км	149	154	1	7	1	1	Б
легкая атлетика - кросс 6 км	149	155	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - кросс 8 км	149	156	1	7	1	1	Б
легкая атлетика - кросс 10 км	149	157	1	7	1	1	А
легкая атлетика - кросс 12 км	149	158	1	7	1	1	М
легкая атлетика - кросс - командные соревнования	149	159	1	7	1	1	Я
лёгкая атлетика - ходьба 1500 м	149	052	1	7	1	1	Я
лёгкая атлетика - ходьба 3000 м	149	053	1	7	1	1	Я
лёгкая атлетика - ходьба 5000 м	149	054	1	7	1	1	Л
лёгкая атлетика - ходьба 10000 м	149	055	1	7	1	1	Л
лёгкая атлетика - ходьба 20 км	149	056	1	7	1	1	М
лёгкая атлетика - ходьба 50 км	149	057	1	7	1	1	М
лёгкая атлетика - прыжок в высоту	149	046	1	7	1	1	Я
легкая атлетика - прыжок с шестом	149	160	1	7	1	1	А
лёгкая атлетика - прыжок в длину	149	047	1	7	1	1	Я
лёгкая атлетика - тройной прыжок	149	048	1	7	1	1	Л
лёгкая атлетика - метание диска	149	043	1	7	1	1	Я
лёгкая атлетика - метание молота	149	045	1	7	1	1	Л
лёгкая атлетика - метание копья	149	044	1	7	1	1	Я
лёгкая атлетика - толкание ядра	149	049	1	7	1	1	Я
лёгкая атлетика - 5-борье	149	050	1	7	1	1	Л
легкая атлетика - 5-борье (круг 200 м)	149	161	1	7	1	1	Л
лёгкая атлетика - 7-борье	149	051	1	7	1	1	Б
легкая атлетика - 7-борье (круг 200 м)	149	162	1	7	1	1	А
легкая атлетика - 10-борье	149	163	1	7	1	1	М
<b>ПАУЭРЛИФТИНГ</b>							
пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 43 кг	149	179	1	7	1	1	Д
пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 47 кг	149	180	1	7	1	1	Б
пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 52 кг	149	181	1	7	1	1	Б
пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 53 кг	149	182	1	7	1	1	Ю
пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 57 кг	149	183	1	7	1	1	Б

пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 59 кг	149	184	1	7	1	1	А
пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 63 кг	149	185	1	7	1	1	Б
пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 66 кг	149	186	1	7	1	1	А
пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 72 кг	149	187	1	7	1	1	Б
пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 74 кг	149	188	1	7	1	1	А
пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 83 кг	149	189	1	7	1	1	А
пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 84 кг	149	190	1	7	1	1	Б
пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 84+ кг	149	191	1	7	1	1	Б
пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 93 кг	149	192	1	7	1	1	А
пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 105 кг	149	193	1	7	1	1	А
пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 120 кг	149	194	1	7	1	1	А
пауэрлифтинг - троеборье - весовая категория 120+ кг	149	195	1	7	1	1	А
<b>ПЛАВАНИЕ</b>							
плавание - баттерфляй 50 м	149	080	1	7	1	1	Я
плавание - баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	149	196	1	7	1	1	Я
плавание - баттерфляй 100 м	149	081	1	7	1	1	Я
плавание - баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	149	197	1	7	1	1	Я
плавание - баттерфляй 200 м	149	082	1	7	1	1	Л
плавание - баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	149	198	1	7	1	1	Л
плавание - брасс 50 м	149	071	1	7	1	1	Я
плавание - брасс 50 м (бассейн 25 м)	149	199	1	7	1	1	Я
плавание - брасс 100 м	149	072	1	7	1	1	Я
плавание - брасс 100 м (бассейн 25 м)	149	200	1	7	1	1	Я
плавание - брасс 200 м	149	073	1	7	1	1	Я
плавание - брасс 200 м (бассейн 25 м)	149	201	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 50 м	149	074	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	149	202	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 100 м	149	075	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	149	203	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 200 м	149	076	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)	149	204	1	7	1	1	Я
плавание - вольный стиль 400 м	149	077	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	149	205	1	7	1	1	Л
плавание - вольный стиль 800 м	149	078	1	7	1	1	Ж
плавание - вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	149	206	1	7	1	1	Ж
плавание - вольный стиль 1500 м	149	079	1	7	1	1	М

плавание - вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	149	207	1	7	1	1	М
плавание - на спине 50 м	149	083	1	7	1	1	Я
плавание - на спине 50 м (бассейн 25 м)	149	208	1	7	1	1	Я
плавание - на спине 100 м	149	084	1	7	1	1	Я
плавание - на спине 100 м (бассейн 25 м)	149	209	1	7	1	1	Я
плавание - на спине 200 м	149	085	1	7	1	1	Я
плавание - на спине 200 м (бассейн 25 м)	149	210	1	7	1	1	Я
плавание - комплексное 100 м (бассейн 25 м)	149	211	1	7	1	1	Я
плавание - комплексное 200 м	149	086	1	7	1	1	Л
плавание - комплексное 200 м (бассейн 25 м)	149	212	1	7	1	1	Л
плавание - комплексное 400 м	149	087	1	7	1	1	Л
плавание - комплексное 400 м (бассейн 25 м)	149	213	1	7	1	1	Л
плавание - эстафета 4x50 м вольный стиль	149	088	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4x50 м вольный стиль (бассейн 25 м)	149	214	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4x100 м вольный стиль	149	089	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4x100 м вольный стиль (бассейн 25 м)	149	215	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4x100 м вольный стиль - смешанная	149	218	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4x100 м вольный стиль - смешанная (бассейн 25 м)	149	219	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4x200 м вольный стиль	149	090	1	7	1	1	Л
плавание - эстафета 4x200 м вольный стиль (бассейн 25 м)	149	216	1	7	1	1	Л
плавание - эстафета 4x50 м комбинированная	149	091	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4x50 м комбинированная (бассейн 25 м)	149	217	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4x100 м комбинированная	149	092	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4x100 м комбинированная (бассейн 25 м)	149	220	1	7	1	1	Я
плавание - эстафета 4x100 м комбинированная - смешанная	149	221	1	7	1	1	Я
<b>МИНИ-ФУТБОЛ</b>							
мини-футбол (футзал)	149	095	2	7	1	1	Я

с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта

«спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденным приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. N 1082 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спорт лиц с интеллектуальными нарушениями".

## **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:

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 виде спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин горнолыжный спорт;
- физическую реабилитацию;
- социальную адаптацию и интеграцию;
- укрепление и сохранение здоровья.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической

и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

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

- физическую реабилитацию;
- социальную адаптацию и интеграцию;
- укрепление и сохранение здоровья.

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;

- физическую реабилитацию;
- социальную адаптацию и интеграцию;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

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

- физическую реабилитацию;
- социальную адаптацию и интеграцию;
- сохранение здоровья.

## 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	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Периоды спортивной подготовки	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, прыжок, толкание, многоборье, ходьба, кросс				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	До года	8
			Свыше года	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	До года	5
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	Все периоды	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	Все периоды	1
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	До года	5
			Свыше года	5
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	12	До года	4
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	Все периоды	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	Все периоды	1
Для спортивной дисциплины плавание				



Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	До года	6
			Свыше года	5
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	До года	5
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	11	Все периоды	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	13	Все периоды	1
<b>Для спортивной дисциплины мини-футбол</b>				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	До года	10
			Свыше года	9
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	До года	8
			Второй и третий годы	7
			Четвертый и последующие годы	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	Все периоды	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	Все периоды	2

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, прыжки, толкание, многоборье, ходьба, кросс						

Количество часов в неделю	6	8	10	14	20	22
Общее количество часов в год	312	416	520	728	1040	1144
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг						
Количество часов в неделю	5	6	8	10	16	20
Общее количество часов в год	260	312	416	520	832	1040
Для спортивной дисциплины плавание						
Количество часов в неделю	5	6	8	10	16	20
Общее количество часов в год	260	312	416	520	832	1040
Для спортивной дисциплины мини-футбол						
Количество часов в неделю	6	8	10	14	20	24
Общее количество часов в год	312	416	520	728	1040	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)	-	14	18	18

	специальной физической подготовке				
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки и количество соревнований			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, многоборье, прыжки, толкание, ходьба, кросс				
Контрольные	4	5	5	5
Отборочные	-	4	5	6
Основные	-	2	3	4
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг				
Контрольные	5	5	5	5
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	2	2
Для спортивной дисциплины плавание				
Контрольные	2	5	6	7
Отборочные	-	3	4	6
Основные	-	2	4	4
Для спортивной дисциплины мини-футбол				
Контрольные	1	2	2	3
Отборочные	-	2	3	4
Основные	-	1	2	4

## 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 в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции						
Общая физическая подготовка (%)	59-63		47-51		38-40	35-39
Специальная физическая подготовка (%)	15-21		21-25		20-26	28-32
Техническая подготовка (%)	13-15		18-25		26-34	26-32
Тактическая подготовка (%)	1-5		0-4		0-3	0-3
Психологическая подготовка (%)	0-2		1-4		1-4	1-4
Теоретическая подготовка (%)	0-2		1-3		1-3	1-3
Спортивные соревнования (%)	-		1-5		4-5	5-6
Интегральная подготовка (%)	2-9		1-4		1-3	1-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2		1-4		1-5	3-7
Для спортивных дисциплин: бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, кросс						
Общая физическая подготовка (%)	59-63		47-51		34-38	25-26
Специальная физическая подготовка (%)	15-21		24-29		26-30	32-38
Техническая подготовка (%)	13-15		18-25		24-32	24-30
Тактическая подготовка (%)	1-5		0-4		0-3	0-3

Психологическая подготовка (%)	0-2	1-4	1-4	1-4
Теоретическая подготовка (%)	0-2	1-3	1-3	1-3
Спортивные соревнования (%)	-	1-5	4-5	5-6
Интегральная подготовка (%)	2-9	1-4	1-3	1-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-4	1-5	3-7
Для спортивных дисциплин: метание, толкание				
Общая физическая подготовка (%)	50-54	37-41	28-32	22-26
Специальная физическая подготовка (%)	23-27	30-34	35-39	40-42
Техническая подготовка (%)	13-17	17-21	20-24	22-26
Тактическая подготовка (%)	1-5	1-4	1-3	1-3
Психологическая подготовка (%)	0-2	1-4	1-4	1-4
Теоретическая подготовка (%)	0-2	1-3	1-3	1-3
Спортивные соревнования (%)	-	1-4	3-5	5-6
Интегральная подготовка (%)	2-9	1-4	1-3	1-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-4	3-5	5-7
Для спортивной дисциплины многоборье				
Общая физическая подготовка (%)	60-64	49-53	34-38	28-30
Специальная физическая подготовка (%)	18-22	25-29	30-32	34-36
Техническая подготовка (%)	15-19	20-25	27-35	28-34
Тактическая подготовка (%)	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка (%)	0-2	0-4	0-4	0-4
Теоретическая подготовка (%)	0-2	0-3	0-3	0-3
Спортивные соревнования	-	2-4	4-5	5-6

(%)				
Интегральная подготовка (%)	2-9	0-4	0-3	0-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-4	1-5	3-7
Для спортивной дисциплины прыжки				
Общая физическая подготовка (%)	60-64	49-53	34-38	26-28
Специальная физическая подготовка (%)	18-22	25-29	31-33	35-38
Техническая подготовка (%)	13-15	18-25	26-34	30-34
Тактическая подготовка (%)	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка (%)	0-2	0-4	0-4	0-4
Теоретическая подготовка (%)	0-2	0-3	0-3	0-3
Спортивные соревнования (%)	-	2-4	4-5	5-6
Интегральная подготовка (%)	2-9	0-4	0-3	0-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-4	1-5	3-7
Для спортивной дисциплины ходьба				
Общая физическая подготовка (%)	59-63	47-51	30-33	21-25
Специальная физическая подготовка (%)	15-21	24-29	26-30	32-38
Техническая подготовка (%)	15-19	20-25	27-35	28-34
Тактическая подготовка (%)	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка (%)	0-2	1-4	1-4	1-4
Теоретическая подготовка (%)	0-2	1-3	1-3	1-3
Спортивные соревнования (%)	-	1-5	4 5	5-6
Интегральная подготовка (%)	2-9	1-4	1-3	1-3
Медицинские, медико-биологические,	1-2	1-4	1-5	5-7



восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)				
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг				
Общая физическая подготовка (%)	48-52	20-24	15-19	12-16
Специальная физическая подготовка (%)	20-24	30-34	36-40	42-46
Техническая подготовка (%)	13-17	28-32	27-31	23-27
Тактическая подготовка (%)	0-2	1-3	1-3	1-3
Психологическая подготовка (%)	4-8	3-7	3-7	4-8
Теоретическая подготовка (%)	4-8	3-7	2-6	3-7
Спортивные соревнования (%)	-	1-4	1-4	1-5
Интегральная подготовка (%)	1-5	1-3	1-3	1-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-4	1-5	2-6
Для спортивной дисциплины плавание				
Общая физическая подготовка (%)	25-31	21-27	16-22	13-18
Специальная физическая подготовка (%)	15-19	21-27	24-32	28-35
Техническая подготовка (%)	28-32	25-29	23-27	21-25
Тактическая подготовка (%)	0-2	0-2	0-3	0-3
Психологическая подготовка (%)	3-9	2-7	2-6	3-7
Теоретическая подготовка (%)	3-7	3-7	2-6	1-5
Спортивные соревнования (%)	-	0-4	0-6	1-7
Интегральная подготовка (%)	1-5	1-5	4-8	6-10
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	10-14	9-13	8-12	7-11
Для спортивной дисциплины мини-футбол				

Общая физическая подготовка (%)	28-32	38-42	11-17	10-16
Специальная физическая подготовка (%)	5-8	9-11	39-41	37-40
Техническая подготовка (%)	35-45	21-29	15-20	15-20
Тактическая подготовка (%)	1-4	2-6	4-8	5-8
Психологическая подготовка (%)	1-3	2-5	1-5	1-4
Теоретическая подготовка (%)	1-4	2-5	1-5	1-4
Спортивные соревнования (%)	-	1-4	2-6	4-8
Интегральная подготовка (%)	2-7	2-6	3-7	4-8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6-10	5-9	4-8	5-9

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	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;	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, массовые акции, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей в качестве инструктора, волонтера; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	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
2.3	Соблюдение гигиенических норм при прохождении учебно-тренировочного процесса	Беседы и другие мероприятия с привлечением медицинского работника организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие	В течение

	(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою малую Родину (место проживания), уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), свою Родину, свою семью, к организации обучения (школа, детский дом, интернат), формирование нравственного сознания и нравственного поведения, становления личности, культура поведения спортсменов на соревнованиях)	Мероприятия с приглашением родителей (опекунов), именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, а 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>Психологическая подготовка</b>		
	Организация и проведение мероприятий, направленных на психологическую подготовку	<b>Семинары, беседы с привлечением психолога, клинического психолога в период проведения учебно-тренировочных занятий, направленные на:</b> - формирование у спортсменов качеств, необходимых для участия в учебно-	В течение года

		тренировочном процессе; - изучение и необходимость применения психологических методов при участии в соревновательной деятельности;	
б.	<b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</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 (настольный теннис);
- 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 нелицензированным 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 годового 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**

<b>Время проведения</b>	<b>Средства восстановления</b>
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, тренировочных 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 спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- получить общее представление об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивной дисциплины горнолыжный спорт;
- 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 лиц с интеллектуальными нарушениями» и 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 лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- изучать антидопинговые правила;
- не иметь нарушений антидопинговых правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;

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

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 основными теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- изучать антидопинговые правила;

- не иметь нарушений антидопинговых правил;

- 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 лиц с интеллектуальными нарушениями»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчик и	девочки	мальчики	девочки
<b>Легкая Атлетика</b>						
<b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>						
11.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более		не более	
			4,1	5,1	4,0	5,0
11.2.	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	8	6
11.3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15
11.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	81	71
<b>2. Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции</b>						
12.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			12,0	13,0	11,0	12,0
12.2.	Бег на 300 м	мин, с	не более		не более	
			1.15	1.30	1.10	1.25
12.3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15
12.4.	Прыжок в длину с места	с	не менее		не менее	
			80	70	110	100
<b>3. Для спортивных дисциплин бег на длинные дистанции, кросс</b>						
13.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			12,0	13,0	11,0	12,0
13.2.	Бег на 300 м	мин, с	не более		не более	
			1.15	1.30	1.10	1.25
13.3.	Поднимание	количество	не менее		не менее	

	туловища из положения лежа на полу, руки за головой	раз	15	10	20	15
13.4.	Прыжок в длину с места	с	не менее		не менее	
			80	70	110	100
4. Для спортивной дисциплины ходьба						
14.1.	Ходьба на 500 м	с	не более		не более	
			3.10	3.30	2.40	3.00
14.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	6	15	10
14.3.	Подъем туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15
5. Для спортивной дисциплины прыжки						
15.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более		не более	
			4,1	5,1	4,0	5,0
15.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	6	15	10
15.3.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	110	100
6. Для спортивных дисциплин: метание, толкание						
16.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более		не более	
			5,1	6,1	5,0	6,0
16.2.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	90	80
16.3.	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	8	6
16.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	6	15	10
7. Для спортивной дисциплины многоборье						
17.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более		не более	
			4,3	5,3	4,1	5,1
17.2.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	110	100
17.3.	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	8	6
17.4.	Сгибание и	количество	не менее		не менее	

	разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	10	6	15	10
17.5.	Бег на 500 м	-	без учета времени	-	без учета времени	-
17.6.	Бег на 300 м	-	-	без учета времени	-	без учета времени
<b>8. Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг</b>						
20.1.	Кистевая динамометрия	кг	не менее		не менее	
			10	8	11	9
20.2.	Приседания с весом 5 кг	количество раз	не менее		не менее	
			10	6	15	10
20.3.	Из исходного положения в упоре на брусках на прямых руках сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
20.4.	Из исходного положения лежа на спине поднимание туловища	количество раз	не менее		не менее	
			15	8	25	15
20.5.	Сгибание и разгибание рук в висе на низкой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			6	3	12	6
20.6.	Жим на горизонтальной скамье с весом 10 кг.	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	15	8
20.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	4	15	6
<b>9. Для спортивной дисциплины плавание</b>						
21.1.	Бег 400 м	-	без учета времени		без учета времени	
21.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			10	8	18	15
21.3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 3 кг	количество раз	не менее		не менее	
			5	3	8	5
21.4.	Жим гантелей в	количество	не менее		не менее	



	положении лежа на спине весом 1 кг	раз	6	4	10	7
21.5.	Приседания за 20 с	м	не менее		не менее	
			8	7	10	8
<b>10. Для спортивной дисциплины мини-футбол</b>						
25.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,7	7,5	6,6	7,4
25.2.	Бег 60 м	с	не более		не более	
			12,7	13,7	12,6	13,6
25.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			11,6	12,2	11,5	12,1
25.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	81	71
25.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			12	10	12,5	10,5

**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 лиц с интеллектуальными нарушениями»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>Легкая атлетика</b>				
<b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>				
11.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,9	3,5
11.2.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,8	14,9
11.3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	130
11.4.	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее	
			10	8
11.5.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			30	25
<b>2. Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции</b>				
12.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	11,0
12.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.00	5.30
12.3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	

			150	130
12.4.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			30	25
3. Для спортивных дисциплины бег на длинные дистанции, кросс				
13.1.	Бег 100 м	с	не более	
			15,0	17,0
13.2.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			15.00	-
13.3.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	13.00-
13.4.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			30	25
4. Для спортивной дисциплины ходьба				
14.1.	Ходьба на 1000 м	мин, с	не более	
			5.20	5.30
14.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
14.3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			30	25
5. Для спортивной дисциплины прыжки				
15.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,5
15.2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			160	140
15.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
16. Для спортивных дисциплин: метание, толкание				
16.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,5
16.2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	140
16.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
16.4.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			40	20
17. Для спортивной дисциплины многоборье				
17.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,5
17.2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	140

17.3.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			40	20
17.4.	Бег на 300 м	мин, с	не более	
			1.00	1.10
17.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
17.6.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.00	5.30
<b>18. Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг</b>				
20.1.	Кистевая динамометрия максимальная	кг	не менее	
			17	12
20.2.	Приседание со штангой на плечах с весом 20 кг	количество раз	не менее	
			10	5
20.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			6	-
20.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			-	25
20.5.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
20.6.	Жим на горизонтальной скамье с весом 20 кг	количество раз	не менее	
			8	4
20.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	7
<b>19. Для спортивной дисциплины плавание</b>				
21.1.	Плавание на 1000 м	-	без учета времени	
21.2.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг	количество раз	не менее	
			11	7
21.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	количество раз	не менее	
			11	8
21.4.	Поднимание туловища лежа на спине за 20 с	количество раз	не менее	
			12	10
<b>20. Для спортивной дисциплины мини-футбол</b>				
25.1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более	
			3,6	4,0
25.2.	Бег на 15 м с ходу	с	не более	
			3,2	3,6
25.3.	Тройной прыжок	см	не менее	
			450	400
25.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			120	105
25.5.	Прыжок вверх со взмахом руками	см	не менее	
			15	12

25.6.	Прыжок вверх без взмаха руками	см	не менее	
			9	7
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)		
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, ходьба, прыжки, метание, кросс, толкание, многоборье, пауэрлифтинг, плавание				
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй, третий годы)	спортивный разряд «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	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 лиц с интеллектуальными нарушениями»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>Легкая атлетика</b>				
<b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>				
12.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,8	3,2
12.2.	Бег на 100 м	с	не более	
			12,8	14,0
12.3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			220	190
12.4.	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			60	40
12.5.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
<b>2. Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции</b>				
13.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,0
13.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.40	5.15

13.3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			200	180
13.4.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
3. Для спортивных дисциплин бег на длинные дистанции, кросс				
14.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,9	15,8
14.2.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
14.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.00	-
14.4.	Бег на 2000 м	мин, с	-	12.00
4. Для спортивной дисциплины ходьба				
15.1.	Ходьба на 1000 м	мин, с	не более	
			5.05	5.15
15.2.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
15.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	20
5. Для спортивной дисциплины прыжки				
16.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,5
16.2.	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			60	40
16.3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			230	200
17. Для спортивных дисциплин: метание, толкание				
17.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,0	3,7
17.2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			190	170
17.3.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			50	30
17.4.	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			60	40
18. Для спортивной дисциплины многоборье				
18.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,2	3,9
18.2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			190	170

18.3.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			4.50	5.20
18.4.	Бег на 300 м	с	не более	
			55	60
18.5.	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			60	40
18.6.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			45	30
<b>19. Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг</b>				
21.1.	Кистевая динамометрия максимальная	кг	не менее	
			20	16
21.2.	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя	м	не менее	
			6,0	5,5
21.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках	количество раз	не менее	
			15	-
21.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			-	30
21.5.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
21.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	10
<b>20. Для спортивной дисциплины плавание</b>				
22.1.	Плавание избранным способом	-	оценка техники выполнения	
22.2.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,2 кг	количество раз	не менее	
			18	-
22.3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1кг	количество раз	не менее	
			-	14
22.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	количество раз	не менее	
			20	12
22.5.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			210	170
<b>21. Для спортивной дисциплины мини-футбол</b>				
26.1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,7	3,2
26.2.	Бег на 15 м с ходу	с	не более	
			2,5	3,0
26.3.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более	
			5,2	5,9
26.4.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	

			5.30	6.00
26.5.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			200	175
26.6.	Прыжок вверх со взмахом руками	см	не менее	
			20	15
26.7.	Прыжок вверх без взмаха руками	см	не менее	
			12	9
<b>18. Уровень спортивной квалификации</b>				
Для спортивных дисциплин: футбол, мини-футбол				
28.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, ходьба, прыжки, метание, толкание, кросс, многоборье, пауэрлифтинг, плавание				
28.2.	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 лиц с интеллектуальными нарушениями»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>				
12.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,5	2,9
12.2.	Бег на 100 м	с	не более	
			12,6	13,8
12.3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			250	220
12.4.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			40	35
12.5.	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			65	45
<b>2. Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции</b>				
13.1.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			230	210
13.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.30	5.10
13.3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30

13.4.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,0	9,5
3. Для спортивных дисциплин бег на длинные дистанции, кросс				
14.1.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.30	-
14.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.30
14.3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
14.4.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,5	15,0
4. Для спортивной дисциплины: ходьба				
15.1.	Ходьба на 1000 м	мин, с	не более	
			4.50	5.00
15.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	25
15.3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			40	35
5. Для спортивной дисциплины: прыжки				
16.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,9	3,2
16.2.	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			65	45
16.3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			250	230
17. Для спортивных дисциплин: метание, толкание				
17.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,8	3,5
17.2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			240	200
17.3.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			55	40
17.4.	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			65	45
18. Для спортивной дисциплины: многоборье				
18.1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,9	3,2
18.2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			250	220
18.3.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			55	45



18.4.	Бег на 300 м	с	не более	
			50	55
18.5.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.30	5.10
18.6.	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			65	50
21. Для спортивной дисциплины: пауэрлифтинг				
21.1.	Кистевая динамометрия максимальная	кг	не менее	
			24	20
21.2.	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя	м	не менее	
			7,5	6,0
21.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках	количество раз	не менее	
			14	-
21.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			-	20
21.5.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
21.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	10
22. Для спортивной дисциплины: плавание				
22.1.	Плавание всеми спортивными способами (стилями)	-	оценка техники выполнения	
22.2.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,5 кг	количество раз	не менее	
			20	-
22.3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1кг	количество раз	не менее	
			-	18
22.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	количество раз	не менее	
			25	18
22.5.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			240	190
22.6.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			50	30
26. Для спортивной дисциплины: мини-футбол				
26.1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,6	3,1
26.2.	Бег на 15 м с ходу	с	не более	
			2,4	2,9
26.3.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,2	4,5
26.4	Бросок медицинбола весом 1 кг	м	не менее	

	двумя руками из-за головы		7,0	3,0
26.5.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			230	190
26.6.	Прыжок вверх со взмахом руками	см	не менее	
			27	20
26.7.	Прыжок вверх без взмаха руками	см	не менее	
			16	12
<b>28. Уровень спортивной квалификации</b>				
Для спортивных дисциплин: футбол, мини-футбол				
28.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, ходьба, прыжки, метание, толкание, кросс, многоборье, пауэрлифтинг, плавание				
28.2.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «Спорт ЛИН». Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.**

##### **4.1. 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.

### **13.1.1. 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 подкрепляют

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 интеллекта.

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 лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».

**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 лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- 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 интеллекта 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, перекувырки, 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.

### **13.1.2. Программный материал для практических занятий**

#### **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 интеллекта 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 колено сзади стоящей ноги, бегун ставит руки вплотную к линии старта, руки расставлены примерно на расстоянии ширины плеч. Четыре пальца руки ставятся вместе, большой отдельно, параллельно четырем пальцам. Туловище выпрямлено.

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

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

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

5. Метание набивного мяча из различных исходных положений двумя руками вперед с последующим стартовым ускорением – 15–20 м (6–8 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 (4х6 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 (3х30 м на каждую ногу).

2. Прыжки на двух ногах (5х30 м).

3. Прыжки «с ноги на ногу» (6х40-50 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 х 20 м на каждую ногу).

Прыжки на двух ногах (2 раза х 20 м).

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

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

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

13. Прыжки с ноги на ногу через отметки.

14. Бег в гору (5, 6 раз х 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 x 3 раза переменный бег.
13. Бег с высоким подниманием бедра (30 м x 3 раза).
14. Быстрый бег через отметки (30–40 м x 6 раз).

Это упражнение необходимо для совершенствования ритма бега.

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

Очень полезен для воспитания скоростной выносливости кроссовый бег.

16. Кроссовый бег 15–20 мин.

*Упражнения для совершенствования финиширования:*

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

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

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

### **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 загребавшей постановкой ноги на дорожку (30-40 м).
4. Семенящий бег с загребавшей 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 ПАНУ.

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 годового цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции.**

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

При планировании тренировки 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. Упражнения начинают применять на 4-м этапе, где проводят 15-20 занятий. Число последних снижают: на 5-м этапе 3-4, на 6-м 8-10.

5. Многоскоки, бросание груза вперед, скоростные приседания с партнером. Эти упражнения следует выполнять в конце разминки, после упражнений на растягивание, когда мышцы достаточно разогреты.

6. Статические усилия (6-10 с) в паузах между интервальным спринтом. Статические усилия мышцами ног выполняют в суставных углах, близких к углам в основном соревновательном упражнении (бегу по дистанции), а не к 90°, как при развитии максимальной силы. Применяются упражнения на сгибание и разгибание ног, с использованием отягощений внешнего характера (стены, жестко закрепленные брусья и т. д.). Упражнения данной группы используют на 2, 3 и 5-м этапах.

7. К силовым упражнениям относятся и ускорения (6-8 с) в процессе бега в аэробной зоне. Они проводятся с максимально возможной скоростью через 2, 2,5 и 3 мин медленного бега. Начиная с 5-го занятия, в каждом число ускорений с 5 увеличивается до 12. Общий объем в одном занятии 400-1000 м. Упражнение применяется круглогодично. На 1-м этапе 20 занятий, на 2-м -15, на 3-м - 12, на 4-м - 8, на 5-м - 12, на 6-м - 40. Если за 100% принять все время, затраченное на силовую подготовку за год, по месяцам оно распределится следующим образом: октябрь - 10%, ноябрь - 20%, декабрь - 7%, январь - 10%, февраль - 3%, март - 22%, апрель - 5%, май - 4%, июнь - 10%, июль, август, сентябрь - по 5%.

Построение 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 5-6раз.

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 2-3шага, 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 интеллекта 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 интеллекта 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.

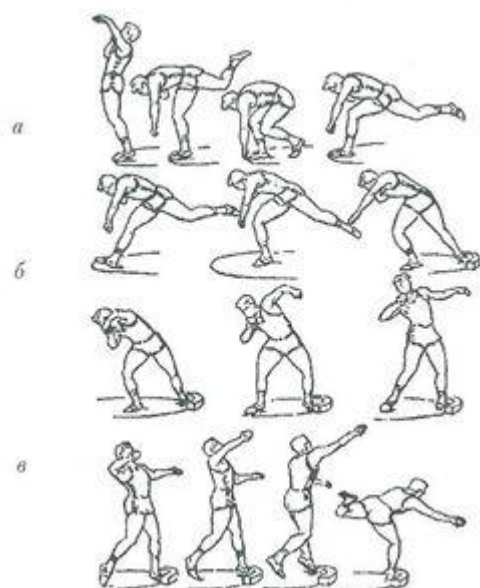
5. То же упр. выполнить с 3-5 беговых шагов по дуге, 5 раз.

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°, а плечи на 180°, затем вытолкнуть ядро.
3. Из и. п., стоя спиной по направлению толкания (расстановка ног та же, как в предыдущем упражнении), отталкиваясь обеими ногами, повернуть скачком налево

ноги и таз на 90°, оставив при этом верхнюю часть туловища и плечи со снарядом в и. п., затем вытолкнуть ядро.

4. Толкание ядра, предварительно прыгнув 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-разгибательную 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 обучению 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 копьем 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 интеллекта 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.

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

Содержание и структура подготовки на этапе начальной подготовки:

Работа с молодыми пауэрлифтерами начинается с 10-летнего возраста в группе начальной подготовки.

На этом этапе подготовки тренировочный процесс включает базовые упражнения, направленные на общее укрепление и развитие мышц и связок. Особое значение на этом этапе имеет - усвоение техники выполнения соревновательного упражнения. Сначала внимание уделяется усвоению упражнения по частям, далее – целостному выполнению жима лежа. Тренировочные занятия могут быть представлены в виде конспекта на месяц.

Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи, содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения), дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов), 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 тренировочного занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

### **Содержание и структура подготовки тренировочного этапа (спортивной специализации):**

На тренировочном этапе подготовки 1-3 годов обучения, тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, отображаемый в процентах в течение цикла, который составляет 16 недель. За 100 процентов берется планируемый результат, который составляет 5-10% от максимально показанного последнего результата. Объем нагрузки приведен ниже:

#### **Неделя №1**

#### **Тренировка №1**

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6; 70%х5;75%х4х4п. Жим гантелями 4п х 8-10р.

### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р. Французский жим лежа 5п х 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6;70%х5х3п. Жим штанги на наклонной скамье(45) 4п х 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п х 8р.

### **Неделя №2**

#### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6; 70%х5;80%х3х5п. Разведение гантелей лежа 4п х 8-10р.

#### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р. Тяга блока на трицепс 4п х 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п х 10р.

#### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6;70%х5; 75%х4х3п.

Тяга блока за голову 5п х 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п х 8р. Подтягивания широким хватом 3п х макс.

### **Неделя №3**

#### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х6; 70%х5х2п; 80%х3; 85%х2х5п. Жим гантелями 4п х 8-10р.

#### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р. Французский жим лежа 5п х 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

#### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х5х3п. Жим штанги на наклонной скамье 4п х 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

#### **Неделя №4**

##### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x3x2п; 80% x3x4п.

Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

##### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

##### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 75% x4x4п. Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р. Подтягивания широким хватом 3п x макс.

#### **Неделя №5**

##### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x3x2п;

80% x3x2п; 85% x2x2п.

Жим гантелями 4п x 8-10р.

##### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Французский жим лежа 5п x 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

##### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4x3п; 75% x4x3п. Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

#### **Неделя №6**

##### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4; 80% x3x4п. Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

##### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x3п. Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р. Подтягивания широким хватом 3п x макс.

### **Неделя №7**

#### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4; 80% x3; 85% x2x5п.

Жим гантелями 4п x 8-10р.

#### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Французский жим лежа 5п x 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

#### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4; 75% x4x3п. Жим штанги на наклонной скамье 4п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

### **Неделя №8**

#### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4; 80% x3x4п. Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

#### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

#### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x3п. Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р. Подтягивания широким хватом 3п x макс.

### **Неделя №9**

#### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4x2п;



80% x3x2п; 85% x2x2п. Жим гантелями 4п x 8-10р. Тренировка №2  
Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Французский жим лежа 5п x 8р.  
Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x3п; 80% x3; 85% x2x3п.

Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

### **Неделя №10**

#### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4;

80% x3x2п; 85% x2x3п.41

Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

#### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

#### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x макс. x3п. Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р. Подтягивания широким хватом 3п x макс.

### **Неделя №11**

#### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4x2п;

80% x3; 90% x1x3п.

Жим гантелями 3п x 8-10р.

#### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Французский жим лежа 5п x 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

#### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x2п;

80% x3x2п; 85% x2x2п.

Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р. Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

### **Неделя №12**

#### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п.

Разведение гантелей лежа 4п x 8р.

#### ***Тренировка №122***

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

#### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x3п. Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р. Подтягивания широким хватом 3п x макс.

### **Неделя №13**

#### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п.42

Жим гантелями 4п x 8р.

#### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Французский жим лежа 5п x 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

#### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п.

Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

### **Неделя №14**

#### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5;

80% x3; 90% x1x2п; 95% x1x2п Разведение гантелей лежа 4п x 8р.

#### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п x 4р. Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3x3п.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

### **Неделя №15**

#### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5;

80% x3; 90% x 1; 95% x1; 97% x1.

#### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

#### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x2п.

### **Неделя №16**

#### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x2п.

#### ***Тренировка №2***

Жим штанги лежа 40%x8; 50%x 6; 60%x4x3п.

Запланированные соревнования.

При выполнении упражнения жим гантелей лежа исходное положение принимается как при выполнении жим штанги лежа.

Жим лежа на наклонной скамье выполняется под углом 45 градусов. При выполнении упражнения узким хватом ширина хвата 25-40 см.

### **Содержание и структура подготовки тренировочного этапа четвертого и последующие годы:**

На тренировочном этапе подготовки 3-5 года обучения, тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, отображаемый в процентах в течение цикла, который составляет 16 недель. За 100 процентов берется планируемый результат, который составляет 5-10% от максимально показанного последнего результата. Объем нагрузки приведен ниже:

#### **Неделя №1**

### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6; 70%х5;75%х4х4п. Жим лежа средним хватом 3п. х 5р.

Жим гантелями 4п х 8-10р.

### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р. Французский жим лежа 5п х 8р.

Тяга блока на трицепс 3п х 10р. Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6;70%х5х3п. Жим штанги на наклонной скамье(45) 4п х 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п х 8р. Тяга блока за голову 5п х 8-10р.

### **Неделя №2**

#### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6; 70%х5; 80%х3х5п. Разведение гантелей лежа 4п х 8-10р.

Отжимания на брусьях 4п х 8р.

#### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п х 6р. Тяга блока на трицепс 4п х 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п х 10р.

#### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6; 70%х5; 75%х4х3п. Тяга блока за голову 5п х 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п х 8р. Подтягивания широким хватом 3п х макс.

### **Неделя №3**

#### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6; 70%х5х2п; 80%х3; 85%х2х5п. Жим лежа средним хватом 3п х 4р.

Жим гантелями 4п х 8-10р.

#### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р. Трицепс на блоке 3п x 10р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x3п. Жим штанги на наклонной скамье 4п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р Тяга блока за голову 5п x 8р.

### **Неделя №4**

#### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x3x2п; 80% x3x5п.

Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

Отжимание на брусьях 4п x 8р.

#### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

#### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 75% x4x4п. Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р. Подтягивания широким хватом 3п x макс.

### **Неделя №5**

#### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6;

70% x3x2п; 80% x3x2п; 85% x2x2п. Жим штанги средним хватом 4п x 4р. Жим гантелями 4п x 8-10р.

#### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р.

Трицепс на блоке 3п x 10р. Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

#### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4x3п; 75% x4x3п. Жим штанги на наклонной скамье 3п x бр.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р. Тяга блока за голову 5п x 8р.

### **Неделя №6**

#### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4; 80% x3x5п. Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.45

Отжимания на брусьях 4п x 8р.

#### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

#### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5x3п. Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р. Подтягивания широким хватом 3п x макс.

### **Неделя №7**

#### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6;

70% x 4; 80% x3; 85% x2x5п.

Жим лежа средним хватом 4п x 4р. Жим гантелями 4п x 8р.

#### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Французский жим лежа 5п x 8р.

Трицепс на блоке 3п x 10р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

#### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4; 75% x4x3п. Жим штанги на наклонной скамье 4п x бр.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р. Тяга блока за голову 5п x 8р.

## **Неделя №8**

### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x 4; 80% x3x5п. Разведение гантелей лежа 4п x 8р.

Отжимания на брусьях 4п x 8р.

### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x3п. Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р. Подтягивания широким хватом 3п x макс.

## **Неделя №9**

### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6;

70% x4x2п; 80% x3x2п; 85% x2x2п. Жим средним хватом 3п x 5р.

Жим гантелями 4п x 8р.

### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Французский жим лежа 5п x 8р.

Трицепс на блоке 3п x 10р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x3п; 80% x3; 85% x2x3п.

Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р. Тяга блока за голову 5п x 8р.

## **Неделя №10**

### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4; 80% x3x2п; 85% x2x3п.

Разведение гантелей лежа 4п x 8р.

Отжимания на брусьях 4п x 8р.

### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x макс. x3п. Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р. Подтягивания широким хватом 3п x макс.

### **Неделя №11**

#### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4x2п; 80% x3; 90% x1x3п.

Жим лежа средним хватом 3п x 5р.

Жим гантелями 3п x 8р.

#### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Французский жим лежа 5п x 8р.

Трицепс на блоке 3п x 10р.47 Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

#### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5x2п; 80% x3x2п; 85% x2x2п.

Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р. Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р. Тяга блока за голову 4п x 8р

### **Неделя №12**

#### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п.

Разведение гантелей лежа 4п x 8р.

Отжимания на брусьях 3п x 8р.

#### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

#### ***Тренировка №3***



Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x3п. Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р. Подтягивания широким хватом 3п x макс.

### **Неделя №13**

#### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п. Жим лежа средним хватом 3п x 4р.

#### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п x 4р. Трицепс на блоке 4п x 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

#### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п. Жим штанги на наклонной скамье 3п x 5р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

### **Неделя №14**

#### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x2п; 95% x1x3п.

Разведение гантелей лежа 4п x 8р.48

#### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п x 4р. Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

#### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3x3п. Тяга блока за голову 5п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

### **Неделя №15**

#### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 90% x1; 95% x1; 97% x1.

#### ***Тренировка №2***

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

### ***Тренировка №3***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x2п.

### **Неделя №16**

#### ***Тренировка №1***

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x2п.

#### ***Тренировка №2***

Жим штанги лежа 40%x8; 50%x6; 60%x4x3п.

Запланированные соревнования

### **Принципы планирования подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:**

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, так же, как и на тренировочном этапе четвертого и последующих лет. Отличием является применение специализированных упражнений, таких как дожимы с бруска (5-10 см), жим с паузой 3 сек, выполнение жимов лежа на скорость, опускание штанги на грудь с максимальным весом, удержание штанги на руках в исходном положении.

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

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе многолетней подготовки пауэрлифтеров с нарушением интеллекта.

Удельный объем 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.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных.

В спортивном учреждении, развиваемом адаптивные виды спорта должны быть следующие документы планирования и учета работы:

- годовой план работы (разделы: организационный, врачебного контроля, воспитательной работы, подготовки общественных кадров и др.);
- план комплектования групп;
- индивидуальный план спортсмена;
- план тренировочных занятий на год;
- план работы на месяц или период подготовки;
- учетная карточка показателей роста физической, специальной, технической подготовленности учащихся;
- расписание занятий;
- календарный план спортивно-массовых мероприятий.
- журнал учета групповых занятий;
- личные карточки и заявления занимающихся;
- дневники тренировок спортсменов;
- протоколы соревнований.

### **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 рабочему 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 гидродинамическое 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  $23 - 25^\circ$  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  $10-15^\circ$ , 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  $45-50^\circ$ , в тазобедренных суставах - до  $110^\circ$ ; 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 брасса 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 брассе 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 - узкоспециализированный процесс спортивного совершенствования, как на суше, так и на 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, 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 10х400 м и плавание 10х100 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 50м), а также от преодоления коротких (50 и 100м), средних (200 и 400м). Упражнения по элементам позволяют при умеренной общей нагрузке на организм спортсмена, особенно на его сердечнососудистую 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 соревнований 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 50м, 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, перекаты, 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:

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

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.

Примерная схема тренировочного задания.

Направленность блока тренировочных заданий	Основная педагогическая задача	Порядковый номер тренировочного задания		
Этап, год обучения	Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания	Организационные указания
ФО: 1-й год 2-й год 3-й год и т.д.	Комплекс упражнений и последовательность их выполнения	Интенсивность выполнения упражнений, длина отрезков дистанции и время их преодоления, вес снарядов, количество повторений и серий, продолжительность и характер пауз отдыха	Отразить возможные ошибки при выполнении упражнений и способы их устранения, моменты, на которые следует обратить внимание в воспитательной и психологической подготовке, и т.п.	Место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование

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

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 полуплета	+	+	+	+
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	+	+	+	+
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 низколетящих 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 выпадам	+	+	+	+
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	+	+	+	+
Техника вратаря				
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), 6минутный 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>Многократное 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:

- поднятие 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;
- поднятие 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 поднятие ног и туловища из положения лежа на животе.

8. Одновременное поднятие 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. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие дисциплины вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 26/40	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах спортивных дисциплин вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Команды (жесты) спортивных судей. Обязанности и права участников спортивных соревнований.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 28/40	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Учебно-	Всего на учебно-	≈ 600/960	...

тренировочный этап (этап спортивной специализации)	тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:			
	История возникновения олимпийского движения	≈ 140/214	октябрь	Зарождение Паралимпийского движения. Международный Паралимпийский комитет (МПК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 140/214	январь	Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	≈ 130/213	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для спортивной дисциплины вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его развитие	≈ 200	сентябрь	Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности,	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	≈ 400	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

	Спортивные соревнования	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.
	...	...	...	...
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.
	...	...	...	...

## V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ»

Основными задачами адаптивного спорта являются: формирование у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым решительным действиям.

От обыкновенного он отличается специфичностью проведения тренировок:

- нагрузки даются в меньшем количестве и меньшей трудности;
- все упражнения должны быть целесообразно подобраны с учетом возраста, состояния здоровья, характера функциональных изменений организма и степени физической подготовленности детей и медицинских рекомендаций;

- усилена техника безопасности;

- повышенный контроль на тренировочных занятиях;

  - больше времени уделяется объяснению и визуальному показу.

  - следует чаще разнообразить тренировочную деятельность, поскольку дети с ИН не любят монотонную, длительную работу. На начальных этапах нагрузку давать лучше в игровой форме.

Тренировочные занятия позволяют целенаправленно применять методы словесного и наглядного воздействия.

Для занимающихся допускается снижение контрольных нормативов по практической подготовке в два раза по сравнению с нормативами детско-юношеских спортивных школ.

Процесс спортивной подготовки будет более эффективным при использовании упражнений, воздействующих на физическую и психическую сферы с учетом типа ребенка.

*Активный тип:*

- подбор физических упражнений, требующий точности выполнения и достаточного физического напряжения;

- дифференцирование ролей для различного рода игровых упражнений («капитан», «диспетчер», «исполнитель»);



- формирование установки на очень точное и ответственное выполнение упражнений, в которых есть хотя бы минимальная возможность риска;

- формирование установок на терпеливое и качественное выполнение циклических упражнений, не представляющих обычно интереса для таких детей (например, равномерный бег).

*Замкнутый тип:*

- проводить индивидуальные беседы о роли физической культуры: с мальчиками («ты станешь сильным и ловким», «тебя никто не сможет победить»); при общении с девочками упор делается на внутригрупповое общение и внешнее проявление физической подготовленности («тебя будут всегда приглашать во все игры», «все будут завидовать твоей фигуре»);

- соблюдать принципы постепенности при выборе роли в подвижных играх: сначала давать второстепенную роль, с которой ребенок легко справится, повышая за тем значимость функциональных ролей, вплоть до роли лидера;

- использовать положительное подкрепление: чаще говорить, что это двигательное действие выполнено хорошо, что занимающийся справился с заданием и т. д.;

- подчеркивать индивидуальное отношение к занимающемуся при выполнении упражнений (подчеркнутая страховка, тщательное объяснение);

- применять двигательные упражнения с включением элементов психической деятельности (выполнение упражнений на вестибулярную устойчивость с одновременным решением интеллектуальных задач).

*Взрывной тип:*

- взрывным детям полезно овладеть дыхательными упражнениями;

- рекомендуется физическая деятельность с элементами единоборства, сублимирующими повышенную агрессивность, а также деятельность, требующая проявления выносливости;

- необходимо культивировать положительное отношение к сложным, но сильным гимнастическим, а также акробатическим упражнениям; при этом страховка должна быть особенно ответственной;

- для взрывных детей особенно важны занятия ритмикой, в данном случае тренер должен убедительно объяснить, что владение танцевальными формами делает человека современным, помогает общению и повышает его социальный статус.

*Зависимый тип:*

- предлагает самопроизвольно выбирать различные общеразвивающие упражнения для утренней гимнастики и для проведения упражнений с группой;

- формировать установку на анализ механизмов каждого упражнения: целесообразно постоянно спрашивать у ребенка, почему, например, в первой попытке кувырок не получился, а во второй – получился, почему при метании в цель все попадания в нее были ниже центра и т. д.;

- разводить их с «лидером» в разные команды и предлагать выполнение игровых функций, требующих наиболее активных действий.

## 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 оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<b>Легкая атлетика</b>			
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, прыжки, толкание, кросс, многоборье, ходьба			
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	20
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	2
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменного веса (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Диск (массой 1 кг)	штук	7
9.	Диск (массой 1,5 кг)	штук	5
10.	Диск (массой 1,75 кг)	штук	5
11.	Диск (массой 2 кг)	штук	7
12.	Диск обрезиненный (0,5 до 2 кг)	комплект	3
13.	Доска информационная	штук	2
14.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
15.	Конус (высотой 30 см)	штук	15
16.	Конус (высотой 15 см)	штук	10
17.	Координационная лестница	штук	4
18.	Копье (массой 600 г)	штук	7
19.	Копье (массой 700 г)	штук	7
20.	Копье (массой 800 г)	штук	7
21.	Круг для места толкания ядра	штук	1
22.	Круг для метания диска	штук	1
23.	Круг для метания молота	штук	1
24.	Мат гимнастический	штук	10
25.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
26.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
27.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	8
28.	Молот (массой 3 кг)	штук	5
29.	Молот (массой 4 кг)	штук	5
30.	Молот (массой 5 кг)	штук	5
31.	Молот (массой 6 кг)	штук	5
32.	Молот (массой 7,26 кг)	штук	5
33.	Ограждение для метания диска	штук	1
34.	Ограждение для метания молота	штук	1

35.	Палочка эстафетная	штук	7
36.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
37.	Пистолет стартовый	штук	2
38.	Планка для прыжков в высоту	штук	4
39.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
40.	Препятствие для бега с препятствиями (3,66 м)	штук	1
41.	Препятствие для бега с препятствиями (3,96 м)	штук	3
42.	Препятствие для бега с препятствиями (5 м)	штук	1
43.	Рулетка (10 м)	штук	3
44.	Рулетка (20 м)	штук	2
45.	Рулетка (50 м)	штук	1
46.	Рулетка (100 м)	штук	2
47.	Секундомер	штук	10
48.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
49.	Скамейка гимнастическая	штук	7
50.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
51.	Стартовые колодки (станки)	пар	10
52.	Стенка гимнастическая	штук	2
53.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
54.	Указатель направления ветра	штук	4
55.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
56.	Электромегафон	штук	1
57.	Ядро (весом 1 кг)	штук	5
58.	Ядро (весом 2 кг)	штук	7
59.	Ядро (весом 3 кг)	штук	10
60.	Ядро (весом 4 кг)	штук	15
61.	Ядро (весом 5 кг)	штук	15
62.	Ядро (весом 6 кг)	штук	10
63.	Ядро (весом 7,26 кг)	штук	10
64.	Ядро (весом 8 кг)	штук	5
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг			
65.	Весы (до 200 кг)	штук	2
66.	Гантели переменного веса (от 3 до 60 кг)	пар	2
67.	Гантели постоянного веса (от 1 до 45 кг)	пар	2
68.	Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	2
69.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	комплект	8
70.	Кушетка массажная	штук	2
71.	Магнезница	штук	2
72.	Мат гимнастический	штук	10
73.	Перекладина гимнастическая	штук	1
74.	Плинты для пауэрлифтинга	пар	3
75.	Помост для пауэрлифтинга	комплект	6
76.	Секундомер	штук	3
77.	Скамейка гимнастическая	штук	3
78.	Скамья для жимовая для пауэрлифтинга	штук	2
79.	Стенка гимнастическая	штук	5
80.	Стойка для хранения (дисков, грифов, гантелей)	штук	5
81.	Стойки для приседания со штангой	штук	2
82.	Табло информационное световое электронное	комплект	2

83.	Штанга разборная для пауэрлифтинга	комплект	8
Для спортивной дисциплины плавание			
84.	Весы	штук	1
85.	Гантели переменного веса (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
86.	Кушетка массажная	штук	1
87.	Ласты	пар	6
88.	Лопатки для плавания	пар	6
89.	Мат гимнастический	штук	6
90.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
91.	Настенный секундомер	штук	2
92.	Перекладина гимнастическая	штук	1
93.	Плавательная доска	штук	6
94.	Плавательные поплавки-вставки для ног	штук	6
95.	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	4
96.	Пояс с парашютом для плавания	штук	6
97.	Секундомер	штук	1
98.	Скамейка гимнастическая	штук	4
99.	Средства спасения (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
100.	Стенка гимнастическая	штук	4
101.	Фен	штук	1
102.	Штанга спортивная	комплект	1
103.	Электромегатон	штук	1
Для спортивной дисциплины мини-футбол			
104.	Барьеры тренировочные	комплект	2
105.	Ворота мини-футбольные	комплект	2
106.	Ворота мини-футбольные, переносные, уменьшенных размеров	штук	4
107.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
108.	Мяч мини-футбольный	штук	16
109.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	6
110.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	комплект	3
111.	Планшет тренерский с фишками	штук	2
112.	Сетка для переноски мячей	штук	2
113.	Стойка для обводки	штук	20
114.	Фишки для обводки	комплект	2

Таблица № 3

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 совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин: метание, прыжки, толкание, многоборье											
1.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Молот	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4.	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
5.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
Для спортивной дисциплины плавание											
6.	Доска для плавания	штук	на обучающегося	1	3	1	3	1	2	1	2
7.	Лопатки для плавания	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
8.	Поплавок для ног	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
9.	Пояс для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
Для спортивной дисциплины мини-футбол											
10.	Мяч мини-футбольный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины мини-футбол			
4.	Манишка футбольная	штук	10

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)
Для спортивной дисциплины легкая атлетика											
1.	Брюки спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1

5.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
6.	Марафонки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
7.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
8.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
9.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
10.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
11.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	2	2	1	2	1	3	1
12.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	2	2	1	2	1	3	1
13.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
14.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
15.	Шиповки для прыжков в длину	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
16.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг											
17.	Бинты кистевые для пауэрлифтинга	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
18.	Бинты коленные	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
19.	Гетры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Комбинезон для приседаний	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
21.	Комбинезон для тяги становой	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
22.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
23.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	2	1	2
24.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
25.	Обувь для тяги становой	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
26.	Перчатки тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	4	1	6	1
27.	Пояс для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
28.	Трико тяжелоатлетическое	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1



29.	Туфли тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
30.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	2	1	2
31.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины плавание											
32.	Беруши	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
33.	Гидрокостюм (комбинезон) или гидршорты для плавания	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
34.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
35.	Купальник (женский)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
36.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
37.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
38.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
39.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
40.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
Для спортивных дисциплин мини-футбол											
41.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
42.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
43.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
44.	Обувь для игры в мини-футбол	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
45.	Перчатки для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
46.	Рейтузы для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
47.	Свитер для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
48.	Трусы футбольные	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
49.	Футболка (майка-полурукавка)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

50.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
51.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	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 лиц с интеллектуальными нарушениями», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в 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», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-

методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних», 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. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

### Список литературы:

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. Харьков, Изд-во Основа, 1993 - 244 с.
2. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - М.: Теор. и практ. физ. культ. 2013. - 780 с.
3. Гойхман П. Пути развития спортивной тренировки // Научно-методический вестник: [Сборник статей] / Сост. Б. Е. Лосин, Е. Р. Яхонтов: Редкол. С. Н. Елевич [и др.]. - СПб. Олимп, 2011. - Вып. 10.
4. Губа, В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 280 с.
5. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е Степанян. - М.: КноРус, 2012. - 184 с.
6. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие / С.П. Евсеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 298 с.
7. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 444 с.
8. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. – М., 2007.
9. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с.
10. Федеральный закон 329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями" Приказ Минспорта России от 28 ноября 2022 г. N 1082

12. Всероссийский реестр видов спорта

#### ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

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

Официальный сайт Паралимпийского комитета России (Электронный ресурс) - <http://www.paralimp.ru>

Официальный сайт Международного Паралимпийского комитета (Электронный ресурс) - [http://www. Paralimhic.org](http://www.Paralimhic.org),

Официальный сайт ООО «Всероссийская федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями» (Электронный ресурс) - <http://www.rsf-id.ru>

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду  
спорта «спорт лиц с интеллектуальными  
нарушениями»

### Годовой учебно-тренировочный план

Для спортивной дисциплины <b>бег на коротки дистанции</b>							
№ 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 трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	14	20	22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		6-8		3-5		1	1
		1.	Общая физическая подготовка	189	254	258	364
2.	Специальная физическая подготовка	59	79	115	161	208-270	320-366
3.	Техническая подготовка	46	59	110	154	270-354	297-366
4.	Тактическая подготовка	3	4	5	7	0-31	0-34
5.	Психологическая	-	-	5	7	10-42	11-46

	подготовка						
6.	Теоретическая подготовка	3	4	5	7	10-31	11-34
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6	6	41-52	57-69
8.	Интегральная подготовка	6	8	5	7	10-31	11-34
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	4	10-52	34-80
10.	Восстановительные мероприятия	-	2	4	6		
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	5	5		
Общее количество часов в год		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>
<b>Для спортивной дисциплины бег на средние, длинные дистанции, кросс</b>							
№ 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 трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	14	20	22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		6-8	3-5		1	1	
		1.	Общая физическая	189	254	248	350



	подготовка						
2.	Специальная физическая подготовка	59	79	125	175	270-312	366-435
3.	Техническая подготовка	46	59	110	154	250-333	275-343
4.	Тактическая подготовка	3	4	5	7	0-31	0-34
5.	Психологическая подготовка	-	-	5	7	10-42	11-46
6.	Теоретическая подготовка	3	4	5	7	10-31	11-34
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6	6	41-52	57-69
8.	Интегральная подготовка	6	8	5	7	10-31	11-34
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	4	10-52	34-80
10.	Восстановительные мероприятия	-	2	4	6		
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	5	5		
Общее количество часов в год		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>
<b>Для спортивной дисциплины <i>ходьба</i></b>							
№ 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 трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	14	20	22

		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		6-8		3-5		1	1
1.	Общая физическая подготовка	188	254	248	350	312-343	240-286
2.	Специальная физическая подготовка	59	75	125	175	270-312	366-435
3.	Техническая подготовка	47	63	110	154	281-364	320-389
4.	Тактическая подготовка	3	4	5	7	0-31	0-34
5.	Психологическая подготовка	-	-	5	7	10-42	11-46
6.	Теоретическая подготовка	3	4	5	7	10-31	11-34
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6	6	41-52	57-69
8.	Интегральная подготовка	6	8	5	7	10-31	11-34
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	4	10-52	34-80
10.	Восстановительные мероприятия	-	2	4	6		
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	5	5		
Общее количество часов в год		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>
<b>Для спортивной дисциплины метание, толкание</b>							
№	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 трех лет	Свыше трех лет		
Недельная нагрузка в часах							
		6	8	10	14	20	22
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4
Наполняемость групп (человек)							
		6-8		3-5		1	1
1.	Общая физическая подготовка	164	221	197	278	291-333	252-297
2.	Специальная физическая подготовка	83	109	177	248	364-406	458-481
3.	Техническая подготовка	47	62	109	153	208-250	252-297
4.	Тактическая подготовка	3	4	5	7	10-31	11-34
5.	Психологическая подготовка	-	-	5	7	10-42	11-46
6.	Теоретическая подготовка	3	4	5	7	10-31	11-34
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6	6	31-52	57-67
8.	Интегральная подготовка	6	8	5	7	10-31	11-34
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	4	31-52	57-80
10.	Восстановительные мероприятия	-	2	4	6		

11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	5	5		
Общее количество часов в год		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>
<b>Для спортивной дисциплины многоборье</b>							
№ 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 трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	14	20	22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		6-8	3-5		1	1	
1.	Общая физическая подготовка	187	246	249	354	354-395	320-343
2.	Специальная физическая подготовка	60	84	130	181	312-333	389-412
3.	Техническая подготовка	47	62	104	144	281-364	320-389
4.	Тактическая подготовка	3	4	5	7	0-31	0-34
5.	Психологическая подготовка	-	-	5	7	0-42	0-46
6.	Теоретическая подготовка	3	4	5	7	0-31	0-34
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6	6	42-52	57-69

8.	Интегральная подготовка	6	8	5	7	0-31	0-34
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	4	10-52	34-80
10.	Восстановительные мероприятия	-	2	4	6		
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	5	5		
Общее количество часов в год		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>
<b>Для спортивной дисциплины прыжки</b>							
№ 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 трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	14	20	22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		6-8	3-5		1	1	
1.	Общая физическая подготовка	187	250	251	354	354-395	297-320
2.	Специальная физическая подготовка	60	80	128	181	322-343	400-435
3.	Техническая подготовка	47	62	104	144	270-354	343-389

4.	Тактическая подготовка	3	4	5	7	0-31	0-34
5.	Психологическая подготовка	-	-	5	7	0-42	0-46
6.	Теоретическая подготовка	3	4	5	7	0-31	0-34
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6	6	42-52	57-69
8.	Интегральная подготовка	6	8	5	7	0-31	0-34
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	4	10-52	34-80
10.	Восстановительные мероприятия	-	2	4	6		
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	5	5		
Общее количество часов в год		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>

**Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг**

№ 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 трех лет	Свыше трех лет		
Недельная нагрузка в часах							
		5	6	8	10	16	20
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4
Наполняемость групп (человек)							

		5		4-3		1	1
1.	Общая физическая подготовка	126	151	99	124	125-158	125-166
2.	Специальная физическая подготовка	62	75	138	169	300-333	437-478
3.	Техническая подготовка	39	47	132	166	225-258	239-281
4.	Тактическая подготовка	3	3	4	5	8-25	10-31
5.	Психологическая подготовка	10	12	12	16	25-58	42-83
6.	Теоретическая подготовка	10	12	12	16	17-50	31-73
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	2	2	8-33	10-52
8.	Интегральная подготовка	3	3	4	5	8-25	10-42
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	4	8-42	21-62
10.	Восстановительные мероприятия	-	2	6	8		
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	5	5	5		
Общее количество часов в год		<b>260</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>
<b>Для спортивной дисциплины <b>Мини футбол</b></b>							
№ 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 трех лет	Свыше трех лет		

		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
10-9		8-6		4	2		
1.	Общая физическая подготовка	100	132	218	308	114-177	125-200
2.	Специальная физическая подготовка	24	32	60	82	406-426	462-499
3.	Техническая подготовка	140	186	152	210	156-208	187-250
4.	Тактическая подготовка	12	16	31	44	42-83	62-100
5.	Психологическая подготовка	3	4	10	15	10-52	12-50
6.	Теоретическая подготовка	3	4	10	15	10-52	12-50
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	3	3	21-62	50-100
8.	Интегральная подготовка	12	17	10	15	31-73	50-100
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4	4	42-83	62-112
10.	Восстановительные мероприятия	8	15	16	26		
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	6	6	6		
Общее количество часов в год		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>
Для спортивной дисциплины <b>Плавание</b>							



№ 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 трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		5	6	8	10	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
6-5		5-3		1	1		
1.	Общая физическая подготовка	75	90	104	130	133-183	135-187
2.	Специальная физическая подготовка	50	60	104	130	200-266	291-364
3.	Техническая подготовка	83	100	122	151	191-225	218-260
4.	Тактическая подготовка	-	-	4	5	0-25	0-31
5.	Психологическая подготовка	8	9	13	16	17-50	31-73
6.	Теоретическая подготовка	16	19	20	26	17-50	10-52
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	8	10	17-50	31-73
8.	Интегральная подготовка	3	3	4	5	33-67	62-104
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	6	6	6	67-100	73-114

10.	Восстановительные мероприятия	13	19	25	35		
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	6	6	6		
Общее количество часов в год		<b>260</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>