



Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Костромской области
«Спортивная школа олимпийского резерва имени олимпийского чемпиона
Александра Вячеславовича Голубева»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО КО «СПОР им. А.В. Голубева»
О.В. Ченцов
2023 г.



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»
Дисциплина – бег на короткие дистанции, бег на средние
дистанции, бег на длинные дистанции, метание, прыжок, толкание,
многоборье, ходьба, кросс**

Федеральный стандарт
Приказ Министерства спорта Российской
Федерации от 28 ноября 2022 года №1082 об
утверждении федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта
«спорт лиц с интеллектуальными
нарушениями»

Срок реализации Программы – без
ограничений
Год составления Программы – 2023
Разработчики:
Старший тренер – Лапшин Н.Н.
Инструктор-методист ФСО – Смирнова А.В.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке **«бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, прыжок, толкание, многоборье, ходьба, кросс»** с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц интеллектуальными нарушениями», утвержденным приказом Минспорта России 28 ноября 2022 года № 1082.

2. 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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. 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)
Этап начальной подготовки	Не ограничивается	9	До года	8
			Свыше года	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Не ограничивается	10	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

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	8-9	10-12	14-16	20-22	22-24
Общее количество часов в год	234-312	416-468	520-624	728-832	1040-1144	1040-1248

5. 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;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные	-	-	21	21

	мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям				
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
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	4	5	5	5
Отборочные	-	4	5	6
Основные	-	2	3	4

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

-соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

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

-соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

6.Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее

реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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 спортивных соревнований.

Годовой учебно-тренировочный план

№ 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						
		4,5-6	8-9	10-12	14-16	20-22	20-24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		Наполняемость групп (человек)						
		8	6	4	3	1	1	
		Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции						
		1.	Общая физическая подготовка	176	257	300	400	439
2.	Специальная физическая подготовка	54	80	121	150	269	300	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	21	40	50	55	
4.	Техническая подготовка	29	47	112	155	248	260	
5.	Тактическая подготовка	14	20	15	18	19	20	
6.	Теоретическая подготовка	5	8	15	20	20	25	
7.	Психологическая подготовка	5	8	15	20	29	33	
8.	Интегральная подготовка	23	40	15	17	30	40	
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Контрольные мероприятия Восстановительные мероприятия	6	8	10	12	40	45	

Для спортивных дисциплин: бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, кросс							
1.	Общая физическая подготовка	176	257	300	300	430	460
2.	Специальная физическая подготовка	54	83	123	123	281	310
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	21	21	50	55
4.	Техническая подготовка	29	44	110	110	245	260
5.	Тактическая подготовка	14	20	15	15	19	20
6.	Теоретическая подготовка	5	8	15	15	20	25
7.	Психологическая подготовка	5	8	15	15	29	33
8.	Интегральная подготовка	23	40	15	15	30	40
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Контрольные мероприятия Восстановительные мероприятия	6	8	10	10	40	45
Для спортивных дисциплин: метание, толкание							
1.	Общая физическая подготовка	170	260	250	300	350	300
2.	Специальная физическая подготовка	58	86	180	123	356	431
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	20	21	50	70
4.	Техническая подготовка	31	44	105	110	200	300
5.	Тактическая подготовка	14	20	21	15	35	30
6.	Теоретическая подготовка	5	8	10	15	30	30
7.	Психологическая подготовка	5	8	10	15	40	50
8.	Интегральная подготовка	23	40	15	15	30	30
9.	Медицинские, медико-	6	8	13	10	53	7

	биологические мероприятия Контрольные мероприятия Восстановительные мероприятия						
Для спортивной дисциплины многоборье							
1.	Общая физическая подготовка	176	257	300	400	439	470
2.	Специальная физическая подготовка	54	80	121	150	269	300
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	21	40	50	55
4.	Техническая подготовка	29	47	112	155	248	260
5.	Тактическая подготовка	14	20	15	18	19	20
6.	Теоретическая подготовка	5	8	15	20	20	25
7.	Психологическая подготовка	5	8	15	20	29	33
8.	Интегральная подготовка	23	40	15	17	30	40
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Контрольные мероприятия Восстановительные мероприятия	6	8	10	12	40	45
Для спортивной дисциплины прыжки							
1.	Общая физическая подготовка	176	257	300	300	430	460
2.	Специальная физическая подготовка	54	83	123	123	281	310
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	21	21	50	55
4.	Техническая подготовка	29	44	110	110	245	260
5.	Тактическая подготовка	14	20	15	15	19	20
6.	Теоретическая подготовка	5	8	15	15	20	25

7.	Психологическая подготовка	5	8	15	15	29	33
8.	Интегральная подготовка	23	40	15	15	30	40
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Контрольные мероприятия Восстановительные мероприятия	6	8	10	10	40	45
Для спортивной дисциплины ходьба							
1.	Общая физическая подготовка	176	257	300	400	439	470
2.	Специальная физическая подготовка	54	80	121	150	269	300
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	21	40	50	55
4.	Техническая подготовка	29	47	112	155	248	260
5.	Тактическая подготовка	14	20	15	18	19	20
6.	Теоретическая подготовка	5	8	15	20	20	25
7.	Психологическая подготовка	5	8	15	20	29	33
8.	Интегральная подготовка	23	40	15	17	30	40
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Контрольные мероприятия Восстановительные мероприятия	6	8	10	12	40	45
Общее количество часов в год для каждой спортивной дисциплины		234-312	416-468	520-624	728-832	1040-1144	1040-1248

7.Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного	В течение года

		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).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков 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

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Ответственные
Этап начальной подготовки	Консультации спортивного врача	Перед соревнованиями в соответствии с годовым календарным планом спортивных мероприятий	Тренеры отделения адаптивного спорта
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Проведение разъяснительной работы по недопустимости применения допинговых средств	Регулярно в структуре круглогодичной подготовки	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Проведение разъяснительной работы по применению различных фармакологических веществ и средств	Регулярно в структуре круглогодичной подготовки	

9. Инструкторская и судейская практика

Спортсмены тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки. Инструкторские и судейские навыки начинают развиваться с тренировочного этапа подготовки. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным, проводится с целью получения спортсменами звания инструктора - общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а так же имеет большое воспитательное значение - сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Инструкторская и судейская практика не должно носить случайный характер, а должна специально планироваться тренером.

Этап подготовки	Год обучения	Минимум знаний и умений спортсменов
УТЭ	1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов избранной спортивной дисциплины. Выполнение обязанностей тренера на занятиях.
	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. <i>Судейство:</i> характеристика судейства в избранной спортивной дисциплине, основные обязанности судей.
	3	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроль за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. <i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований по избранной спортивной дисциплине. Судейская документация.
УТЭ	4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими спортсменами. <i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.
УТЭ	5	Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. <i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований спортсменов к судейству городских соревнований.
ЭССМ	1-2	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера для проведения

		занятий и соревнований в группах ЭНП и УТЭ. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. <i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в группах ЭНП и УТЭ, привлекаться к судейству школьных, городских и областных соревнований.
ЭССМ	3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Врачебный и педагогический контроль – необходимое условие управления процессом подготовки спортсмена.

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

Целью педагогического контроля является получение объективной информации о состоянии спортсмена, необходимой для принятия управленческого решения. Объектами контроля являются: контроль соревновательной деятельности; контроль тренировочной деятельности; контроль уровня подготовленности.

Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают оперативный, текущий и этапный контроль.

В соответствии с задачами этапного, текущего и оперативного контроля определяется состав средств и методов педагогического и врачебного контроля.

Этапный контроль – это измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях.

Этапный контроль осуществляется на основе целостной диагностики организма в непосредственной связи с общим состоянием здоровья, особенностями телосложения и состава тела. В зависимости от задач подготовки на том или ином этапе определяется объем показателей, включенных в программу обследований.

Текущий контроль – это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики.

Текущий контроль предполагает оценку состояния подготовленности, которая проявляется в результате нагрузок определенной направленности в серии тренировочных занятий или соревнований.

Оперативный контроль – это контроль оперативного состояния спортсмена, в частности готовности к выполнению очередной попытки, очередного упражнения, к проведению схватки, боя и т.д. Он направлен на оценку реакций организма спортсмена на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом.

Комплексный контроль – это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используют педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты).

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления - в дни ОФП. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психо-реабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий. Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1)непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2)водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 мин);
- 3)ультрафиолетовое облучение;
- 4)отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин); 5) обед;
- б)послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч. Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных

циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч.

Таким образом, планирование объема восстановительных имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности. Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес спортсмена снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления. К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

III. Система контроля

11. 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:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

11.2. 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»;

-изучить антидопинговые правила;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

-приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего

спортивного мастерства;

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

11.4. 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.

12. 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.

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

Нормативы общей физической подготовки 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	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции						
1	Бег на 20 м с ходу	с	не более		не более	
			4,1	5,1	4,0	5,0
2	Бросок медицинбола	количество раз	не менее		не менее	

	двумя руками из-за головы весом 3 кг		6	4	8	6
3	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15
4	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	81	71
2.Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции						
1	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			12,0	13,0	11,0	12,0
2	Бег на 300 м	мин, с	не более		не более	
			1.15	1.30	1.10	1.25
3	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15
4	Прыжок в длину с места	с	не менее		не менее	
			80	70	110	100
3.Для спортивных дисциплин бег на длинные дистанции, кросс						
1	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			12,0	13,0	11,0	12,0
2	Бег на 300 м	мин, с	не более		не более	
			1.15	1.30	1.10	1.25
3	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15
4	Прыжок в длину с места	с	не менее		не менее	
			80	70	110	100
4.Для спортивной дисциплины ходьба						
1	Ходьба на 500 м	с	не более		не более	
			3.10	3.30	2.40	3.00
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	6	15	10
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						
1	Бег на 20 м с ходу	с	не более		не более	
			4,1	5,1	4,0	5,0
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	6	15	10
3	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	110	100
6.Для спортивных дисциплин: метание, толкание						
1	Бег на 20 м с ходу	с	не более		не более	
			5,1	6,1	5,0	6,0
2	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	90	80
3	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	8	6
4	Сгибание и разгибание	количество раз	не менее		не менее	

	рук в упоре лежа на полу		10	6	15	10
7.Для спортивной дисциплины многоборье						
1	Бег на 20 м с ходу	с	не более		не более	
			4,3	5,3	4,1	5,1
2	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	110	100
3	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	8	6
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	6	15	10
5	Бег на 500 м	-	без учета времени	-	без учета времени	-
6	Бег на 300 м	-	-	без учета времени	-	без учета времени

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
1.Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,9	3,5
2	Бег на 100 м	с	не более	
			13,8	14,9
3	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	130
4	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее	
			10	8
5	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			30	25
2.Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	11,0
2	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.00	5.30
3	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	130
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				
1	Бег 100 м	с	не более	
			15,0	17,0
2	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			15.00	-
3	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	13.00-

4	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			30	25
4.Для спортивной дисциплины ходьба				
1	Ходьба на 1000 м	мин, с	не более	
			5.20	5.30
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
3	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			30	25
5.Для спортивной дисциплины прыжки				
1	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,5
2	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			160	140
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
6.Для спортивных дисциплин: метание, толкание				
1	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,5
2	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	140
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
4	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			40	20
7.Для спортивной дисциплины многоборье				
1	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,5
2	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	140
3	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			40	20
4	Бег на 300 м	мин, с	не более	
			1.00	1.10
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
6	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.00	5.30

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
1.Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,8	3,2

2	Бег на 100 м	с	не более	
			12,8	14,0
3	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			220	190
4	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			60	40
5	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
2.Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,0
2	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.40	5.15
3	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			200	180
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				
1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,9	15,8
2	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.00	-
4	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
4.Для спортивной дисциплины ходьба				
1	Ходьба на 1000 м	мин, с	не более	
			5.05	5.15
2	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	20
5.Для спортивной дисциплины прыжки				
1	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,5
2	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			60	40
3	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			230	200
6.Для спортивных дисциплин: метание, толкание				
1	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,0	3,7
2	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			190	170
3	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			50	30
4	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			60	40
7.Для спортивной дисциплины многоборье				
1	Бег на 20 м с ходу	с	не более	

			3,2	3,9
2	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			190	170
3	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			4.50	5.20
4	Бег на 300 м	с	не более	
			55	60
5	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			60	40
6	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			45	30

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,5	2,9
2	Бег на 100 м	с	не более	
			12,6	13,8
3	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			250	220
4	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			40	35
5	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			65	45
2. Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции				
1	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			230	210
2	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.30	5.10
3	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
4	Бег на 60 м	с	не более	
			9,0	9,5
3. Для спортивных дисциплин бег на длинные дистанции, кросс				
1	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.30	-
2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.30
3	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
4	Бег на 100 м	с	не более	
			13,5	15,0
4. Для спортивной дисциплины: ходьба				
1	Ходьба на 1000 м	мин, с	не более	

			4.50	5.00
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	25
3	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			40	35
5.Для спортивной дисциплины: прыжки				
1	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,9	3,2
2	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			65	45
3	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			250	230
6.Для спортивных дисциплин: метание, толкание				
1	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,8	3,5
2	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			240	200
3	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			55	40
4	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			65	45
7.Для спортивной дисциплины: многоборье				
1	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,9	3,2
2	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			250	220
3	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			55	45
4	Бег на 300 м	с	не более	
			50	55
5	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.30	5.10
6	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			65	50

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14.Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Требования техники безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Проведение тренировочных занятий разрешается на спортивных сооружениях, принятых в эксплуатацию согласно акту приемной комиссии, при погодных условиях, не представляющих опасности для здоровья и жизни спортсменов; при соответствии мест занятий, инвентаря и одежды спортсменов метеорологическим условиям и санитарно-гигиеническим нормам.

При планировании тренировочных занятий в группах начальной подготовки необходимо учитывать тот факт, что организационные мероприятия перед

тренировочными занятиями (проход через контроль, переодевание, душ) занимают не менее 15 минут. Продолжительность занятий с умственно отсталыми в степени дебильности не должна превышать 30 минут. При выборе педагогических средств и методов коррекции недостатков двигательной сферы олигофренов следует учитывать ряд существенных нарушений нейродинамики, которые затрудняют образование новых сложных условно-рефлекторных связей, обеспечивающих произвольные движения. Последовательность упражнений на протяжении занятия зависит от задачи и подчиняется психофизиологическим закономерностям.

Так, если спортсмену предстоит овладеть новым двигательным навыком, то знакомить с ним целесообразно в начале основной части занятия, так как это связано со значительным нервным напряжением и требует сосредоточенного внимания. Упражнения на развитие основных физических качеств необходимо распределять на занятии в следующей последовательности: развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости. Упражнения с большой нагрузкой и вызывающие сильные эмоции рекомендуется давать в конце основной части занятия.

Основные задачи этапа начальной подготовки при занятиях с детьми с интеллектуальными нарушениями:

- 1) коррекция и развитие физических качеств;
- 2) коррекция соматического состояния, обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа);
- 3) коррекция и развитие познавательных процессов (память на двигательные действия, внимание к своим движениям и действиям и т.п.);
- 4) коррекция эмоционально-волевой сферы.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению. Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить при условии:

- наличия соответствующей квалификации у тренерского состава и медицинского обслуживающего персонала;
- наличия допуска занимающихся к занятиям адаптивной физической культурой и спортом;
- соответствия спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- соответствия мест проведения тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера, согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии. Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований

настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

При реализации программы устанавливаются следующие требования техники безопасности:

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

- проведение инструктажа (1 раз в год) спортсменов по технике безопасности на тренировочных занятиях с регистрацией в журнале учёта занятий или журнале регистраций инструктажа; обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий; тщательное проведение разминки;

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

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

 - обязательное регулярное медицинское обследование спортсменов;

 - соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;

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

- индивидуальный подход к спортсменам при занятиях видами спорта; оптимально сочетание нагрузки и отдыха;

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

Запрещается допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям спортсменов, не прошедших врачебного диспансерного обследования, не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия, не получивших разрешения врача к занятиям и соревнованиям после перенесенных травм и заболеваний.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Структура тренировки представляет собой определенный порядок объединения компонентов спортивной тренировки, их соотношение и общую последовательность. Она предполагает, прежде всего, существование в тренировочном процессе относительно обособленных звеньев (отдельных занятий их частей, этапов, периодов, циклов), которые представляют собой

последовательные фазы, или стадии данного процесса, определенное взаиморасположение этих звеньев и их временное соотношение.

Тренировочное занятие состоит из трех частей – подготовительной, основной и заключительной. Определенная последовательность и временное соотношение характеризуют любое звено тренировочного процесса.

Структура тренировки характеризуется соотношением элементов содержания и порядком их изменения в рамках отдельного занятия, этапа, периода или цикла. Имеется в виду порядок, в котором будут решаться задачи воспитания силы, быстроты, выносливости в отдельном занятии, в рамках целого этапа и т.д., или последовательность задач обучения и воспитания физических качеств во всех звеньях тренировочного процесса и целый ряд иных проблем, относящихся к содержанию тренировки.

Структура тренировки определяется также соотношением параметров тренировочной нагрузки (объема и интенсивности) и порядком изменения в рамках занятий, этапов, периодов и циклов тренировки.

Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировки: внешние (экзогенные), к которым относится все, что касается величины тренировочного и соревновательного воздействия на спортсмена, условий тренировки и соревнований, режима дня и т.д.; внутренние (эндогенные), к которым относятся функциональные свойства спортсмена – восстановительные и адаптационные.

Спортивная тренировка определяется не столько внешними и внутренними факторами, сколько закономерными соотношениями между ними.

Выделяют соотношения между тренировочными воздействиями и тренировочными эффектами; фазами тренировочного процесса (этапы, периоды) и фазами развития тренированности. Спортсмен должен находиться в состоянии оптимальной готовности во время основных соревнований, а не в подготовительном и не в переходном периоде. Одни соревнования должны быть главными, другие – важными, третьи – контрольно-подготовительными. Именно в соответствии со сроками главных соревнований надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и т.п.

В основе оперативного, текущего, этапного, многолетнего планирования лежат закономерности теории спортивной тренировки. В связи с ними планирование должно быть:

- целенаправленным, что требует четкого определения конечной цели тренировочной работы;

- перспективным, рассчитанным на несколько лет и включающим планы занятий, циклов, этапов и т.п., а также различные виды контроля за выполнением соответствующих планов; всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе спортивной подготовки; конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, состоянию спортсмена, возрасту, уровню подготовленности.

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

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

При планировании тренировочных нагрузок внимание следует уделять всем перечисленным параметрам.

При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

1. Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – победы на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

3. Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4. Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе основной физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5. Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6. Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок

определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7. Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки предполагает строгую направленность на выполнение календаря соревновательной деятельности, обеспечивающую эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

Программный материал для практических занятий по спортивной дисциплине по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

В программе представлена система учебно-тренировочных заданий по физической, технической, тактической и интегральной подготовке, позволяющей эффективно решать задачи в соответствующих категориях тренировочных групп.

Теоретическая подготовка

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Тренер должен логически связать материал теоретических занятий с практическими занятиями.

При проведении теоретических занятий следует учитывать особенности (диагнозы) спортсменов и излагать материал в доступной им форме. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Теоретические сведения рекомендуется давать в начале и повторять в конце тренировки. Продолжительность их должна быть не более 5-10 мин.

При подборе конкретного материала по указанным темам следует учитывать специфику спортсменов с нарушениями интеллекта. В процессе теоретических занятий необходимо выбирать соответствующие дефекту методы и средства, изменять количество часов, отведенных на тему с учетом специфики восприятия и усвоения спортсменами. При этом должно достигаться 50% усвоение программного материала.

Во время бесед применяются различные наглядные пособия: фильмы, фотографии, макеты, показ практических действий.

Общая и специальная физическая подготовка

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной подготовки позволяет достигать необходимый результат.

Физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность, а также уровнем развития основных физических качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости.

Физическая подготовленность подразделяется на общую и специальную.

Общая подготовленность (ОФП) связана с уровнем развития качеств и способностей, опосредованно оказывающих влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

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

Средства спортивной тренировки (физические упражнения) разделены на две группы: обще-подготовительные, специально-подготовительные, соревновательные.

К обще-подготовительным относятся упражнения, служащие всестороннему функциональному развитию организма спортсмена.

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег и ходьба; бег и ходьба в гору, по снегу, песку и т. д.).

К специальным средствам подготовки легкоатлетов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, метания. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге и ходьбе. Кроме этих упражнений, в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, прыжки через барьеры на обеих ногах, ходьба выпадами, с отягощением, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры).

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат, способствует эффективности и экономичности техники движений во время бега и спортивной ходьбы.

Уровень силовых способностей зависит от структуры мышечной ткани; площади физиологического поперечника мышц; совершенства нервной регуляции; степени внутримышечной и межмышечной координации; эффективности энергообеспечения силовой работы и развитием скоростных качеств и гибкости. Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей соревновательному упражнению, и должна сопровождаться развитием гибкости – важным фактором, обеспечивающим рост спортивного мастерства.

Подвижности в суставах и эластичности мышц нижних конечностей уделяется особое внимание. Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности. С этой целью в подготовительном периоде развитию специальной выносливости должна предшествовать силовая подготовка и развитие гибкости. Такая подготовка начинается сразу же по окончании переходного периода и ведется параллельно с совершенствованием техники и постепенным повышением общего объема тренировочных нагрузок. Этот этап в зависимости от структуры годичного цикла может продолжаться от 2 до 6 недель,

и по его окончании следует переходить к целенаправленному повышению уровня подготовленности за счет специфических средств. В дальнейшем средства силовой подготовки и развития гибкости применяются систематически на протяжении всего годового цикла и способствуют более эффективному решению комплексных задач.

Специально-подготовительные упражнения занимают центральное место в системе тренировки квалифицированных спортсменов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, а также действия, приближенные к ним по форме, структуре и по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

Соревновательные упражнения предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с правилами соревнований.

Методы спортивной тренировки условно подразделяются на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе спортивной тренировки все эти методы применяют в различных сочетаниях.

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

Методика развития скоростных способностей. Средствами скоростной подготовки являются различные упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений, максимальной частоты движений.

Эти упражнения могут носить обще-подготовительный, вспомогательный и специальный характер. Специально-подготовительные упражнения могут быть направлены как на развитие отдельных составляющих скоростных способностей, так и на их комплексное совершенствование в целостных двигательных актах. Это прыжки, метания, удары в боксе, броски мяча и удары по мячу, приемы в борьбе и спортивных играх, рывки, ускорения, прохождение отрезков дистанции и т. д.

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

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

Эффективность скоростной подготовки определяется интенсивностью выполнения упражнений, способностью спортсмена предельно мобилизовывать скоростные качества, выполнять скоростные упражнения на предельном и околопредельном уровнях, максимально часто превышать личные результаты.

Силовые способности. Сила – способность человека противодействовать сопротивлению и преодолевать его за счет мышечных напряжений; может проявляться при статическом режиме работы мышц, когда они не изменяют своей длины, и при динамическом режиме, связанном либо с уменьшением длины мышц (преодолевающий режим), либо с ее увеличением (уступающий режим). Выделяют следующие основные виды силовых способностей: максимальную силу, взрывную силу и силовую выносливость.

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

При планировании программ занятий силовой направленности во всех случаях, когда это возможно, надо стремиться к тому, чтобы тренировка наряду с повышением уровня максимальной силы, силовой выносливости и взрывной силы способствовала также совершенствованию способности к реализации этих качеств. Кроме того, целесообразно планировать специальные программы, направленные на повышение эффективности реализации. По всем параметрам нагрузки (темп движений, их форма, координационная структура и др.), кроме величины отягощений, упражнения должны максимально приближаться к основным специально-подготовительным и соревновательным.

При выполнении упражнения, направленных на развитие силовой выносливости, очень важно поддерживать темп, обеспечивающий максимальную мощность движений.

Выносливость. Различают два вида: общую и специальную.

Общая выносливость – это способность к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера, оказывающую положительное влияние на процесс становления специфических компонентов спортивного мастерства благодаря повышению адаптации к нагрузкам и наличию явлений «переноса» тренированности с неспецифических видов деятельности на специфические.

Специальная выносливость – это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта. Выделяют также «специальную тренировочную выносливость», которая выражается в показателях суммарного объема и интенсивности специфической работы, выполняемой в тренировочных занятиях, микроциклах и более крупных образованиях тренировочного процесса, от «специальной соревновательной выносливости», которая оценивается по работоспособности и эффективности двигательных действий, особенностям психических проявлений в условиях соревнований.

Методика развития выносливости. В процессе развития выносливости применяются разнообразные по характеру и продолжительности упражнения: упражнения циклического характера, направленные на развитие общей выносливости, могут продолжаться 2-3 ч и более. В то же время развитию алактатных анаэробных возможностей способствуют упражнения, длящиеся не более 20-30 с. Эффективность различных упражнений во многом зависит от

методических условий их выполнения. Решающую роль играют интенсивность работы, продолжительность и характер пауз между упражнениями, общее число повторений. Соревновательные упражнения являются мощным средством целостного совершенствования специальной выносливости.

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

У спортсменов, специализирующихся на спринтерских дистанциях основной упор при развитии общей выносливости делается на повышение работоспособности при выполнении общеподготовительных и вспомогательных упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, анаэробных возможностей, гибкости и координационных способностей.

Развитие специальной выносливости. Основными тренировочными упражнениями при развитии специальной выносливости к отдельным компонентам нагрузки являются специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма. Интенсивность работы планируют так, чтобы была близкой к соревновательной. Широко используют упражнения с интенсивностью, несколько превышающей соревновательную.

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

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

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

-Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы 30-60с, интенсивность 85-90% от максимально доступной;

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

Гибкость – комплекс свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга. Показателем уровня развития гибкости является максимальная амплитуда (размах) движения. Различают активную и пассивную гибкость.

Методика развития гибкости. Основные средства воспитания гибкости это обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения в растягивании. Все они характеризуются предельным увеличением амплитуды

движений по ходу серийного выполнения упражнения. Их подразделяют на активные, пассивные и комбинированные (активно-пассивные).

Большинство упражнений «в растягивании» выполняются в динамическом режиме – в виде относительно плавных движений или махообразно в сочетании с рывками (в заключительной части траектории). И в тех, и в других случаях при повторениях, как правило, выражен амортизационный момент («пружинистое» выполнение). Динамические активные упражнения включают в себя разнообразные наклоны туловища, пружинистые, маховые, рывковые, прыжковые движения, которые могут выполняться с отягощениями, амортизаторами или другими сопротивлениями или без них.

В числе динамических пассивных применяют упражнения с помощью воздействий партнёра, с преодолением внешних сопротивлений, с использованием дополнительной опоры или массы собственного тела (барьерный сед, шпагат и др.). Используются также статические упражнения «в растягивании» с удержанием определённого положения тела с растягиванием мышц, близким к максимальному за счёт сокращений мышц, окружающих суставы и осуществляющих движения. В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся до 5-10 с.

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

Упражнения «в растягивании» могут включаться во все части тренировочного занятия. Если наряду с другими задачами предусматривается массажное воздействие на гибкость, упражнения «в растягивании» целесообразно сосредоточить во второй половине основной части, выделяя их в относительно самостоятельный раздел. При этом их следует выполнять несколькими сериями с поочерёдным воздействием на различные звенья опорно-двигательного аппарата, в сочетании с упражнениями «в расслаблении». Когда упражнения «в растягивании» имеют преимущественно «поддерживающую» направленность или играют сугубо вспомогательную роль (как элемент специальной разминки), их выполняют отдельными сериями в интервалах между основными упражнениями.

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

Ловкость – это способность выполнять движения рационально и экономично во внезапно возникающих ситуациях.

Методика развития ловкости. В качестве конкретных методических приемов для тренировки ловкости рекомендуются следующие: выполнение несложных гимнастических и акробатических элементов; выполнение упражнений оригинальным (необычным) способом; зеркальное выполнение упражнения; применение необычных исходных положений; изменение скорости или темпа движений; сочетание видов деятельности (ходьба и прыжки, бег и ловля).

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

Программный материал для практических занятий

Наиболее универсальным тренировочным средством для спортсменов, 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. При составлении программного материала для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и этапа совершенствования спортивного мастерства можно включать рекомендуемые специалистами и тренерами недельные микроциклы, разработанные для различных годов обучения, периодов и этапов годичного цикла. На этапе совершенствования спортивного мастерства при выборе недельных микроциклов тренерам следует учитывать индивидуальные особенности спортсмена. 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 легкоатлетов с нарушением зрения. Удельный объем общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач занятия можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных.

Программный материал для практических занятий для дисциплины «бег 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 показывают, что для достижения гармоничного физического развития и избежание 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, а также скоростные упражнения в затрудненных и облегченных условиях.

Для спортсменов, занимающихся на этапе начальной подготовки, основными задачами станут:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- выявление задатков и способностей,
- привитие интереса к тренировочным занятиям;
- воспитание черт характера.

Для бегунов на короткие дистанции, занимающихся на этапе спортивной специализации в учебно-тренировочных группах, основными задачами станут:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
- обучение основам техники спринтерского бега и других видов легкой атлетики;
- приобретение соревновательного опыта;

-приобретение теоретических знаний по тренировке в беге на короткие дистанции, ведение спортивного дневника и умение анализировать записанные в нем данные.

При построении спортивной тренировки следует руководствоваться принципами: целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству; соразмерности в развитии основных физических качеств; ведущих факторов, определяющих уровень мастерства и возрастной динамики развития юных спортсменов. Реализация указанных принципов позволяет учитывать, как возрастные особенности спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на этапе спортивного совершенствования.

Тренировочный процесс спринтера должен рассматриваться как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе совершенствования спортивного мастерства решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий.

На первом и втором году в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер, спортсмены выполняют ту либо иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры. В процессе тренировки спортсмены 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, тренирующихся в группах начальной подготовки, подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в середине июля и затем – 6 недель оздоровительно-спортивный лагерь.

Следующим этапом в подготовке спортсменов является этап начальной спортивной специализации. Спортсмены занимаются в тренировочных группах. Годичный цикл подготовки юных бегунов на короткие дистанции состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды.

Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна следующая периодизация годичного цикла тренировки. Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа – обще-подготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели). В первый соревновательный период (7 недель) бегуны принимают участие в 4-6 соревнованиях. Второй подготовительный период также делится на 2 этапа обще-подготовительный (6 недель) и специально-подготовительный (4 недели). Второй, более продолжительный соревновательный период (22 недели), следует разбить на 3 этапа: ранний

соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель).

Спортсмены, тренирующиеся в группах совершенствования спортивного мастерства, как правило, до конца сентября соревнуются, затем переходный период (3 недели), и начало подготовительного периода приходится на конец октября. В первые 2 года тренировочные нагрузки у девушек будут такими же, как и у юношей, в последующие годы - на 5-8% меньше.

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.

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 обще-развивающиеся упражнения, а для второго года обучения - специальные и игровые упражнения.

Главная задача основной части - изучение техники спортивного упражнения, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий (10-20 мин) в основной части располагают в следующей последовательности: упражнения (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы и выносливости (40-45 мин).

Комплексы упражнений, направленных на воспитание силы, включают во вторую половину основной части тренировки. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. Затем даются упражнения на выносливость.

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.

Материал для 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 (в тренировочных группах). 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. Особенности развития быстроты и частоты движений. Характеристика понятий «быстрота», «частота движений». Перечень и характеристика упражнений, развивающих быстроту и частоту движений. 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 (чистота сердечных сокращений) ЧСС. Оценка напряженности тренировочной работы с помощью (чистота сердечных сокращений) ЧСС, выбор оптимальных режимов в соответствии с направленностью беговых нагрузок. Контроль динамики величин тренировочных нагрузок в микроциклах с помощью (чистота сердечных сокращений) 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.»

Программный материал для практических занятий для дисциплины «прыжки»

Этап начальной подготовки

Прыжок в высоту

Ознакомление с техникой прыжка способами «перешагивание», «фосбери-флоп». Рассказ, анализ кинограмм, просмотр видеофильмов, показ.

Обучение отталкиванию в сочетании с махом прямой ногой. Отталкивание вверх с махом прямой ногой стоя у гимнастической стенки. То же без поддержки в сочетании с работой рук.

Обучение постановке ноги на толчок. Постановка ноги вперед с одного шага в сочетании с замахом руками. То же с 2, 3 и 4 шагов.

Обучение сочетанию отталкивания с разбегом. Выпрыгивания вверх с 1, 2, 3 и 6 шагов в сочетании с работой рук и махом прямой ногой.

Обучение технике перехода через планку способами «перешагивание» и «фосбери-флоп».

Обучение приземлению.

Обучение технике прыжка в высоту с разбега в целом. Прыжки через планку, постепенно повышая ее, с 1, 3, 5 и 7 шагов способами «перешагивание» и «фосбери-флоп».

Участие в соревнованиях.

Специальные упражнения. Прыжки вверх, толкаясь двумя ногами без отягощения и с отягощением (2-6 кг). Прыжки через гимнастические снаряды и различные препятствия на местности. Прыжки вверх, отталкиваясь одной ногой с 1-5 шагов, доставая ветки деревьев и другие предметы, подвешенные на различной высоте. Имитация перехода через планку «перешагиванием», способом «фосбери-флоп».

Прыжок в длину

Ознакомление с техникой прыжка в длину с места.

Овладение подготовительными движениями при подготовке к толчку. Прыжки с места в длину на технику и на результат.

Ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «ножницы». Рассказ, анализ кинограмм, просмотр видеофильмов и показ.

Обучение технике отталкивания. Прыжки в «шаге» с места, с 1, 3, 5 шагов.

Обучение отталкиванию в сочетании с разбегом. Прыжки в «шаге» с 5,7,9 шагов.

Обучение технике прыжка способом «согнув ноги». Прыжки с 1-15 шагов с группировкой в полете. Прыжки в «шаге» с 3-5 шагов с опусканием маховой ноги. То же со сменой ног в полете. То же с подтягиванием толчковой ноги вперед на приземление.

Обучение технике приземления. Прыжки с небольшого разбега с акцентированным выбрасыванием ног вперед до положения сидя.

Обучение технике прыжка в целом. Прыжки в длину со среднего и оптимального разбега на технику и на результат.

Участие в соревнованиях.

Специальные упражнения. Прыжки на обеих ногах с акцентом на толчок вверх, подтягивая колени до прямого угла, с акцентом на толчок вперед - «лягушкой», сериями по 6-10 прыжков. Прыжки с ноги на ногу в «шаге» сериями по 10-15 прыжков. То же с небольшим отягощением (гантели 400-800 г, набивные мячи 1-2 кг). Имитация группировки в полете в упоре на брусьях и в виси: на гимнастической стенке, перекладине, кольцах. Бег с ускорением на 20, 30, 40 и 50 м с высокого старта и с хода. Различные прыжковые упражнения у гимнастической стенки, через гимнастическую скамейку и др.

Тройной прыжок

Ознакомление с техникой тройного прыжка с места.

Обучение схеме прыжка по частям: - прыжок с места, толкаясь двумя ногами в сочетании с прыжком в «шаге»; - двойной прыжок в «шаге», меняя толчковую ногу с приземлением на обе ноги. Овладение тройным прыжком с места в целом.

Участие в соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование прыжковых упражнений для подготовки к прыжкам в длину с разбега: - прыжки в «шаге» сериями по 6-12 прыжков; - «скачки» сериями по 2-3 раза с переходом на другую ногу; - сочетания «скачка» и «шага» сериями по 4-6 переходов. Прыжки в «шаге» через 1, 2, 3 шага сериями и др.

Тренировочный этап

Прыжки в высоту с разбега.

Дальнейшее изучение и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способами «перешагивание» (девушки) «фосбери- флоп» (юноши). Ознакомление и изучение техники прыжка способом «волна» (девушки) и «перекат» (юноши). Совершенствование ритма разбега в сочетании с выталкиванием вверх. Совершенствование техники перехода через планку изученным способом. Прыжки с 3, 5, 7 шагов через планку, постепенно поднимая высоту. Участие в соревнованиях по прыжкам в высоту с разбега. Специальные упражнения. - использование упражнений, рекомендуемых для предыдущей возрастной группы; - прыжки вверх с 3-5 шагов, доставая руками, головой и маховой ногой подвешенные на различной высоте предметы; - выпрыгивание вверх из приседа на двух и на одной ноге с отягощением 8-12 кг; - запрыгивание на гимнастические снаряды (стол, конь и брусья) с 3-5 шагов в положение группировки над планкой; - имитация выхода в толчок у гимнастической стенки с

поддержкой и без поддержки; - выполнение маха в сочетании с отталкиванием, стоя на месте и с 1- 2 шагов с небольшим отягощением на маховой ноге и др.

Прыжки в длину с разбега. Дальнейшее изучение и совершенствование техники прыжка способом «ножницы». Совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием, согласованности движений ногами и руками в фазе полета, группировки в приземлении и выхода после приземления. Изучение техники прыжка способом «прогнувшись» (юноши). Прыжки с 3-5 шагов в «шаге» с опусканием маховой ноги и с пробеганием вперед. То же, отталкиваясь от повышенной опоры. Прыжки с 5-7 шагов, отталкиваясь от повышенной опоры, в сочетании с полетом прогнувшись и с приземлением на обе ноги. Прыжки со среднего и оптимального разбега в целом на технику и на результат. Участие в прикидках и соревнованиях. Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для бегунов на короткие дистанции и частично для прыгунов в длину с разбега предыдущей возрастной группы. Прыжки вверх из приседа с выполнением положения прогнувшись. То же при спрыгивании с гимнастических снарядов (конь, козел). Прыжки в «шаге» через 1,2 и 3 шага сериями. Запрыгивание на гимнастические снаряды в «шаге» с разбега в 3-7 шагов с последующим соскоком прогнувшись и др.

Тройной прыжок с разбега. Ознакомление с техникой тройного прыжка с разбега. Рассказ, анализ кинограмм, показ. Обучение технике отдельных частей прыжка: «скачку», прыжку в «шаге» и прыжку в длину и их сочетанию. Выполнение 1,2 и 3 «скачков» с 1-3 шагов; выполнение прыжка в «шаге» сериями по 3-4 прыжка с 1-3 шагов; выполнение прыжка в длину с разбега, толкаясь слабой ногой с 3-5 шагов; овладение сочетанием «скачок»- «шаг» с 3-5 шагов и сочетанием «шаг»- прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Выполнение всего прыжка в целом с 3, 5,7 шагов разбега. Изучение техники отдельных частей тройного прыжка: «скачка», «шага», прыжка в длину и всего прыжка в целом с разбега в 3, 5 и 7 шагов. Определение длины, скорости и ритма разбега с учетом индивидуальных возможностей. Прыжки в целом со среднего и оптимального разбега. Участие в прикидках и соревнованиях. Специальные упражнения. Использование части упражнений, рекомендуемых для спринтеров и прыгунов в длину с разбега. Прыжки в «шаге» и «скачки» сериями от 6 до 10-12 сочетаний. Различные сочетания прыжков в «шаге» со «скачками», например: 2 «скачка» на правой, переход в «шаге» на левую, 2 «скачка» на левой и т.д. Прыжки в «шаге» и «скачки» сериями по 10-12 раз в гору и др.

Тренировочные группы 3-5 годов

Прыжки в высоту с разбега. Совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием, техники перехода через планку и всего прыжка в целом. Выявление и исправление индивидуальных ошибок. Тренировка в прыжках в высоту избранным способом с полного разбега на оптимальной скорости. Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для предыдущей возрастной группы. Выполнение исходного положения перед толчком в сочетании с замахом руками с места, с 1, 2, 3 и 4 шагов. То же с выталкиванием вверх. Запрыгивание на гимнастическую стенку с 1-3 шагов в сочетании с махом прямой ногой. Имитация перехода через планку на

гимнастической скамейке, коне и других снарядах. Запрыгивание на гимнастический стол, брусья с 3-5 шагов в положение над планкой. Прыжки с 3-5 шагов, доставая высоко подвешенные предметы головой, маховой ногой и руками, при толчке одной ногой. Выпрыгивание из приседа на двух и на одной ноге без отягощения и с отягощением. Прыжки с прямого разбега с подтягиванием толчковой ноги через планку на различной высоте без поворота и с поворотом не наклоняя туловище. Прыжки через планку, отталкиваясь от повышенной опоры. Серии прыжков и прыжковых упражнений с небольшим отягощением (пояс 1-1,5 кг).

Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники отдельных фаз прыжка: ритма разбега в сочетании с отталкиванием, точности отталкивания, рациональных движений в полете, приземления и всего прыжка в целом способами «ножницы» и «прогнувшись». Выявление и исправление индивидуальных ошибок. Тренировка в прыжке избранным способом. Тактическая и психологическая подготовка спортсмена. Участие в соревнованиях. Специальные упражнения: прыжки на двух и на одной ноге (попеременно) с акцентом на проталкивание вверх-вперед без отягощения и с отягощением в виде гантелей (600-1000 г) и поясов от 1 до 3-5 кг; прыжки в выпаде на месте и с продвижением вперед без отягощения и с отягощением; запрыгивание на гимнастические снаряды (плинт, конь, козел) с 3-7 шагов, отталкиваясь от грунта и от повышенной опоры с последующим соскоком «прогнувшись» или «ножницами»; прыжки в длину с разбега 5-9 шагов через препятствие (барьер, планка). Тройной прыжок с разбега. Совершенствование техники отдельных фаз и всего прыжка в целом с учетом индивидуальных особенностей. Выявление и исправление ошибок. Определение оптимальной длины, скорости и ритма разбега. Прыжки в целом со среднего (18-20 м) и полного разбега (35-45 м). Подготовка и участие в соревнованиях. Тактическая и психологическая подготовка прыгуна. Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для прыгунов в длину и спринтеров. Серии прыжков в «шаге» и «скачков» на одной ноге (попеременно) без отягощения и с отягощением (гантели, пояс). Выполнение сочетаний «скачок»-«шаг»- «скачок» и т. д. Участие в соревнованиях. Отдых между соревнованиями - не менее недели при выступлениях в отдельных видах легкой атлетики.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Тренировочный процесс направлен на совершенствование и тренировку в избранных видах легкой атлетики. Он осуществляется на основе глубокого овладения программным материалом предыдущих лет занятий на базе дальнейшего совершенствования общей и специальной физической подготовленности, технического мастерства, морально - волевых качеств, на основе современных научных данных о методике подготовки юных спортсменов.

Прыжки в высоту с разбега. Совершенствование и тренировка в прыжке избранным способом. Дальнейшее развитие качеств прыгучести, быстроты, гибкости и силы. Совершенствование ритма разбега в сочетании с толчком и техники перехода через планку. Прыжки со среднего и оптимального разбега через планку на максимальной высоте. Психологическая и тактическая

подготовка. Участие в прикидках и соревнованиях. Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых ранее, обращая особое внимание на увеличение амплитуды движений, на ритм и интенсивность их выполнения. Прыжки в высоту с места без отягощения и с отягощением. Запрыгивание на высокие снаряды с 5-7 беговых шагов. Прыжки с доставанием высоко подвешенных предметов с 3-5 шагов маховой ногой, головой и руками. Выпрыгивание из приседа на одной ноге без отягощения и с отягощением. Выпрыгивание вверх, стоя толчковой ногой на повышенной опоре в сочетании с махом прямой ногой с отягощением в руках и на маховой ноге.

Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники отдельных фаз (разбег, толчок, полет и приземление) и тренировка в прыжке избранным способом. Совершенствование скорости и ритма разбега в сочетании с толчком. Прыжки со среднего разбега, отталкиваясь от повышенной опоры, совершенствуя технику движений в полете. Прыжки с небольшого разбега, совершенствуя выбрасывание ног на приземление. Психологическая и тактическая подготовка. Участие в прикидках и соревнованиях. Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых ранее. Многократные прыжки в «шаге» с ноги на ногу и в сочетании с разбегом в 3-5 шагов без отягощения и с отягощением. Запрыгивание на гимнастические снаряды в шаге с 5-7 шагов без отягощения и с отягощением. Прыжки с малого и среднего разбега через далеко-высокие препятствия (барьер, планка, гимнастические снаряды). Прыжки в шаге в гору, под уклон и др.

Тройной прыжок с разбега. Совершенствование техники отдельных частей и соединений, ритма разбега и всего прыжка в целом. Тренировка в тройном прыжке в целом. Психологическая и тактическая подготовка. Участие в прикидках и соревнованиях. Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для предыдущей возрастной группы. Многократные скачки на одной ноге сериями без отягощения и с отягощением. Повторное выполнение сочетаний «скачок»-«шаг», «шаг»-прыжок и прыжок, толкаясь слабой ногой с 5,9,11 беговых шагов без отягощения и с отягощением. 60 Серии «скачков» в гору до 15-30 раз подряд. Прыжки с 5-7 шагов на постепенно повышающиеся гимнастические снаряды и др.

Теоретический раздел программы изучается как на отдельных тренировках, так и путем проведения бесед на практических занятиях. Спортсмены юношеских и старших возрастных групп должны также самостоятельно знакомиться с литературой по соответствующим темам спортивного плана.

Этап высшего спортивного мастерства

Тренировочный процесс направлен на совершенствование техники.

Прыжки в высоту с разбега. Совершенствование в прыжке избранным способом. Дальнейшее развитие качеств прыгучести, быстроты, гибкости и силы. Совершенствование ритма разбега в сочетании с толчком и техники перехода через планку. Прыжки со среднего и оптимального разбега через планку на максимальной высоте. Психологическая и тактическая подготовка. Участие в соревнованиях. Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых ранее, обращая особое внимание на значительное увеличение

амплитуды движений, на ритм и интенсивность их выполнения. Прыжки в высоту с места с отягощением. Запрыгивание на высокие снаряды с 3-7 беговых шагов. Прыжки с доставанием высоко подвешенных предметов с 3-7 шагов маховой ногой, головой и руками. Выпрыгивание из приседа на одной ноге без отягощения и с отягощением. Выпрыгивание вверх, стоя толчковой ногой на повышенной опоре в сочетании с махом прямой ногой с отягощением в руках и на маховой ноге.

Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники отдельных фаз (разбег, толчок, полет и приземление) и тренировка в прыжке избранным способом. Совершенствование скорости и ритма разбега в сочетании с толчком. Прыжки со среднего разбега, отталкиваясь от повышенной опоры, совершенствуя технику движений в полете. Прыжки с небольшого разбега, совершенствуя выбрасывание ног на приземление. Психологическая и тактическая подготовка. Участие в соревнованиях. Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых ранее. Многократные прыжки в «шаге» с ноги на ногу и в сочетании с разбегом в 3-5 шагов без отягощения и с отягощением. Запрыгивание на гимнастические снаряды в шаге с 5-7 шагов без отягощения и с отягощением. Прыжки с малого и среднего разбега через далеко-высокие препятствия (барьер, планка, гимнастические снаряды). Прыжки в шаге в гору, под уклон и др.

Тройной прыжок с разбега. Совершенствование техники отдельных частей и соединений, ритма разбега и всего прыжка в целом. Тренировка в тройном прыжке в целом. Психологическая и тактическая подготовка. Участие в соревнованиях. Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для предыдущей возрастной группы. Многократные скачки на одной ноге сериями без отягощения и с отягощением. Повторное выполнение сочетаний «скачок»-«шаг», «шаг»-прыжок и прыжок, толкаясь слабой ногой с 5,9,11 беговых шагов без отягощения и с отягощением. 60 Серии «скачков» в гору до 15-30 раз подряд. Прыжки с 5-7 шагов на постепенно повышающиеся гимнастические снаряды и др.

Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В прыжках доминирующее место занимают взрывные упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию скоростно-силовых качеств и координации.

Одним из вариантов методического положения, используемого в подготовке прыгунов, является эффект последействия, основанный на сочетании в одном занятии условий воздействий от утяжеленных к нормальным и к облегченным. Эта последовательность способствует формированию скоростных компонентов движений и особенно полезна при совершенствовании в технической подготовке и стремлении использовать новые качества для построения лучшего ритма прыжка. Комплексное развитие качеств двигательной деятельности, лежащее в основе совершенствования техники прыжков, и ликвидация лимитирующих факторов при волнообразном характере динамики тренировочной нагрузки за счет изменения соотношений объема и интенсивности. Повышается варибельность нагрузки (избирательность), на отдельных этапах и в

микроциклах применяются ударные тренировочные нагрузки до 12-15 занятий (28-36 ч в недельном цикле) с числом повторений основных упражнений до 3,5 км острого (короткого) спринтерского бега, до 60 пробеганий по разбегу, до 30 прыжков с полного разбега и до 12 т в силовой подготовке и до 400 прыжков с отягощениями. Постоянное совершенствование спортивной техники с более широким использованием структурного метода.

Оперативный текущий учет объема, интенсивности и времени выполнения тренировочных средств, показателей контрольных упражнений, тестирования и самочувствия, всесторонний анализ и поиск эффективности подготовки. Ежедневный и еженедельный учет, создание банка данных о тренировках спортсмена.

Программный материал для практических занятий для дисциплины «метания»

Многолетний процесс подготовки легкоатлетов-метателей состоит из нескольких этапов, конечной целью которых является достижение высоких спортивных результатов в оптимальной для каждого вида метания возрастной зоне.

Результаты научных исследований, изучение спортивных биографий сильнейших метателей страны и мира свидетельствуют, что оптимальными, специфическими и постоянными зонами высших достижений являются: в метании копья у женщин - 20- 26 лет, метании диска у мужчин - 24-29 лет, толкании ядра у мужчин - 22-28 лет. В видах метаний: молота, копья, диска (мужчины), в толкании ядра (женщины), возраст достижения выдающихся результатов и мировых рекордов находится в диапазоне 20-36 лет. Средний возраст начала специализации сильнейших метателей России и мира - 14,9 года. Средний стаж занятий до выполнения нормы МСМК - 9 лет.

Ориентация подготовки юных метателей на эти требования предполагает решение конкретных задач, соответствующих каждому из этапов многолетнего тренировочного процесса и возрастным особенностям растущего организма.

На занятиях в группах начальной подготовки, где дальнейшее совершенствование предполагает специализацию в легкоатлетических метаниях, решаются следующие основные задачи:

- укрепление здоровья и важнейших функциональных систем организма;
- гармоничное физическое развитие;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- овладение основами техники общеразвивающих и специальных упражнений;
- привитие интереса к специализации в избранном виде спорта, воспитание волевых качеств и дисциплинированности.

Благоприятная возможность для воспитания быстроты, особенно частоты движений, имеется у детей 9-12 лет. Наиболее эффективными средствами развития качества быстроты в этом возрасте будут подвижные и спортивные игры, быстрый бег, прыжковые упражнения, метание легких снарядов как правой, так и левой рукой, выполнение упражнений с большей амплитудой и частотой.

Как отмечают специалисты, к достижению 12-летнего возраста можно прогнозировать такие важные для отбора метателей показатели, как морфотип, рост, физическая работоспособность. На этапе начальной подготовки необходимо:

- приучать занимающихся к возрастающим физическим и психическим нагрузкам;

- параллельно развивать физические качества и овладевать необходимыми двигательными навыками, используя сопряженный метод воздействия.

Следует помнить, что в предпубертатном периоде силовая тренировка со значительными отягощениями неэффективна ввиду низкого содержания в крови мужских половых гормонов, стимулирующих рост мышечной массы.

Для развития силовых качеств рекомендуются упражнения:

- прыжковой направленности с отягощениями не более 1/3-1/2 веса собственного тела;

- развития мышц брюшного пресса, спины, стопы.

Для метателей этапа НП, основными задачами являются:

- укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка;

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма средствами ОФП и СФП,

- развитие скоростно-силовых и силовых качеств, специальной быстроты, координации, ловкости;

- обучение и совершенствование видов метаний и других видов легкой атлетики; - приобретение соревновательного опыта и теоретических знаний об особенностях тренировок в метании.

На этапе спортивной специализации необходимо:

- дальнейшее укрепление здоровья; повышение функциональных возможностей организма;

- дальнейший рост уровня ведущих в каждой специализации физических качеств;

- совершенствование техники избранного вида метаний (ритмотемповая структура, внутри- и межмышечная координация);

- расширение знаний по теории спортивной тренировки, изучение опыта подготовки сильнейших российских и зарубежных метателей; приобретение опыта самоконтроля и самоанализа тренировочного процесса;

- умение анализировать данные спортивного дневника;

- расширение опыта участия в соревнованиях (правила соревнований), увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок; воспитание психологической устойчивости в стрессовых ситуациях.

Группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Дальнейшая подготовка метателей на этом этапе осуществляется в соответствии со следующими основными задачами:

- совершенствование технического мастерства;

- расширение соревновательного опыта и совершенствование психологической устойчивости при выступлении на главных соревнованиях сезона;

-индивидуализация специальной силовой и специальной скоростно-силовой подготовки;

-дальнейший рост объема и интенсивности тренировочных воздействий;

-системное использование педагогических и медико-биологических средств восстановления на всех этапах годичного цикла.

Программный материал для практических занятий для дисциплины «Бег на длинные дистанции»

Бег на средние дистанции относится к упражнениям, выполняемым в зоне субмаксимальной мощности, где продолжительность работы равна 0,5-5 мин, находится на стыке между анаэробными и аэробными способностями организма. Участие различных источников энергообеспечения в упражнениях разной продолжительности не одинаково. Так, в беге на 800 м только 35% энергообеспечения осуществляется за счет аэробного обмена, а 65% — за счет анаэробного. В беге же на 1500 м эти показатели равны: 50% за счет аэробного и 50% за счет анаэробного. Последние характеризуют энергообеспечение высококвалифицированных легкоатлетов. Начинающим и бегунам низкой квалификации следует развивать преимущественно аэробные способности.

Этап 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.

Учебно-тренировочный этап (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: - бег с ускорением на 50—80 м в 3/4 интенсивности от максимальной; - бег с ускорением и бегом по инерции (60—

80 м); - бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой ноги на дорожку (30—40 м); бб - семенящий бег с загребающей постановкой стопы (30—40 м); - бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40—50 м); - бег прыжковыми шагами (30—60 м); - движения руками (подобно движениям во время бега); - 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: - бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6—8-й дорожках) по 50—80 м со скоростью 80—90% от максимальной; - бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50—80 м) в 3/4 интенсивности; - бег по кругу радиусом 20—10 м с различной скоростью; - бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80—100 м) с различной скоростью. - 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 б7 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). Научить технике высокого старта и стартовому ускорению: - выполнение команды «На старт!»; - выполнение команды «Внимание!»; - начало бега без сигнала, самостоятельно (5—6 раз); - начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м, 6—8 раз); - начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20—30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6—8 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. Задача научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции. 1. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5—10 раз). 2. 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. 1. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2—6 раз). 2. Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6—10 раз). 3. Наклон вперед на ленточку с поворотом плеч на медленном и быстром беге индивидуально и группой (8—12 раз). Методические указания. Обучая финишированию с броском на ленточку, надо воспитывать умение проявлять волевые усилия, необходимые для поддержания достигнутой максимальной скорости до конца дистанции. Важно также приучать бегунов заканчивать бег не

у линии финиша, а после нее. Для успешности обучения нужно проводить упражнения парами, подбирая бегунов, равных по силам, или применяя форы.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи. Достижение высокого уровня работоспособности. Дальнейшее совершенствование техники и тактики бега в целом. Исправление индивидуальных технических ошибок. Освоение большого объема аэробного и анаэробного режима работы. Приобретение соревновательного опыта.

Средства. 1. Все упражнения, применявшиеся для обучения, а также бег по наклонной дорожке с выходом на горизонтальную, бег вверх по наклонной дорожке. 2. Применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер и др. 3. Пробегание полной дистанции. 4. Участие в соревнованиях и прикидках. **Методические указания.** Техника спринта лучше всего совершенствуется при беге в равномерном темпе с неполной интенсивностью; в беге с ускорением, в котором скорость доводится до максимальной; при выходах со старта с различной интенсивностью. Стремление бежать с максимальной скоростью при неосвоенной технике и недостаточной подготовленности почти всегда приводит к излишним напряжениям. Чтобы избежать этого, на первых порах следует применять преимущественно бег в 1/2 и 3/4 интенсивности, так как при легком, свободном, ненапряженном беге спортсмену легче контролировать свои движения. Но как только почувствует напряженность, закрепощение мускулатуры и связанность движений, скорость нужно снижать. 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.

Этап высшего спортивного мастерства

Задачи. Совершенствование систем и функций организма для достижения высокого уровня работоспособности. Владение 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 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 пробега ряда отрезков, например, 400 + 800 + 300 м. О

скоростных данных средневика лучше судить по времени пробегания отрезка в 400 м. Для оптимизации тренировочного процесса нужно классифицировать зоны беговых нагрузок по интенсивности. Поскольку диапазон длительности основных тренировочных и соревновательных нагрузок равен 3—8 м/с, последние можно разделить на 10 диапазонов. Нагрузки первой-четвертой зон определяются как аэробные, пятой-седьмой — смешанные, восьмой-десятой — анаэробные гликолитические (при традиционном планировании): 1-я зона — бег медленнее 3,5 м/с. Используется в основном в виде восстановительного средства; 2-я зона — длительный бег в непрерывном режиме на скоростях от 3,5 до 4,0 м/с. Такая работа в аэробных условиях способствует развитию общей выносливости; 3-я — скорость 4,0—4,5 м/с. Развитие скорости бега на уровне ПАНО; 4-я — 4,5—5,0 м/с. Совершенствование скоростных возможностей. Данные градации применяют спортсмены, которые стабильно выступают на уровне 1 спортивного разряда и выше. В первой зоне нагрузка выступает в виде восстановительного бега трусцой, но в начале подготовительного периода она иногда является поддерживающей, спортсмены выполняют длительные кроссы. Во второй зоне используются кроссы и длительный равномерный бег. Его объем в развивающем варианте равен 10—25 км, в поддерживающем — 5—12 км. Эти нагрузки также служат активным фоном при использовании 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 73 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.

15. 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 вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр. Расширение географии сотрудничества между различными организациями.
	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	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах в спортивных дисциплинах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности

				спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского и паралимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. История Паралимпийских игр. Термин «Паралимпийские игры». Международная неправительственная организация, управляющая паралимпийским движением – Международный паралимпийский комитет
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Методика обучения. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта и его спортивным дисциплинам, 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		
	Олимпийское и Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как	≈200	февраль	Основные функции и особенности спортивных соревнований.

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

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» содержащих в своем наименовании слова и словосочетания: «легкая атлетика - бег 60 м», «легкая атлетика - бег 100 м», «легкая атлетика - бег 200 м», «легкая атлетика - бег 400 м», «легкая атлетика - бег 60 м с барьерами», «легкая атлетика - бег 110 м с барьерами», «легкая атлетика - бег 100 м с барьерами», «легкая атлетика - бег 400 м с барьерами», «легкая атлетика - эстафета» (далее – бег на короткие дистанции), «легкая атлетика - бег 800 м», «легкая атлетика - бег 1500 м», «легкая атлетика - бег 3000 м», «легкая атлетика - бег 5000 м», «легкая атлетика - бег 10000 м», «легкая атлетика - бег 3000 м с препятствиями», «легкая атлетика - бег на шоссе 10 - 21,0975 км», «легкая атлетика - метание», «легкая атлетика - прыжок», «легкая атлетика - толкание», «легкая атлетика – кросс 1 км», «легкая атлетика – кросс 2 км», «легкая атлетика – кросс 3 км», «легкая атлетика – кросс 4 км», «легкая атлетика – кросс 5 км», «легкая атлетика – кросс 6 км», «легкая атлетика – кросс 8 км», «легкая атлетика – кросс 10 км», «легкая атлетика – кросс 12 км», «легкая атлетика – кросс – командные соревнования», «легкая атлетика - 5-борье», «легкая атлетика - 7-борье», «легкая атлетика - 10-борье», основаны на особенностях вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности,

учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие беговой дорожки;
- наличие места для метания и толкания, состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) и сектора или коридора для приземления снарядов;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления и регулируемых стоек с планкой;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	20
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
3.	Гантели переменного веса (от 3 до 12 кг)	комплект	10
4.	Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	3
5.	Диск (массой 1 кг)	штук	7
6.	Диск (массой 1,5 кг)	штук	5
7.	Диск (массой 1,75 кг)	штук	5
8.	Диск (массой 2 кг)	штук	7
9.	Диск обрешиненный (0,5 до 2 кг)	комплект	3
10.	Доска информационная	штук	2
11.	Конус (высотой 30 см)	штук	15
12.	Конус (высотой 15 см)	штук	10
13.	Координационная лестница	штук	4
14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
17.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	8
18.	Палочка эстафетная	штук	7
19.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
20.	Пистолет стартовый	штук	2
21.	Препятствие для бега с препятствиями (3,66 м)	штук	1
22.	Рулетка (10 м)	штук	3
23.	Рулетка (20 м)	штук	2
24.	Рулетка (50 м)	штук	1
25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Секундомер	штук	10
27.	Скамейка гимнастическая	штук	7
28.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
29.	Стартовые колодки (станки)	пар	10
30.	Стенка гимнастическая	штук	2
31.	Стойки для штанги	пар	1
32.	Электроромегафон	штук	1
33.	Ядро (весом 1 кг)	штук	5
34.	Ядро (весом 2 кг)	штук	7
35.	Ядро (весом 3 кг)	штук	10
36.	Ядро (весом 4 кг)	штук	15
37.	Ядро (весом 5 кг)	штук	15
38.	Ядро (весом 6 кг)	штук	10
39.	Ядро (весом 7,26 кг)	штук	10
40.	Ядро (весом 8 кг)	штук	5
41.	Силовой тренажер	штук	13
42.	Гриф	штук	30
43.	Штанга обрешиненная	штук	2
44.	Скакалка	штук	10
45.	Турник	штук	2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

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)
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	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
7	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
8	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	2	2	1	2	1	3	1
9	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	2	2	1	2	1	3	1

18. 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.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Нормативно-методические документы

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

-Приказ Минспорта России от 19.01.2018 N 19 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.02.2018 N 50042);

-Об утверждении примерной формы договора оказания услуг по спортивной подготовке, приказ Министерства спорта РФ от 16 августа 2013 г. № 637;

-Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки, приказ Министерства юстиции спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 № 636;

-Об утверждении правил вида спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 28 декабря 2010 года № 1433;

-Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. N 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

-Приказ Министерства спорта РФ от 02.10.2012 №267 «Об утверждении общероссийских антидопинговых правил»;

-Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. – М., 2001. 110;

-Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: сборник. - М., 2009.

-Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003;

-Верхало Ю.Н. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем по видам спорта среди инвалидов с нарушением зрения, интеллекта, слуха и с поражением опорно-двигательного аппарата. – М., 2007;

-Верхошанский Ю.Ф. Программирование и организация тренировочного процесса. — М.: Физкультура и спорт, 1985;

- Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте.-М.: Физкультура и спорт,1983;
- Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 1. – М., 2005;
- Шапкова Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительными развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под ред. С. П. Евсеева. — М.: Советский спорт,2001;
- Верхало Ю. Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов. – М.: Советский спорт, 2004;
- Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000;
- Евсеев С. П., Курдыбайло С. Ф., Сусяев В. Г. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2000;
- Курлыбайло С. Ф., Евсеев С. П., Герасимова Г. В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Под ред. д. м. н. С. Ф. Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2004;
- Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2-х т., под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005;
- Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2004;
- Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений, под общ. ред. проф. С.Н. Попова. - 2-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2005;
- Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003;
- Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. – Челябинск,1999;
- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учебное пособие. – М.: Академия, 2007;
- Легкая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культ. / под ред. Н. Г. Озолина, В. И. -Воронкина, Ю. Н. Примакова. – 4-е изд., доп. и перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989;
- Чинкин А. С. Основы подготовки бегунов на длинные дистанции: методическое пособие. – М.: Физическая культура, 2008;
- Бойко А. Ф. Основы легкой атлетики – М.: Физкультура и спорт, 1976;
- Бертнев Г. М. Бег на короткие дистанции – М.: Физкультура и спорт, 1971;
- Выставкин Н. И. Специальные упражнения легкоатлетов– 2-е изд., испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1999;
- Григалко. А. Толкание ядра – М.: Физкультура и спорт, 1979;
- Креер В. А. Легкоатлетические прыжки – М.: Физкультура и спорт, 1982;
- Озолин Э. С. Спринтерский бег – М.: Физкультура и спорт, 1986;

- Суслов Ф. П. Бег на средние и длинные дистанции – М.: Физкультура и спорт, 1982;
- Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов – М.: Физкультура и спорт, 1974;
- Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики избранного вида спорта (дисциплины);
- Методика обучения барьерному бегу на 100 м. Методика обучения и совершенствования;
- Прыжки в высоту способом фосбери-флоп; Методика обучения прыжкам в длину.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в процессе спортивной подготовки

- Национальная информационная сеть «Спортивная Россия», <http://www.infosport.ru>
- Российская Спортивная Энциклопедия, <http://www.libsport.ru/>
- Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» <http://www.teoriya.ru/journals/>
- Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
- Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», <http://lesgaft-notes.spb.ru/>.
- Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
- Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>
- Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>
- Наука о тренерской работе (Abstracts), <http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>
- Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf
- Министерство спорта Российской Федерации, <http://mon.gov.ru/>
- РУСАДА: www.rusada.ru