

Министерство образования и науки Калужской области  
Государственное казенное общеобразовательное учреждение Калужской области  
«Кировская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями  
здоровья»

Утверждаю :

Директор ГКОУКО  
«Кировская школа-интернат»

Османова И. А.

Приказ № 51 от 30.08.2023 г.



Адаптированная дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно - спортивной направленности  
**«Программа по легкой атлетике»**

Программа рассчитана на детей 7 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор:

учитель физической культуры:  
Марков А. М.

Киров  
2023

## Оглавление

### Пояснительная записка

#### **I. Нормативная часть**

1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления, минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку
2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки
3. Планируемые показатели соревновательной деятельности
4. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки
5. Режим тренировочной работы
6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку
7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности
8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию
  - 8.1 Оборудование и спортивный инвентарь
  - 8.2 Обеспечение инвентарём и спортивной экипировкой
9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки
10. Структура годичного цикла
11. Объем индивидуальной спортивной подготовки

#### **II. Методическая часть**

1. Рекомендации к организации и проведению тренировочных занятий
2. Требования техники безопасности, профилактика травматизма
3. Рекомендации по планированию спортивных результатов
  - 3.1. Планирование спортивной подготовки
  - 3.2. Теоретическая подготовка
  - 3.3. Техничко-тактическая подготовка
4. Педагогический и врачебный контроль

- 5.Рекомендации по организации психологической подготовки
- 6.Интегральная подготовка
- 7.План применения средств восстановления работоспособности
8. План антидопинговых мероприятий
9. Программный материал для практических занятий
- 10.Организация и участие в тренировочных мероприятиях

### **III. Система контроля и зачетные требования**

1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку
- 2.Влияние физических качеств и телосложения на результативность
- 3.Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки
- 4.Виды контроля спортивной подготовки
- 5.Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

### **Перечень информационного обеспечения**

- 1.Использованная литература
2. Интернет-ресурсы
- 3.Аудиовизуальные средства

Приложения

## **Пояснительная записка.**

Программа спортивной подготовки по спорту глухих (далее- Программа) разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих приказ № 70 Минспорта России от 3 февраля 2014г.

В мире с 1924г. успешно функционирует высоко организованная и обособленная система спорта глухих под руководством Международного комитета спорта глухих (CISS), развернутая вне Паралимпийского движения инвалидов других категорий. В состав CISS входят национальные юридически самостоятельные спортивные организации глухих более 100 стран мира, 4 региональные конфедерации (Европейская, Панамериканская, Африканская и Азиатско-тихоокеанская) и федерации по видам спорта.

Сурдлимпийские игры проводятся раз в четыре года по 25 летним и 7 зимним видам спорта по единым правилам соответствующих международных спортивных федераций (FIFA, FILA, FIVB и др.) принятым для здоровых спортсменов. Раз в четыре года под руководством CISS проводятся чемпионаты мира, а под руководством Европейской спортивной организации глухих (EDSO)-чемпионаты Европы.

К участию в этих соревнованиях допускаются спортсмены с потерей слуха не менее 55 децибел на лучшее ухо.

Сурдлимпийский комитет России, созданный 25.10.2001г., является полноправным членом CISS и EDSO и представляет в них спорт глухих Российской Федерации.

Спорт для глухих-это стимул борьбы, самоутверждения личности, способ социальной реабилитации. Занимаясь теми же видами спорта, выступая по тем же правилам, что и здоровые спортсмены, при этом обладая ослабленным слухом, наши спортсмены добиваются таких же результатов, что и здоровые.

Программа спортивной подготовки по спорту глухих разработана для детей, подростков, молодёжи, и рассчитана на многолетний процесс. Минимальный возраст для зачисления на программу спортивной подготовки, (дисциплина легкая атлетика) - 9 лет. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается. Продолжительность всех этапов спортивной подготовки-без ограничений.

Цель данной программы – создание условий для достижения спортсменами с ограниченными возможностями здоровья максимально возможного уровня общей физической, специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности, теоретической подготовки, обусловленных спецификой вида спорта глухих и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности.

Основными формами тренировочного процесса являются – групповые, индивидуальные, тренировочные и теоретические занятия, участие в соревнованиях, тренировочных сборах, медико-восстановительные мероприятия.

Основные задачи, решаемые в процессе подготовки:

- обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в избранной дисциплине;
- совершенствование техники и тактики избранной дисциплины;
- обеспечение необходимого уровня специальной психологической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
- комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена;
- подготовка спортсменов высокой квалификации – резерва в сборные команды России по спорту глухих, дисциплина легкая атлетика;
- профилактика проявлений асоциального поведения среди занимающихся;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса спортсменов-инвалидов по слуху на этапах спортивной подготовки: начальной подготовки, тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Основные критерии выполнения программных требований:

### ***Этап начальной подготовки:***

- освоение широкого круга двигательных умений и навыков;
- устойчивый интерес к занятиям спортом;
- освоение основ техники легкая атлетика;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт глухих, дисциплина легкая атлетика на тренировочный этап.

### ***Тренировочный этап (этап спортивной специализации):***

- уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- уровень спортивной мотивации;
- достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт глухих, дисциплина легкая атлетика.

### ***Этап совершенствования спортивного мастерства:***

- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступлений во всероссийских соревнованиях.

### ***Этап высшего спортивного мастерства:***

- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- достижение высоких стабильных спортивных результатов при выступлении во всероссийских и международных соревнованиях;
- число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд Калужской области, России.

Выполнение данной программы обеспечивается совместными действиями администрации, инструкторов-методистов, тренеров по адаптивной физической культуре и адаптивным видам спорта, медицинских работников и самих участников программы.

Тренировочный процесс рассчитан на 34 учебные недели в условиях школы с учётом участия занимающихся в тренировочных сборах и соревнованиях.

Настоящая программа имеет следующую структуру:

- нормативная часть;
- методическая часть;
- систему контроля и зачетные требования.

Многолетняя подготовка занимающихся разделяется на этапы:

- этап начальной подготовки-без ограничений;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации)-без ограничений;
- этап совершенствования спортивного мастерства –без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства - без ограничений.

Срок прохождения программы – без ограничений, с учетом достижения высоких стабильных спортивных результатов при выступлении в официальных всероссийских и международных соревнованиях.

Основными пользователями программы по спорту глухих являются учителя и тренеры спортивной школы олимпийского резерва, ответственные за качественную разработку, эффективную реализацию и обоснование программы с учётом достижений науки, техники и социальной сферы; а также инструкторы-методисты и медицинские работники, отвечающие в пределах своей компетенции за качество проводимой работы.

## Нормативная часть.

При разработке программы по спорту глухих были использованы следующие нормативные документы:

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих, утверждённый приказом Министерства физической культуры и спорта Российской Федерации от 3.02.2014 №70;

Всероссийский реестр видов спорта;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015г №999;

Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп (человек), продолжительности занятий на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Программа обеспечивает строгую последовательность подготовки спортсменов от этапа начальной подготовки до спортсменов высокого класса на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для зачисления учащихся необходимо предоставить следующие документы:

-заявление о приеме;

-фото;

-копии свидетельства о рождении или паспорт;

-копии документов о гражданстве (при наличии);

-медицинское заключение об отсутствии противопоказаний;

-копию справки МСЭ;



-копию пенсионного удостоверения.

**1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих**

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих**

**(дисциплина легкая атлетика).**

мужчины, женщины

этапы спортивной подготовки	продолжительность этапов (в годах)	минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Наполняемость групп (человек)
начальной подготовки	без ограничений	9	до года	10
			свыше года	8
тренировочный этап	без ограничений	11	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4
совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	15	все периоды	1(3)
высшего спортивного мастерства	без ограничений	16	все периоды	1(2)

**2. Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих**

**Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих**

**(дисциплина легкая атлетика-бег на короткие дистанции)**

**(мужчины, женщины)**

Содержание подготовки	этапы спортивной подготовки			
	НП(%)	Т(%)	ССМ(%)	ВСМ(%)
1.Общая физическая подготовка	59-63	49-53	40-44	38-40
2.Специальная физическая подготовка	28-30	32-36	39-43	44-48
3.Техническая подготовка	3-7	1-5	4-6	5-6
4.Тактическая подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
5.Психологическая подготовка	0-2	1-4	1-4	1-4
6.Теоретическая подготовка	0-2	1-3	1-3	1-3
7.Спортивные соревнования	1-4	1-5	4-5	5-6
8.Интегральная подготовка	1-5	1-4	1-3	1-3
9.Восстановительные мероприятия	-	2	3	5

**(дисциплина легкая атлетика-бег на средние и длинные дистанции)**

**(мужчины, женщины)**

Содержание подготовки	этапы спортивной подготовки			
	НП(%)	Т(%)	ССМ(%)	ВСМ(%)
1.Общая физическая подготовка	59-63	51-55	48-52	42-50
2.Специальная физическая подготовка	28-30	31-35	34-40	38-42
3.Техническая подготовка	3-7	3-5	2-3	2-3
4.Тактическая подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
5.Психологическая подготовка	0-2	1-4	2-5	2-5
6.Теоретическая подготовка	0-2	1-3	1-2	1-2
7.Спортивные соревнования	1-4	2-5	4-5	5-6
8.Интегральная подготовка	1-5	1-4	1-3	1-3

9.Восстановительные мероприятия	-	2	3	5
---------------------------------	---	---	---	---

**(дисциплина легкая атлетика-метания)**

**(мужчины, женщины)**

Содержание подготовки	этапы спортивной подготовки			
	НП(%)	Т(%)	ССМ(%)	ВСМ(%)
1.Общая физическая подготовка	50-54	37-41	28-32	22-26
2.Специальная физическая подготовка	23-27	30-34	35-39	40-44
3.Техническая подготовка	13-17	17-21	20-24	22-26
4.Тактическая подготовка	1-5	1-4	1-3	1-3
5.Психологическая подготовка	0-2	1-4	1-4	1-4
6.Теоретическая подготовка	0-2	1-3	1-3	1-3
7.Спортивные соревнования	1-4	1-4	3-5	5-6
8.Интегральная подготовка	1-5	1-4	1-3	1-3
9.Восстановительные мероприятия	0-2	1-4	3-5	5-7

**(дисциплина легкая атлетика-прыжки)**

**(мужчины, женщины)**

Содержание подготовки	этапы спортивной подготовки			
	НП(%)	Т(%)	ССМ(%)	ВСМ(%)
1.Общая физическая подготовка	60-64	49-53	34-38	28-30
2.Специальная физическая подготовка	18-22	25-29	33-35	35-40
3.Техническая подготовка	8-12	9-13	16-20	20-24
4.Тактическая подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
5.Психологическая подготовка	0-2	0-4	0-4	0-4
6.Теоретическая подготовка	0-2	0-3	0-3	0-3
7.Спортивные соревнования	0-4	2-4	4-5	5-6
8.Интегральная подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
9.Восстановительные мероприятия	0-2	2-4	4-5	5

**3. Планируемые показатели соревновательной деятельности**

## по спорту глухих.

(дисциплина легкая атлетика-бег на короткие дистанции, бег на средние, длинные дистанции, метания, прыжки)

виды соревнований	этапы спортивной подготовки			
	начальной подготовки	тренировочный	совершенствования спортивного мастерства	высшего спортивного мастерства
контрольные	8-12	14-21	17-28	17-28
отборочные	1-2	2-5	4-8	4-9
основные	1-2	2-4	2-5	2-5
всего за год	10-16	18-30	23-41	23-42

## 4. Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки по спорту глухих

(дисциплина легкая атлетика)

этапный норматив	этапы спортивной подготовки						
	НП		ТЭ (спортивной специализации)		ССМ		ВСМ
	до года	свыше года	до года	свыше года	до года	свыше года	
количество часов в неделю	6	6	10	13	17	19	22/20
количество тренировок в неделю	3	3	5	5	7	8	9
общее количество часов в год	312	312	520	676	884	988	1144
общее количество тренировок в год	156	156	260	260	364	416	468

## 5.Режим тренировочной работы.

Годовой объём работы рассчитывается на 34 недели в условиях школы с учётом участия занимающихся в тренировочных сборах.

Режим тренировочной работы предусматривает освоение программы по: общей и специальной физической подготовке; технической подготовке; тактической подготовке; теоретической подготовке, психологической подготовке, интегральной подготовке, а также медицинский контроль, восстановительные мероприятия; контрольные испытания; участие в соревнованиях.

(дисциплина легкая атлетика)

№ п/ п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	до года	свыше года	
1	Общая физическая подготовка	184	184	250	324	336	375	320
2	Специальная физическая подготовка	84	84	156	203	309	346	446
3	Специальная подготовка (техническая)	22	22	46	61	98	109	149
4	Тактическая подготовка	3	3	11	13	27	30	34
5	Психологическая подготовка	0	0	5	7	18	20	33
6	Теоретическая подготовка	3	3	10	14	17	19	23
7	Участие в соревнованиях	4	4	16	21	35	40	71
8	Интегральная подготовка	12	12	15	20	17	19	11
9	Медицинское обеспечение, восстановительные мероприятия	0	0	11	13	27	30	57
Общее кол-во часов		312	312	520	676	884	988	1144

## 6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

требования	Этапы спортивной подготовки			
	НП	ТЭ	ССМ	
возраст (дисциплина плавание)	с 7 лет	с 9 лет	с 13 лет	
возраст (дисциплина легкая атлетика)	с 9 лет	с 11 лет	с 15 лет	

На этап начальной подготовки зачисляются дети соответствующего возраста, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа – без ограничений. На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления тренировочный этап подготовки. Основными задачами подготовки являются:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- реабилитация средствами физической культуры и спорта;
  - привлечение максимально возможного числа детей и подростков с нарушением слуха к занятиям избранной дисциплиной, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- начальное обучение технике избранной дисциплины;
  - приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
  - воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
  - поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов с нарушением слуха, проявивших способности к избранной дисциплине, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа - без

ограничений. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья,
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники избранной дисциплины;
  - планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы;
  - формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-волевых качеств.

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, успешно прошедших тренировочный этап подготовки и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа – без ограничений. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Основными задачами подготовки являются:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков избранной дисциплины;
- увеличение объёма индивидуальной тактической подготовки, как важнейшего условия реализации технического потенциала;
- постепенная подготовка организма спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование;
- сохранение здоровья спортсменов.

## 7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности по спорту глухих.

дисциплина легкая атлетика

виды соревнований	этапы спортивной подготовки			
	начальной подготовки	тренировочный		
контрольные	8-12	14-21		
отборочные	1-2	2-5		
основные	1-2	2-4		

## 8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Спортивная школа осуществляет материально-техническое обеспечение спортсменов, проходящих Программу спортивной подготовки, в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем;
- обеспечение спортивной экипировкой.

## Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.

дисциплина легкая атлетика

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	40
2.	Брус для оттачивания	штук	1
3.	Круг для места толкания ядра	штук	1
4.	Палочка эстафетная	штук	20
5.	Стартовые колодки	пар	10
6.	Ядро 1кг	штук	5
7.	Ядро 2кг	штук	5



8.	Ядро 3кг	штук	8
----	----------	------	---

9.	Ядро 4кг	штук	8
10.	Ядро 5 кг	штук	2
11.	Ядро 6 кг	штук	2
12.	Ядро 7.26кг	штук	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Буфер для остановки ядра	штук	1
2.	Гантели массивные от 0.5 до 5кг	комплект	10
3.	Гантели переменной массы от 3 до 12кг	пар	10
4.	Грабли	штук	2
5.	Доска информационная	штук	2
6.	Мат гимнастический	штук	10
7.	Конь гимнастический	штук	1
8.	Мяч для метания 140г	штук	10
9.	Мяч набивной (медицинбол) от1 до5	штук	8
10.	Рулетка 10м	штук	3
11.	Рулетка 100м	штук	1
12.	Рулетка 20м	штук	2
13.	Рулетка 50м	штук	2
14.	Секундомер	штук	10
15.	Скамейка гимнастическая	штук	20
16.	Скамейка для жима штанги лёжа	штук	4
17.	Стенка гимнастическая	штук	2
18.	Указатель направления ветра	штук	4
19.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	2
20.	Электромегафон	штук	1
21.	Конус высотой 15см	штук	10
22.	Конус высотой 30см	штук	20

(дисциплина лёгкая атлетика)

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	пар	на занимающегося	1	1	1	2	1	2
2.	Майка легкоатлетическая	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1
3.	Трусы легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	1	1	2	1
4.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
5.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
6.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Обувь спортивная (кроссовки)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1

**Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.**

Этап спортивной подготовки		Оптимальное количество человек в группе	Требования по результативности спортивной подготовке на конец учебного года
НП	до 1 года	10	нормативы ОФП
	свыше года	8	нормативы ОФП, СФП
ТЭ	до года	6	нормативы ОФП, СФП
	второй и третий год	5	нормативы ОФП, СФП
	четвертый и последующие годы	4	нормативы ОФП, СФП

**10. Структура основного(годового) макроцикла.**

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом (подготовительный период)-

(соревновательный период)-(переходный период)

### Структура основного макроцикла.

периоды	этапы	Структура этапа
1.Подготовительный	общеподготовительный	1-й-втягивающий мезоцикл=2-3 микроцикла 2-й-базовый мезоцикл=3-6 микроцикла
	Специально-подготовительный	2-3 мезоцикла
2.Соревновательный	Развитие спортивной формы	4-6 микроцикла
	Предсоревновательный	2 мезоцикла
3.Переходный	Восстановительный	Зависит от этапа тренировочного процесса

**Подготовительный период** направлен на становление спортивной формы-создание прочного фундамента (общего и специального)подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

**Соревновательный период** ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участия в них.

**Переходный период** (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

#### 11. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах ССМ и ВСМ.

## II. Методическая часть.

### 1.Рекомендации к организации и проведению тренировочных занятий:

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели-итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя подготовка-единый процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств, методов тренировки;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные (сенситивные) периоды;
- учет закономерностей возрастного и полового развития;

- учет индивидуальной программы реабилитации спортсмена-инвалида;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

## **2. Требования техники безопасности, профилактика травматизма в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

Вся ответственность за безопасность занимающихся в залах, на стадионе возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся СШОР с правилами безопасности при проведении занятий в залах, на стадионе правилами пользования спортивным инвентарем, а также со специальным оборудованием для слабослышащих людей, имеющимся в школе.

Направления профилактики травматизма в условиях тренировочных занятий и соревнований:

1. Правильная организация и проведение тренировочных занятий и соревнований.

2. Соответствующие санитарно-гигиенические условия в местах проведения занятий и соревнований.

3. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

Направления профилактики травматизма в условиях тренировочных занятий и соревнований по легкой атлетике:

Бег

1. При групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке.

2. Во время бега смотреть на свою дорожку.

3. После выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение.

4. Возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставит подножки, не задерживать соперника руками.

5. В беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны.

6. При беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному тренером.

7. Выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

## Прыжки

Песок в яме для приземления должен быть влажным, хорошо взрыхленным, а его поверхность должна находиться на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега. Перед выполнением прыжков убрать из ямы грабли, лопаты и другие посторонние предметы. Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление спортсмена на ноги.

1. Грабли класть зубьями вниз.

2. Не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте.

3. Выполнять прыжки, когда тренер дал команду и в яме никого нет.

4. Выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим спортсменом.

5. После выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

## **3. Рекомендации по планированию спортивных результатов:**

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок, и следовательно результатов в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные). Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований.

На этапе **начальной подготовки** в период трёхлетней подготовки определяется пригодность к избранному виду спорта по результатам выполнения приемных и переводных нормативов по годам подготовки.

Основная задача на этом этапе - не скорейшее выполнение разрядных норм, а подготовка всесторонне развитых детей с соответствующими возрасту функциональными показателями.

Основным методом на этапе начальной подготовки является игровой метод с использованием различных спортивных и подвижных игр. Он одновременно воздействует на моторную и психическую сферы личности. Игровой метод может быть активно использован во всех четырех формах двигательных способностей спортсмена: моторной оперативности, координационных, силовых качеств и выносливости.

Достижение конечной цели многолетней подготовки спортивных резервов невозможно без эффективного планирования тренировочного процесса в годичных циклах подготовки. Хотя спортивную тренировку непосредственно организует тренер, тем не менее объективные закономерности развития тренированности являются независимыми.

Важнейшим условием успешной работы со спортсменами **тренировочных** групп является перспективное планирование подготовки на пять лет подготовки с учетом физического развития и подготовленности в данном возрастном диапазоне. Распределение времени по основным разделам подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами на каждый год спортивной подготовки.

## **Планирование спортивной подготовки**

### *Годичные макроциклы*

Подготовка лёгкоатлетов в течение года может основываться на два, три или четыре макроцикла. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В **подготовительном периоде** тренировка спортсменов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Подготовительный период принято делить на два этапа, общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи **общеподготовительного этапа** – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата.



На **специально-подготовительном** этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта: 1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей; 2) выработка экономичной и вариативной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей **соревновательного периода** является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Вместе с тем, при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных. Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние спортсмена и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что, естественно, не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача **переходного периода** – полноценный отдых после

тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года и макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д. Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения, которые редко применялись в течение годового цикла (эстафеты, подвижные и спортивные игры, купание и т.п.). Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательнее проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

### **Типы и задачи мезоциклов.**

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3–8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять общей продолжительности от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке юных спортсменов применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: **втягивающие**, базовые и соревновательные мезоциклы. Основной задачей **втягивающих мезоциклов** является постепенное подведение занимающихся к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия, (диспансеризация, медицинские обследования).

В **базовых мезоциклах** внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма спортсмена, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

**Соревновательные мезоциклы** строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности спортсмена, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению спортсменов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов. В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, **втягивающие мезоциклы** обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность спортсменов.

### **Теоретическая подготовка.**

Теоретический материал распространяется на все этапы спортивной подготовки. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в форме бесед. Темы бесед, в зависимости от возраста, должны стать историей физической культуры в целом, историей развития Сурдлимпийского спорта.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия и в форме объяснений во время отдыха. В тренировочных группах в форме непродолжительных лекций, семинаров или

методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

*Примерные темы теоретических занятий по виду спорта спорт глухих(дисциплина легкая атлетика) на этапе начальной подготовки:*

1. История развития легкой атлетики в сурдлимпийском спорте.
- 2.Лёгкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте.
3. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.
4. Места занятий, оборудование и инвентарь.
5. Гигиена, закаливание, режим дня и питания лёгкоатлетов.
- 6.Как стать сильным, быстрым, ловким.
- 7.Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия.
- 8.Контроль пульса вовремя тренировочного занятия.
- 9.Особенности техники низкого старта и стартового разгона.
- 10.Техника бега по дистанции, техника финиширования.
- 11.Особенности развития быстроты у лёгкоатлетов, скоростно-силовые качества- спутник быстроты.
- 12.Спортивные достижения спортсменов с ограниченными возможностями здоровья.
- 13.Правила проведения и организации соревнований.
- 14.Беседа «Преодолей себя!»
- 15.Основы методики тренировки.

*Примерные темы теоретических занятий по виду спорта спорт глухих(дисциплина легкая атлетика) на тренировочном этапе:*

1. История развития легкой атлетики в сурдлимпийском спорте.
- 2.Лёгкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте.
3. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.
4. Места занятий, оборудование и инвентарь.

5. Гигиена, закаливание, режим дня и питания лёгкоатлетов.
6. Техника бега, прыжков, метаний..
7. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия.
8. Контроль пульса вовремя тренировочного занятия.
9. Особенности техники низкого старта и стартового разгона.
10. Техника бега по дистанции, техника финиширования.
11. Особенности развития быстроты у лёгкоатлетов, скоростно-силовые качества- спутник быстроты.
12. Спортивные достижения спортсменов с ограниченными возможностями здоровья.
13. Правила проведения и организации соревнований.
14. Психологическая подготовка
15. Основы методики тренировки.
16. Просмотр соревнования по легкой атлетике.

### **Технико-тактическая подготовка**

Тактическая подготовленность спортсмена определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его физической, технической, морально-волевой интеллектуальной подготовленности для достижения цели, поставленной в соревновании.

#### *Учебный материал по тактической подготовке*

№	Характеристика тактической подготовленности спортсменов
1	Умение финишировать на дистанции
2	Умение самостоятельно принимать правильные решения в зависимости от изменения тактической обстановки (тактическое мышление)
3	Умение правильно распределять свои силы от предварительных стартов до финальных стартов
4	Умение преодолевать дистанцию по временному графику

5	Умение учитывать особенности своей подготовленности для реализации тактических замыслов
6	Умение рационально использовать время от разминки до старта
7	Умение правильно и своевременно выполнять разминку
8	Умение выиграть старт у соперников
9	Умение выигрывать время у соперников на поворотах и виражах
10	Умение равномерно преодолевать дистанцию
11	Умение преодолевать дистанцию с относительно медленным началом
12	Умение составить тактический план к предстоящим соревнованиям
13	Умение проанализировать свои действия в прошедших соревнованиях
14	Умение преодолевать дистанцию «стригущей тактикой»
15	Умение преодолевать дистанцию с относительно быстрым началом
16	Широта диапазона применения различных вариантов преодоления дистанции
17	Умение наблюдать за соперниками и оценивать их действия в ходе соревнований
18	Умение преодолевать дистанцию тактикой лидирования
19	Умение выбрать тактический вариант с учетом сильных и слабых сторон подготовленности соперника
20	Знание тактики основных соперников на соревнованиях различного уровня
21	Умение наблюдать за тренером и вносить коррективы в график преодоления дистанции
22	Знание тактического опыта сильнейших пловцов и легкоатлетов
23	Умение ввести в заблуждение соперника относительно своей подготовленности и истинных тактических замыслов
24	Умение использовать особенности стадиона, манежа для реализации тактического плана

#### 4. Педагогический и врачебный контроль

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных

нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности:

- бег на 30м;
- прыжок в длину с места;
- подтягивание на перекладине из виса хватом сверху;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа («отжимание»);
- бег 600-1000м;
- челночный бег 3х10м;
- бросок набивного мяча.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо регистрировать параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общая физическая подготовка-ОФП, специальная физическая подготовка СФП, соревновательная подготовка, тактическая подготовка-ТП); время и объём тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путём подсчета пульсовых ударов области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30с., с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию.

*Направленность тренировочных нагрузок с учётом основных путей энергообеспечения.*

ЧСС (уд./мин.)	направленность
100-130	аэробная (восстановительная)

140-170	аэробная (тренирующая)
160-190	анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	алактатная-анаэробная (скорость-сила)

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

*Шкала интенсивности тренировочных нагрузок.*

интенсивность	ЧСС уд./10с.	уд./мин
максимальная	30 и более	180 и более
большая	29-26	174-156
средняя	25-22	150-132
малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчёте и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5 мин.отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45с. с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха-в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:  $R = ((P1 + P2 + P3) - 200) / 10$

*Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе*

Качественная оценка	индекс Руффье
отлично	2 и менее
хорошо	3-6



удовлетворительно	7-10
плохо	11-14
очень плохо	15-17
критическое	18 и более

Врачебный контроль предусматривает:

- диспансерное обследование 2-4 раза в год,
- дополнительные медосмотры с включением тестирования физической работоспособности перед участием в соревнованиях и после перенесенной болезни или травмы,
- санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок, соревнований, инвентарём, одеждой, обувью и др.,
- контроль за средствами восстановления.

## **5. Рекомендации по психологической подготовке**

Главная задача психологической подготовки-формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучения приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

#### *Основные методы и приёмы психологической подготовки*

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения, Главный метод воздействия-убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача-снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия-косвенное внушение.

3. Аутотренинг-самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психологического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения-высшие уровни самосознания и саморегуляции.

## **6. Интегральная подготовка**

Интегральная подготовка спортсмена направлена на объединение и комплексную реализацию различных сторон (видов) подготовленности спортсмена: физической, технической, тактической, психологической, теоретической в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Цель интегральной подготовки-обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовки, определяющий успех соревновательной деятельности.

Задачи интегральной подготовки:

1. Приобретение и совершенствование спортивного мастерства;

2. Комплексное совершенствование всех сторон подготовленности

(физической, технической, тактической, психологической, теоретической);

3. Комплексная реализация всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

В любом виде спорта, интегральная подготовка является одним из важнейших факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства. Интегральная подготовка формируется в процессе многолетней подготовки спортсмена. Спортивный результат-показатель реализации спортивных возможностей спортсмена или спортивной команды в соревновательной деятельности, оцениваемый по установленным в спорте критериям.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:-  
соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;

-специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревнованиям. При этом важно соблюдать условия соблюдения соревнований.

Для повышения эффективности интегральной подготовки применяют разнообразные методы: 1)игровой 2)соревновательный 3)сопряженных воздействий 4)контрольный

### **7. План применения средств восстановления спортивной работоспособности.**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки высококвалифицированных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

К педагогическим средствам восстановления относится рациональное построение тренировочного процесса, предполагающее:

- соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;
- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах тренировки;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- введение специальных разгрузочных циклов подготовки;

- использование среднегорья в организации годового цикла подготовки;
- правильное распределение тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- рациональная организация тренировочных нагрузок в отдельном тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки).

Рациональное питание. Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований.

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна.

Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 минут при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий

заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. В случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°C).

**Массаж.** Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако быть безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15, после тяжелых -15-20, после максимальных - 20-25 мин. Фармакологические средства восстановления и витамины.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

При организации фармакологического обеспечения необходимо иметь в виду, что фармакологические воздействия, направленные на ускорение процессов восстановления или повышения физической работоспособности, малоэффективны при наличии у спортсменов предпатологических состояний и заболеваний, неадекватном дозировании тренировочных нагрузок.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач и в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам, категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические

препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к нему, что обуславливает увеличение его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

Психологические средства восстановления условно подразделяются на психолого-педагогические средства (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

этапы спортивной подготовки	средства восстановления	количество часов
-----------------------------	-------------------------	------------------

<p>тренировочный</p>	<p><i>педагогические</i>-варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками; рациональная организация режима дня.</p> <p><i>психологические</i>-аутогенная и психорегулирующая тренировка; средства внушения, приёмы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; интересный и разнообразный досуг, условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат</p> <p><i>физиотерапевтические</i>-душ, баня</p>	<p>5-8</p>
<p>совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p><i>педагогические</i>-варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и</p>	<p>44-48</p>

	<p>расслабления, переключений с одного упражнения на другое; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками; рациональная организация режима дня.</p> <p><i>психологические-аутогенная и психорегулирующая тренировка; средства внушения, приёмы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; интересный и разнообразный досуг, условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат</i></p> <p><i>физиотерапевтические-душ, баня, массаж</i></p> <p><i>фармакологические-поливитамины, витаминизированные настои и др.,</i></p>	
--	--	--

### 8. План антидопинговых мероприятий

этапы спортивной подготовки	наименование тем	количество часов
тренировочный	<p>1.Профилактика применения допинга среди спортсменов: характеристика допинговых средств и методов.</p> <p>2.Антидопинговая политика и её реализация: всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика, антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля, руководство для спортсменов</p>	6
совершенствования	1.Профилактика применения допинга	6-8



<p>спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>среди спортсменов: характеристика допинговых средств и методов, международные стандарты для списка запрещенных средств и методов, международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций.</p> <p>2. Антидопинговая политика и её реализация: всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика, антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля, руководство для спортсменов.</p>	
--	---	--

## 9. Программный материал для практических занятий.

### Общая физическая подготовка:

#### *Этап начальной подготовки.*

Общеразвивающие упражнения без предметов:

#### *1. Упражнения для мышц плечевого пояса и шеи:*

1. Наклоны головы вперед, назад и в стороны; повороты стоя и в ходьбе; то же с помощью рук.
2. Движения руками: одновременные, поочередные в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах, стоя на месте и в ходьбе.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, передвижение из упора стоя в упор лежа и назад; в упоре лежа быстрое разгибание рук с отрывом от опоры.

#### *2. Упражнения для мышц туловища:*

1. Наклон вперед, назад, в стороны.
2. Повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног.
3. Подъем туловища и ног из различных исходных положений.

#### *3. Упражнения для мышц ног:*

1. В положении стоя с опорой руками поочередные размахивания прямой и согнутой ногой вперед, назад, в стороны и перед собой; круговые движения в суставах.
2. Выпады вперед и в стороны с дополнительными пружинистыми покачиваниями; ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шагов до максимальной; то же с подскоками.
3. Переходы из положения, стоя в полуприсед, глубокий присед и обратно на одной и двух ногах в разном темпе и с задержкой в различных положениях.
4. Подскоки и выпрыгивания из полуприседа, приседа; прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

#### *1. Упражнения с набивными мячами:*

Выполняются индивидуально, в парах и группах; вес мяча девочки- до 3 кг, мальчики- до 5 кг.

1. Из о.с. наклоны, повороты, вращения туловища с мячом в руках.

2. Броски мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед двумя руками и одной из положения, стоя и сидя.
3. Подскоки и прыжки с мячом в руках и между ногами.
4. Лежа на спине, подъем ног с мячом вверх, опускание за голову.
5. Лежа на животе. Броски от груди двумя руками; подъем ног с мячом.
6. Перебрасывание мяча на бегу, борьба за мяч.

#### *2. Упражнения со скакалкой:*

1. Прыжки на месте на одной ноге и двух ногах с незначительным сгибанием в коленных суставах.
2. Прыжки в полуприседе на двух ногах, со сменой ног.
3. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед.
4. Беговые упражнения со скакалкой.

#### *3. Упражнения с отягощениями:*

(гантели, блины, набивные мячи, мешочки с песком)

1. Наклоны вперед, назад; повороты в стороны, подъемы, вращения, броски, используя различные отягощения.
2. Ходьба на передней части стопы, перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, используя различные отягощения.
3. Подскоки, прыжки, бег с различными отягощениями.
4. Полуприседы и приседы с мешочками с песком, блинами различного веса.
5. Выпрыгивания с набивным мячом из полуприседа; подскоки с набивным мячом.

#### *4. Упражнения с партнером:*

1. Сгибание и разгибание туловища, сидя лицом и спиной друг к другу; вставание из положения, сидя спиной.
2. Упражнение, в сопротивлении стоя, сидя лицом друг к другу; сгибание и разгибание рук в упоре; подъем таза из упора лицом вниз и вверх, ноги в руках партнера.
3. Сгибание и разгибание ног, стоя лицом друг к другу.
4. Перетягивание, выталкивание и выпрыгивание с партнером, взявшись под локти.

5. Прыжки и бег в сопротивлении, с помощью партнера и с использованием его веса

#### Упражнения на гимнастических снарядах:

(гимнастической стенке, перекладине, коне, козле)

1. Висы, лазания. Подтягивания, подъем согнутых и прямых ног, вращения ног.
2. Размахивания, раскачивания, различные подъемы, соскоки.
3. Простые и опорные прыжки через козла и коня с мостика в длину и высоту; запрыгивания и спрыгивания со снарядов на одну и две ноги.

#### Акробатические упражнения:

1. Перекаты; кувырки вперед, назад, боком; длинные кувырки.
2. Стойка на лопатках, голове и руках.
3. " «Мост» из положения, лежа на спине; вставание на «мост» наклон назад с помощью партнера; вставание с «моста».

#### Упражнения на расслабление мышц:

1. Встряхивание рук и ног из различных и.п.- стоя. Сидя и лежа, в висе на гимнастической стенке.
2. Напряжение (в течение 4-6 сек.) мышц рук и ног, а затем приведение их в пассивное состояние.
3. Расслабление мышц в положении сидя и лежа.

#### Подвижные игры (соревновательно-игровые задания)

Соревновательно – игровыми заданиями называются упражнения, при помощи которых создается та или иная игровая ситуация, где встречаются противоборствующие или соревнующиеся стороны. Цель упражнений – совершенствование в соревновательно-игровой обстановке как физических качеств, так и конкретных умений и навыков занимающихся.

Соревновательно- игровые задания могут использоваться для освоения и закрепления программного материала по видам спорта, а также повышения уровня физической подготовленности.

#### Игра «Быстро по местам»

Задачи: развитие быстроты реакции на сигнал, совершенствование умения ориентироваться.

Инвентарь: не требуется.

По первому сигналу тренера игроки команд разбираются в разные стороны, по второму – все должны построиться в указанном месте.

Команда, сумевшая быстрее занять свое место, побеждает. Заранее следует познакомить играющих с сигналами, и.п., формой строя и местом, где необходимо находиться.

Варианты построения: а) в общей шеренги или отдельных шеренгах; б) в общем круге или отдельных кругах; в) в отдельных колоннах в виде квадрата, используя ориентиры.

### Игра «Вызов номеров»

Задачи: развитие скоростных качеств, воспитание ловкости, быстроты.

Инвентарь: набивные мячи или другие предметы для разметки дистанции.

Участники выстраиваются в колонны по одному, одна рядом с другой. Тренер показывает какой – либо порядковый номер, а пары игроков под этим номером выполняют задание, например, пробегают до отметки поворота и возвращаются назад в колонны на свои места. Участники каждой команды должны рассчитаться по порядку номеров и запомнить свои номера. После каждой пробежки начисляются очки.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Варианты задания: а) различные исходные и финишные положения игроков: упор присев, сидя, лежа на груди; б) различные способы передвижения; в) выполнение дополнительных двигательных упражнений на дистанции: пролезание через ворота, перенос мячей, броски в цель.

### Игра «Цепочка»

Задачи: развитие ловкости, координации движений, скоростной выносливости; воспитание чувства коллективизма.

Инвентарь: не требуется.

Игроки делятся на две команды: «ловцов» и «убегающих». Все «ловцы» берутся за руки, образуя цепочку, и преследуют остальных игроков, которые разбегаются по одиночке. Пятнадцать имеют право только на крайних игроков в цепочке. «Запятнанные игроки выбывают из игры». Преследуемые игроки могут прорываться через цепочку или проскальзывать под руками игроков нельзя.

Побеждает команда, сумевшая запятнать больше игроков за указанное время.

### Игра «Третий лишний»

Задачи: развитие ловкости, координации движений, внимательности, скоростных качеств, совершенствование умения ориентироваться на местности.

Инвентарь: не требуется.

Игроки команд располагаются парами внутри площадки. Расстояние между парами- 2-3 м. Водящий и один из игроков (убегающий) располагаются за линией. Водящий стремится запятнать убегающего, а убегающий может встать перед одной из пар, тогда последний игрок пары становится «третьим лишним» и убегает от водящего. Если же водящему удастся запятнать свободного игрока, то они меняются ролями. Убегающий может занять свое место в паре, только если он пробежал полный круг. Пересекать линию круга не разрешается. Пятнать можно только во время бега.

Побеждает команда, игроки которой меньшее количество, раз были водящими. Содержание игры можно изменить введением различных и.п., из которых будут стартовать игроки.

### Спортивные игры и другие виды спорта:

Двусторонние игры в футбол, баскетбол, волейбол и пионербол, бадминтон по упрощенным правилам, а также лыжная подготовка, гребля, водное поло.

### **Специальная подготовка – дисциплина лёгкая атлетика**

Упражнения для развития силы:

1.С набивными мячами: бросковые упражнения из различных и.п. вертикально вверх, вперед- вверх, от груди, из- за головы, снизу- вперед; толчки мяча ногами, лежа на спине.

2. С резиновым амортизатором: бег. Прыжковые упражнения с закрепленным за пояс амортизатором с тормозным действием партнера; тяги одной ногой вперед, назад, в стороны, в положении стоя, лежа на спине, животе, боку; ходьба выпадами с тормозящим действием закрепленного за лодыжки ног сзади амортизатора; подскоки на месте, на двух и одной ноге с амортизатором, закрепленным за пояс; работа рук с закрепленным за запястья амортизатором; сгибание и разгибание ступни с закрепленным за стопу амортизатором.

3.С партнером: приседания в глубокий сед с партнером на плечах у гимнастической стенки; полуприседы с последующим выпрыгиванием; подскоки на одной и двух ногах, ходьба выпадами и бег с партнером на

плечах, упражнения с сопротивлением партнера.

4. Бег, прыжки, многоскоки в утяжеленных условиях (на песке, в гору. По глубокому снегу, против ветра), с использованием утяжеленных манжет, жилетов и поясов; бег с тормозным устройством.

Упражнения для развития быстроты:

1. Быстрая, активная работа рук в положении стоя на месте.
2. Бег на месте и в упоре с максимальной частотой шагов.
3. Быстрая, темповая смена ног из положения высокой и низкой разноножки.
4. Амплитудное, быстрое круговое вращение ногами в положении стоя на лопатках.
5. То же в положении вися на перекладине.
6. Бег на 20-3 м. с ходу и со старта.
7. Бег укороченными шагами по меткам с максимальной частотой.
8. Бег со старта с резиновым амортизатором с ускоряющим действием за лидирующим партнером.
9. Бег под гору, по ветру, по наклонной дорожке.
10. Бег с ускорением с последующим бегом по инерции.
11. Подвижные игры с проявлением быстроты движений.

Упражнения выполняются повторно, с интервалом отдыха в 2-3 мин., интенсивность нагрузки- 90-100% от максимальной, продолжительность- 2-3 с., количество повторений- 5-10 раз.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

1. Старт из различных И.П. по сигналу.
2. Прыжки на одной и двух ногах с отягощением.
3. Прыжки по лестнице вверх и вниз на одной и двух ногах.
4. Прыжки с подтягиванием ног к груди на месте "лягушка" и с продвижением вперед "кенгуру".
5. Запрыгивания на возвышения различной высоты.
6. Спрыгивания с опоры с последующим прыжком вверх.
7. Прыжки через предметы (набивные мячи, барьеры).
8. Многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу.

9. Подъем на переднюю часть стопы.

10. Броски набивного мяча руками и ногами из различных И.П.

11. Упражнения с отягощениями малого веса, выполняемые в быстром темпе (гантели, блины от штанги, мешочки с песком, гриф от штанги).

Упражнения для развития скоростной выносливости:

1. Бег на отрезках 50-400 м (выполняются повторно с интервалом отдыха 2-4 мин).

2. Бег 4 раза по 50 м. и 150 м.+ 60 м. с интервалом отдыха- 1 мин.

Старты и стартовые упражнения:

1. Старт ходьбы и медленного бега.

2. Старт с падения.

3. Старт с опорой на одну руку.

4. Старт с опорой рук на высоте 30- 40 см. от беговой дорожки. 5. Старт со старта в облегченных и утяжеленных условиях.

6. Бег со старта по отметкам.

7. Бег со старта под наклонно установленную планку.

8. Бег со старта с использованием тяги.

9. Бег со старта, преодолевая сопротивление партнера. Специально-беговые упражнения:

1. Бег с высоким подниманием бедра.

2. Бег с захлестыванием голени вперед. 3. Семенящий бег.

4. Бег прыжками (многоскоки).

5. Бег с активным выносом бедра через 2-3 беговых шага.

6. Бег на прямых ногах.

7. Бег на одной ноге (скачки).

8. Бег с изменением темпа движений, акцентируя внимание на умении бежать свободно, расслаблено.

Специально-прыжковые упражнения:



1. Прыжки с места: одинарный толчком одной или двух ног в высоту и длину; двойной; тройной, толчком двух ног, с ноги на ногу, на одной ноге, то же на двух ногах.

2. Многоскоки на 10-30 м. с выталкиванием на одну ногу, на каждый шаг; прыжки с ноги на ногу ("шаги"); то же, но высоко на стопе на прямых ногах; прыжки на левой и правой ноге (скачки), прыжки с ноги на ногу в полуприседе и остановкой в опорной фазе прыжка; имитационные упражнения по освоению основных фаз прыжка.

3. Прыжки-спрыгивания с опоры 30-50 см: одинарный толчком двух и одной ногой; двойной на двух ног; то же, но толчком одной ногой; тройной прыжок толчком одной или двух ног на одной или двух ногах.

4. Прыжки - напрыгивания на опору 50-100 см: с места толчком одной или двух ног; то же с 1-3 беговых шагов; то же с последующим выпрыгиванием или спрыгиванием с опоры.

## **10. Организация и участие в тренировочных мероприятиях.**

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства проводятся тренировочные мероприятия по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке. Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач перечню тренировочных сборов.

Персональный состав участников тренировочных сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем организации.

При проведении тренировочных сборов в обязательном порядке необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников сборов;
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий;
- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;
- привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя (либо

возлагать их функции на одного из тренеров);

- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами спортивной школы;
- осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов;
- распорядок дня спортсменов;
- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

### **III. Система контроля и зачетные требования.**

**1.Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в спорте глухих.**

7-11лет.

Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Косная система находится в стадии формирования:

-окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке занимающихся;

-окостенение кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения.

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывать такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

11-15 лет

Самым важным фактом является половое созревание, появляются различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в росте и весе, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 14-15 лет девочки растут медленнее, а мальчики быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет. Физическое развитие неравномерно:

-если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстаёт;

-если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие – временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);

-нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот в состояние сильного возбуждения.

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее приемлемы физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

15-18 лет.

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость.

### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность дисциплина плавания**

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
<b>Скоростные способности</b>	<b>3</b>
<b>Мышечная сила</b>	<b>2</b>
<b>Вестибулярная устойчивость</b>	<b>3</b>
<b>Выносливость</b>	<b>3</b>

<b>Гибкость</b>	<b>2</b>
<b>Координационные способности</b>	<b>2</b>
<b>Телосложение</b>	<b>1</b>

**дисциплина легкая атлетика, бег на короткие дистанции**

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
<b>Скоростные способности</b>	<b>3</b>
<b>Мышечная сила</b>	<b>2</b>
<b>Вестибулярная устойчивость</b>	<b>1</b>
<b>Выносливость</b>	<b>2</b>
<b>Гибкость</b>	<b>1</b>
<b>Координационные способности</b>	<b>2</b>
<b>Телосложение</b>	<b>2</b>

**дисциплина легкая атлетика, бег на короткие средние и длинные дистанции**

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
<b>Скоростные способности</b>	<b>2</b>
<b>Мышечная сила</b>	<b>1</b>
<b>Вестибулярная устойчивость</b>	<b>1</b>
<b>Выносливость</b>	<b>3</b>
<b>Гибкость</b>	<b>1</b>
<b>Координационные способности</b>	<b>1</b>
<b>Телосложение</b>	<b>2</b>

**дисциплина легкая атлетика, метания**

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
<b>Скоростные способности</b>	<b>3</b>
<b>Мышечная сила</b>	<b>3</b>
<b>Вестибулярная устойчивость</b>	<b>2</b>
<b>Выносливость</b>	<b>1</b>
<b>Гибкость</b>	<b>2</b>
<b>Координационные способности</b>	<b>2</b>

Телосложение	2
--------------	---

**дисциплина легкая атлетика, прыжки**

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2

**Условные обозначения:**

2- значительное  
влияние; 2-среднее  
влияние;

1-незначительное влияние.

**3. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки.**

Результатом реализации Программы является:

**На этапе начальной подготовки (НП):**

- углубленная физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по спорту глухих (дисциплина легкая атлетика);
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по спорту глухих.

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

- социальная адаптация и интеграция;
- участие в соревнованиях;
- положительная тенденция социализации спортсмена;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по спорту глухих;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- углубленная физическая реабилитация.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки школа использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения спортивных результатов. Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование девушек и юношей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

#### 4.Виды контроля спортивной подготовки.

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности		Контроль за качеством состояния	
	соревновательной	тренировочной	подготовленности спортсменов	внешней среды, определенной факторами
этапный	анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки	анализ показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа подготовки	-климатическими: температура, влажность; -инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие и пр;

текущий	оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле	оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса	-организационными: условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения и пр.;
оперативный	оценка показателей каждого соревнования	оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия.	оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до и после тренировочной нагрузки	-социальными: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей и пр.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, тактических действий (объем тактических приёмов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами спортивной медицины.

## 5. Нормативы общей и специальной физической подготовки

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки

#### спорт глухих, дисциплина лёгкая атлетика

развиваемое физическое качество	контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Выносливость	бег 400м (без учета времени)	бег 400м (без учета времени)
скоростная выносливость	бег 30м (6.0с)	бег 30м (7.2с)
скоростно-силовые способности	прыжок в длину с места (140 см)	прыжок в длину с места (110см)
	сгибание разгибание рук в упоре лежа (5 раз)	сгибание разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи (3 раза)
	Бросок теннисного мяча (6м)	Бросок теннисного мяча (5м)
Обязательная техническая программа		



2-й год подготовки	<p>Освоить технику высокого старта, стартового разгона, бега на дистанции, финиширования. Оценка техники.</p> <p>Освоить технику броска теннисного мяча. Оценка техники.</p> <p>Освоить технику прыжка с места. Оценка техники.</p>
3-й год подготовки	<p>Освоить технику высокого старта, стартового разгона, бега на дистанции, финиширования. Оценка техники.</p> <p>Освоить технику броска теннисного мяча. Оценка техники.</p> <p>Освоить технику прыжка с места. Оценка техники.</p>

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на тренировочном этапе,**

**дисциплина легкая атлетика**

развиваемое физическое качество	контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Выносливость (бег)	бег 2000м (без учета времени)	бег 1500м (без учета времени)
скоростная выносливость (бег, прыжки)	бег 60м (10.6)	бег 60м (12.5)
	бег 300м (не более 1мин.20с.)	бег 300м (не более 1мин.30с.)
скоростно-силовые способности (бег, прыжки, метания)	прыжок в длину с места(не менее 160см)	прыжок в длину с места (не менее 140см)

скоростно-силовые способности (метания)	бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2кг (не менее 3м)	бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2кг (не менее 2м)
	бросок теннисного мяча (15м)	бросок теннисного мяча (12м)
	в положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 5кг (не менее 4раз)	в положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 5кг (не менее 4раз)
Обязательная техническая программа	<p>Оценка техники высокого старта, стартового разгона, бега на дистанции, финиширования.</p> <p>Оценка техники броска теннисного мяча.</p> <p>Оценка техники прыжка с места.</p>	
2-й год подготовки	<p>Освоить технику низкого старта, стартового разгона, бега на дистанции, финиширования. Оценка техники.</p> <p>Освоить технику толкания ядра. Оценка техники.</p> <p>Освоить технику прыжка с разбега. Оценка техники.</p>	
3-й год подготовки		
4-й год подготовки		
5-й год подго		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по спорту глухих, дисциплина легкая атлетика.**

развиваемое физическое качество	контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Выносливость (бег)	бег 2000м (без учета времени)	бег 1500м (без учета времени)
скоростная выносливость	бег 100м (14.0)	бег 100м (16.5)

(бег, прыжки)	бег 300м (не более 50с.)	бег 300м (не более 65с.)
скоростно-силовые способности (бег, прыжки, метания)	прыжок в длину с места(не менее 180см)	прыжок в длину с места(не менее 160см)
скоростно-силовые способности (метания)	бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 4кг (не менее 3м)	бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 3кг (не менее 2м)
	бросок теннисного мяча (20м)	бросок теннисного мяча (16м)
	в положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 10кг (не менее 15раз)	в положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 10кг (не менее 10раз)

## **Перечень информационного обеспечения.**

### **1. Список использованной литературы**

1. Барчуков И.С.,Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика.-М.: Академия,2006
2. Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание.-М.: Издательский центр «Академия», 2005
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.-М.: Физкультура и спорт, 1983
4. Гуревич. И. А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практ. Пособие. -2-е изд.- Минск.: Высшая школа, 1994

5. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания.-М.: Физкультура и спорт, 1976
- 6.Талага Е. Энциклопедия физических упражнений.-М.: Физкультура и спорт,1998
- 7.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих. Утвержден приказом Минспорта России от 03 февраля 2014г.№70
- 8.Филин В.П.Воспитание физических качеств у юных спортсменов.- М.: Физкультура и спорт,1974
- 9.Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта.-М.: Физкультура и спорт,1980
- 10.Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры.-М.: Советский спорт, 2007
- 11.Шапкова Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии.-М.: Советский спорт,2002

## **2.Интернет-ресурсы.**

- 1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
- 2.Официальный сайт Министерства спорта Калужской области.
- 3.Сайт спорта глухих deafsport.ru
- 4.Сайт школы Калуга «Труд»

## **3.Аудиовизуальные средства.**

- 1.Учебный фильм. Техника спортивного плавания. 2003

### **Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы НП 1 года спортивной подготовки**

**Вид спорта: спорт глухих, дисциплина лёгкая атлетика**

развиваемое качество	физическое	контрольные упражнения (тесты)	
		юноши	девушки

Выносливость	бег 400м (без учета времени)	бег 400м (без учета времени)
скоростная выносливость	бег 30м (6.0с)	бег 30м (7.2с)
скоростно-силовые способности	прыжок в длину с места (140 см)	прыжок в длину с места (110см)
	сгибание разгибание рук в упоре лежа (5 раз)	сгибание разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи (3 раза)
	Бросок теннисного мяча (6м)	Бросок теннисного мяча (5м)

### Нормативы ОФП и СФП для групп НП 2-3 года спортивной подготовки

**Вид спорта: спорт глухих, дисциплина лёгкая атлетика**

развиваемое физическое качество	контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Выносливость	бег 600м (без учета времени)	бег 600м (без учета времени)
скоростная выносливость	бег 30м (5.8с)	бег 30м (7.0с)
скоростно-силовые способности	прыжок в длину с места (150 см)	прыжок в длину с места (120см)
	сгибание разгибание рук в упоре лежа (8 раз)	сгибание разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи (5 раза)
	Бросок теннисного мяча (8м)	Бросок теннисного мяча (7м)

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления в ТГ 1 года спортивной подготовки**

**Вид спорта: спорт глухих, дисциплина легкая атлетика**

развиваемое физическое качество	контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Выносливость (бег)	бег 2000м (без учета времени)	бег 1500м (без учета времени)
скоростная выносливость (бег, прыжки)	бег 60м (10.6)	бег 60м (12.5)
	бег 300м (не более 1мин.20с.)	бег 300м (не более 1мин.30с.)
скоростно-силовые способности (бег, прыжки, метания)	прыжок в длину с места(не менее 160см)	прыжок в длину с места (не менее 140см)
скоростно-силовые способности (метания)	бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2кг (не менее 3м)	бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2кг (не менее 2м)
	бросок теннисного мяча (15м)	бросок теннисного мяча (12м)
	в положении сидя	в положении сидя
	поднимание рук вверх с грифом штанги весом 5кг (не менее 4раз)	поднимание рук вверх с грифом штанги весом 5кг (не менее 4раз)

**Нормативы ОФП и СФП для ТГ 2-3 года спортивной подготовки**

**Вид спорта: спорт глухих, дисциплина легкая атлетика**

развиваемое физическое качество	контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки

Выносливость (бег)	бег 2000м (без учета времени)	бег 1500м (без учета времени)
скоростная выносливость (бег, прыжки)	бег 60м (10.4)	бег 60м (12.2)
	бег 300м (не более 1мин.15с.)	бег 300м (не более 1мин.20с.)
скоростно-силовые способности (бег, прыжки, метания)	прыжок в длину с места(не менее 170см)	прыжок в длину с места (не менее 150см)
скоростно-силовые способности (метания)	бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2кг (не менее 3,5м)	бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2кг (не менее 2,5м)
	бросок теннисного мяча (17м)	бросок теннисного мяча (14м)
	в положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 5кг (не менее	в положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 5кг (не менее
	10раз)	8раз)

### Нормативы ОФП и СФП для ТГ 4-5 года спортивной подготовки

Вид спорта: спорт глухих, дисциплина легкая атлетика

развиваемое физическое качество	контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Выносливость (бег)	бег 2000м (без учета времени)	бег 1500м (без учета времени)
скоростная выносливость (бег, прыжки)	бег 60м (10.0)	бег 60м (12.0)
	бег 300м (не более 1мин.15с.)	бег 300м (не более 1мин.20с.)
	прыжок в длину с	прыжок в длину с

скоростно-силовые способности (бег, прыжки, метания)	места(не менее 175см)	места (не менее 155см)
скоростно-силовые способности (метания)	бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2кг (не менее 4,5м)	бросок ядра вперед двумя руками от груди весом 2кг (не менее 3,5м)
	бросок теннисного мяча (18м)	бросок теннисного мяча (15м)
	в положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 5кг (не менее	в положении сидя поднимание рук вверх с грифом штанги весом 5кг (не менее
	15раз)	10раз)