

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Раменское»
МБУ ДО «СШ «Раменское»**

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
МБУ ДО «СШ «Раменское»
Протокол № 1 от 25.04.2023



УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБУ ДО «СШ «Раменское»
№ 22 от 28.04.2023
Русаков Д.А.

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

Срок реализации программы: без ограничения

Разработчики

Старший инструктор-методист по АФК Хамцова Юлия Александровна

Тренер-преподаватель по АФК Иванова Галина Фаридовна

Раменское 2023 г.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Раменское»
МБУ ДО «СШ «Раменское»**

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета
МБУ ДО «СШ «Раменское»
Протокол № 1 от 25.04.2023

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
МБУ ДО «СШ «Раменское»
№ 22 от 28.04.2023
_____ Русаков Д.А.

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

Срок реализации программы: без ограничения

Разработчики

Старший инструктор-методист по АФК Хамцова Юлия Александровна

Тренер-преподаватель по АФК Иванова Галина Фаридовна

Раменское 2023 г.

Оглавление

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Характеристика вида спорта и его отличительные особенности	3
1.2.	Структура системы многолетней подготовки этапы, уровни, дисциплины	5
1.3.	Специфика и особенности организации тренировочного процесса	6
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.1.	Требования к количественному и качественному составу тренировочных групп	7
2.2.	Режимы тренировочной работы	9
2.3.	Структура годичного цикла спортивной подготовки	12
2.4.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.5.	План инструкторской и судейской практики	19
2.6.	План примерных восстановительных средств	20
3.	Система контроля	25
3.1.	Требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	25
3.2.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	26
3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	29
3.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	33
4.	Программный материал для практических занятий по спортивным дисциплинам по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки	35
4.1.	Теоретическая подготовка	35
4.2.	Общая и специальная физическая подготовка	35
4.3.	Техническая подготовка	36
4.4.	Тактическая подготовка	44
4.5.	Психологическая подготовка	47
4.6.	Интегральная подготовка	52
4.7.	Соревновательная деятельность	59
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	62
5.1.	Примерные микроциклы различных периодов спортивной подготовки по дисциплинам легкой атлетики	70
6.	Нормативно-методические документы	81
6.1.	Список литературы	81
6.2.	Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики избранного вида спорта	82
6.3.	Перечень Интернет-ресурсов	82
7.	План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	83

1. Пояснительная записка

В соответствии со статьей 31 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ спорт инвалидов (адаптивный спорт) направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Программа спортивной подготовки «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (далее – Программа «Спорт ЛИН», ПСП «Спорт ЛИН») разработана в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (далее – ФССП).

Программа спортивной подготовки «Спорт ЛИН» определяет содержание этапов спортивной подготовки, организацию, условия тренировочного процесса в МБУ ДО «СШ «Раменское», структурное подразделение «Оптимист» .

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

Цели программы: подготовка спортивного резерва, достижение спортивного результата на спортивных мероприятиях всероссийского и международного уровней.

Основными задачами реализации программы являются:

на тренировочном этапе – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов.

1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Признание Международным Паралимпийским комитетом (МПК) спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИН), включение его в программу XIV Паралимпийских игр 2012 г. в Лондоне придало новый импульс развитию этого адаптивного вида спорта. В соответствии с приказом Министерством спорта России от 30.01.2014 № 42 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта» в спорте ЛИН развиваются следующие спортивные дисциплины.

**Перечень спортивных дисциплин, развиваемых Федерацией спорта
ЛИН**

Таблица 1

№ п/п	Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями		
1	2	3	
1.	АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГРЕБЛЯ	<i>Четвёрка распашная с рулевым – смешанная *</i>	
2.	БАСКЕТБОЛ		
3.	ВЕЛОСПОРТ-ШОССЕ	50 км (юниоры, мужчины) 40 км (юниорки, женщины)	
4.	ГОРНЫЕ ЛЫЖИ	Супер-гигант Гигантский слалом (мужчины, женщины) Слалом	
5.	ДЗЮДО		
6.	КОННЫЙ СПОРТ	Выездка 3-ий уровень Конкур Пробеги	
7	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	Бег	<i>Бег</i> Бег с барьерами Бег с препятствиями (мужчины, женщины) Полумарафон (мужчины, женщины) Эстафетный бег
		Метание, толкание снарядов	Метание диска Метание копья Метание молота (мужчины, женщины) <i>Толкание ядра</i>
		Прыжки	Прыжок в высоту <i>Прыжок в длину</i> Тройной прыжок (мужчины, женщины)
		Ходьба	
		Пятиборье (мужчины, женщины) Семиборье (мужчины, женщины)	
8	ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ	Свободный стиль Классический стиль	
9	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	<i>Одиночный разряд</i> Парный разряд Смешанный разряд Командный разряд	
10	ПЛАВАНИЕ	<i>Брасс</i> (до 2013 – только 100 м) <i>Вольный стиль</i> (до 2013 – только 200 м) Баттерфляй <i>На спине</i> (до 2013 – только 100 м) Комплекс (мужчины, женщины) Эстафета	

11	ТЕННИС	Одиночный разряд Парный разряд
12	ФУТБОЛ	Футбол 11*11 (юниоры, мужчины) Футзал (юниоры, мужчины)

* – *курсивом* выделены спортивные дисциплины спорта ЛИН, включённые во Всероссийский реестр видов спорта до 2013 года.

В свою очередь, спортивные дисциплины в спорте ЛИН подразделяются на:

циклические, скоростно-силовые (велоспорт, горнолыжный спорт, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, академическая гребля, конный спорт);

игровые (настольный теннис, теннис);

командно-игровые (баскетбол, футбол, мини-футбол (футзал);

спортивные единоборства (дзюдо).

В методической части программы излагается содержание и методика работы по видам спортивной подготовки, этапам (периодам) спортивной подготовки с учетом особенностей спортивных дисциплин.

1.2 Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Реализация программы «Спорт ЛИН» осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

этап начальной подготовки (периоды: до года, свыше года);

тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: до года, второй и третий годы, четвертый и последующие годы);

этап совершенствования спортивного мастерства (все периоды);

этап высшего спортивного мастерства (все периоды).

На этапе начальной подготовки осуществляется социальная адаптация, физкультурно-оздоровительная, коррекционная, воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

На тренировочном этапе осуществляется дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование техникотактического навыков избранной спортивной дисциплины и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств, дальнейшая социализация и двигательная реабилитация.

На этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта, социализация и двигательная реабилитация.

Преимущественная направленность этапа высшего спортивного мастерства – совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств, повышение тактической подготовленности, освоение в полном объеме тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов на российских и международных соревнованиях.

1.3. Специфика и особенности организации тренировочного процесса

Тренировочный процесс является непрерывным в течение календарного года, подлежит планированию на срок не менее 3-6 месяцев при проведении индивидуальных занятий по программам спортивной подготовки и 1 года при проведении групповых занятий по программам спортивной подготовки.

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

Спортсмен с интеллектуальными нарушениями – основной субъект спорта лиц с интеллектуальными нарушениями, физическое лицо, занимающееся видом (видами) спорта, выступающее на спортивных соревнованиях с целью углубленной физической реабилитации, социальной адаптации, интеграции и достижения спортивных результатов.

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

Физическое развитие спортсменов с нарушением интеллекта зависит от целой совокупности факторов, как социальных, так и биологических (степени основного дефекта, сопутствующих заболеваний), в том числе и генетических.

Отмечается также наличие сопутствующих соматических заболеваний со стороны сердечно - сосудистой, дыхательной, эндокринной систем; ЛОР патология, патология желудочно-кишечного тракта, мочевыделительной

системы. Распространены среди спортсменов с нарушением интеллекта туб инфицированность, диабет, грыжи, близорукость.

У спортсменов с интеллектуальными нарушениями мышление носит наглядно практический характер, слаба способность к отвлечению от конкретной ситуации; затруднены сравнения и обобщение. Речь малоразвита, косноязычна, словарь беден, затрудняются в понимании словесных инструкций и в осуществлении собственной деятельности.

Особенностями построения тренировочного процесса является:

построение процесса спортивной подготовки, направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека; направленность на коррекцию основного дефекта (сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата и других), коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств и методов; профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений; обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
работа по индивидуальным планам;
тренировочные сборы;
участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
инструкторская и судейская практика;
медико-восстановительные мероприятия;
медицинское тестирование и контроль.

На тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства тренировочный процесс осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки согласно расписанию, согласованного с тренерским составом и утвержденного директором.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями допускается привлечение дополнительно второго тренера по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Требования к количественному и качественному составу тренировочных групп

Прием спортсменов для прохождения спортивной подготовки по программе «Спорт ЛИН» проводится на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки в порядке, установленном нормативными правовыми актами Мин спорта России.

На этапе начальной подготовки занимаются лица, имеющие нарушение интеллекта, которое препятствует освоению (достижению) результатов в физической и спортивной подготовке, соизмеримых с результатами лиц, не имеющих указанных ограниченных возможностей, без создания для этого специальных условий и имеющие медицинский допуск к занятиям спортом.

Инвалиды с детства допускаются к занятиям спортивной подготовкой в зависимости от спортивной дисциплины с 7-12 лет; лица, получившие инвалидность в результате, заболевания, травмы или несчастного случая – не ранее указанного возраста.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица на конкурсной основе, прошедшие начальную подготовку не менее 1 года, выполнившие приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Рекомендуемые возрастные границы для занимающихся 13-16 лет для лиц, получивших инвалидность в результате заболевания, травмы или несчастного случая не ранее указанного возраста.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Рекомендуемые возрастные границы для занимающихся на этапе подготовки - 14 лет и старше.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие норматив мастера спорта и мастера спорта международного класса.

Возрастные границы для занимающихся на этапе подготовки - 14 лет и старше.

Распределение спортсменов на группы по степени функциональных возможностей для занятий определенным видом спорта осуществляется один раз в год (в начале учебного года). К III группе степени функциональных возможностей относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены

незначительно, в связи с чем, они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

Численный состав занимающихся в группах обусловлен видом и тяжестью инвалидности (отклонения в состоянии здоровья), возрастными и половыми особенностями занимающихся, этапом подготовки, видом спорта и другими факторами. В случае необходимости объединения в одну группу спортивной подготовки, разных по возрасту, функциональному классу или уровню спортивной подготовленности, разница в степени функциональных возможностей не должна превышать трех функциональных классов, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов. В игровых видах спорта комплектование тренировочных групп производится с учетом композиции функциональных классов в команде в соответствии с правилами соревнований.

2.2. Режимы тренировочной работы

Продолжительность этапов спортивной подготовки (в годах), ограничиваются. Начальная подготовка до 3х лет. Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, определяются в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки в зависимости от спортивной дисциплины:

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Наполняемость групп (человек)
Легкая атлетика - бег, легкая атлетика - прыжки, легкая атлетика - толкание мужчины, женщины				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	8
			Свыше года	6
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	До года	5
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	3

Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	1
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	Все периоды	1

Отдельные спортсмены, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения Тренерского совета при персональном разрешении врача.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта определяется в % в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки.

Таблица 3

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный (этап спортивной специализации) (%)	Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
Легкая атлетика - бег мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	59 - 63	47-51	38-40	35-39
Специальная физическая подготовка	15-21	21-25	20-26	28-32
Техническая подготовка	13-15	18-25	26-34	26-32
Тактическая подготовка	1 - 5	0 - 4	0 - 3	0 - 3
Психологическая подготовка	0 - 2	1 - 4	1 - 4	1 - 4
Теоретическая подготовка	2 - 4	3 -5	3-5	3-5
Спортивные соревнования	-	1 - 5	4 - 5	5 - 6
Интегральная подготовка	2-9	1 - 4	1 - 3	1 - 3
Восстановительные мероприятия	1 - 2	1 - 4	1 - 5	3 - 7
Легкая атлетика - толкание мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	50 - 54	37 - 41	28 - 32	22 - 26
Специальная физическая подготовка	23 - 27	30 - 34	35 - 39	40 - 42
Техническая подготовка	13 - 17	17 - 21	20 - 24	22 - 26
Тактическая подготовка	1 - 5	1 - 4	1 - 3	1 - 3
Психологическая подготовка	0 - 2	1 - 4	1 - 4	1 - 4
Теоретическая подготовка	0 - 2	1 - 3	1 - 3	1 - 3

Спортивные соревнования	-	1 - 4	3 - 5	5 - 6
Интегральная подготовка	2-9	1 - 4	1 - 3	1 - 3
Восстановительные мероприятия	1- 2	1 - 4	3 - 5	5 - 7
Легкая атлетика - прыжки мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	60 - 64	49 - 53	34 - 38	28 - 30
Специальная физическая подготовка	18 - 22	25-29	31-33	35-38
Техническая подготовка	13-15	13-15	26-34	30-34
Тактическая подготовка	1 - 5	0 - 4	0 - 3	0 - 3
Психологическая подготовка	0 - 2	0 - 4	0 - 4	0 - 4
Теоретическая подготовка	0 - 2	0 - 3	0 - 3	0 - 3
Спортивные соревнования	-	2 - 4	4 - 5	5 - 6
Интегральная подготовка	2-9	0 - 4	0 - 3	0 - 3
Восстановительные мероприятия	1 - 2	1 - 4	1 - 5	3 - 7

Лица, проходящие спортивную подготовку, участвуют в спортивных соревнованиях в соответствии со следующими требованиями:

соответствие возраста участника с учетом пола и статуса спортивного соревнования; уровень спортивной квалификации в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положением (регламентом) о спортивном

соревновании и правилами по виду спорта;

выполнение плана спортивной подготовки;

прохождение предварительного соревновательного отбора;

динамические наблюдения за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку и оформление соответствующего медицинского заключения о допуске к спортивной подготовке и участию в спортивных соревнованиях; соблюдение антидопинговых правил.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности определяются Федеральным стандартом спортивной подготовки.

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Легкая атлетика - бег мужчины, женщины				
Контрольные	4	5	5	5

Отборочные	-	4	5	6
Основные	-	2	3	4
Всего за год	4	11	13	15
Легкая атлетика - толкание мужчины, женщины				
Контрольные	4	5	5	5
Отборочные	-	4	5	6
Основные	-	2	3	4
Всего за год	4	11	13	15
Легкая атлетика - прыжки мужчины, женщины				
Контрольные	4	5	5	5
Отборочные	-	4	5	6
Основные	-	2	3	4
Всего за год	4	11	13	15

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (предельные тренировочные нагрузки)

Таблица 5

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До года	Свыше года	До года	Свыше года	
Легкая атлетика - бег, легкая атлетика - толкание, легкая атлетика - прыжки мужчины ,женщины							
Количество часов в неделю	4.5-6	8	12	13 - 14	18	20 - 22	24
Общее количество часов в год	234-312	416-468	520-624	676 - 728	728-832	1040 - 1144	1040-1248

2.3. Структура годичного цикла спортивной подготовки (название и продолжительность периодов, этапов, мезо циклов)

Тренировочный процесс в годовых циклах системы спортивной подготовки построен на основе закономерностей приобретения, сохранения и временной утраты спортивной формы, в полном соответствии с научно обоснованными принципами спортивной тренировки и предусматривает:

структуру и содержание тренировочного процесса отдельных занятий,

недельных микроциклов, этапов и периодов спортивной подготовки; продолжительность этапов, периодов спортивной подготовки; количество тренировочных занятий, тренировочных дней, дней отдыха; объем и соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок средств физической подготовки; соотношение физической, технической, тактической сторон спортивной подготовки; системность средств и методов тренировки.

Тренировочные программы различных по напряженности, специфичности и направленности тренировочных занятий, недельных микроциклов, этапов, периодов распределены в структурах годовых циклов таким образом, что их выполнение обеспечит решение двух основных задач каждого годового цикла тренировки.

Первая задача – повышение уровня общей специализированной физической подготовленности, специальной физической подготовленности, технической подготовленности, тактической подготовленности, психологической подготовленности по сравнению с предыдущим годом.

Вторая задача – достижение и сохранение высокого уровня спортивной формы в соревновательном периоде, успешные выступления в основных соревнованиях сезона.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе спортивной подготовки. Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезо циклы и макроциклы.

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные, главные).

В годичном цикле спортивной подготовки выделяются 3 периода: подготовительный период от 5 до 7 месяцев (этапы: обще подготовительный, специально-подготовительный); соревновательный период от 1,5 до 5 месяцев (этапы: предварительный, специальной подготовки); переходный период от 3 до 6 недель (этапы: переходно-подготовительный, активного отдыха).

В настоящее время в связи с интенсификацией тренировочного процесса, увеличением количества соревнований, включением в календарь летних соревнований экспериментально обоснована эффективность планирования годичного цикла тренировки по типу сдвоенного цикла. Каждый из полуциклов включает подготовительный и соревновательный периоды.

В зависимости от спортивной дисциплины и планируемых показателей соревновательной деятельности применяется одно цикловое планирование; двух цикловое планирование; трех цикловое планирование; «сдвоенный» цикл; «строенный» цикл.

Периоды	Задачи	Этапы	Преимущественная направленность тренировки
Подготовительный период	укрепление здоровья спортсменов; совершенствование общей и специальной физической подготовленности; изучение и совершенствование отдельных элементов техники.	обще-подготовительный	ОФП, СФП, ТПП
		Специально подготовительный	освоение соревновательных программ, развитие специальных физических качеств, достижение запланированных результатов;
Соревновательный период	совершенствование техники и тактики; дальнейшее совершенствование физической и психологической подготовленности; повышение спортивной работоспособности и на этой базе достижение высоких и стабильных результатов в соревнованиях; достижение высокой степени психологической	предварительный специальной подготовки	тренировка по соревновательной программе, определение наивысших возможностей организма спортсмена;
	устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки.		
Переходный период	полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок; поддержание на определенном уровне тренированности к началу очередного периода; физическое и психическое восстановление.	Переходной подготовительный	снижение общей физической нагрузки, корректировка планов подготовки;
		активного отдыха	дальнейшее снижение нагрузки, активный отдых, реабилитация, лечение травм.

Основные задачи по развитию и поддержанию уровня общей и специальной физической подготовленности, а также специальной спортивной работоспособности спортсмена решаются последовательно, добиваясь необходимой преемственности и направленности тренировочных

нагрузок. С этой целью наряду с периодами и этапами подготовки вводятся дополнительные структурные элементы годичного цикла – мезо циклы.

Направленность мезо цикла зависит от конкретных задач данного промежутка времени подготовки, с продолжительностью, зависящей от возможности их полной реализации (3–12 микроциклов).

По направленности решаемых задач можно выделяются следующие виды мезо циклов:

развивающий – развитие специальной спортивной работоспособности, совершенствование технико-тактической подготовленности, повышение уровня психологической подготовленности; поддерживающий – поддержание уровня специальной спортивной работоспособности, поддержание и развитие уровня специальной физической подготовленности, совершенствование технико-тактической подготовленности; реализации спортивной формы – реализация высшего уровня специальной спортивной работоспособности, технико-тактической подготовленности, достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки; восстанавливающий – восстановление деятельности отдельных органов и систем спортсмена, снижение тренировочной нагрузки.

Основу планирования тренировочного процесса составляют типовые 7-дневные микроциклы, направленные на решение специфических задач каждого периода и этапа годичного цикла подготовки. В практике различных спортивных дисциплин встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов. В зависимости от поставленной цели и реализуемых задач, места в системе годичной подготовки, выделяются следующие виды микроциклов:

собственно, тренировочные микроциклы (обще подготовительные, специально подготовительные), подводящие, соревновательные и восстановительные. «Набор» микроциклов и порядок их сочетания определяется общей логикой тренировочного процесса и конкретными особенностями того или иного его этапа.

2.4 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам

спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое

внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий МБУС ДО «СШ «Раменское»

№	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	В течение года	Тренеры, инструкторы-методисты, заместитель директора по спортивной работе
2	Оформление и ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте	В течение года	Заместитель директора по спортивной работе
3	Оформление и своевременное обновление стенда с методическими материалами по антидопингу	В течение года	Заместитель директора по спортивной работе
4	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу	При заключении трудового договора	Заместитель директора по спортивной работе
5	Проведение антидопинговых мероприятий с тренерами спортивной школы («Веселые старты. Играй честно», антидопинговая викторина)	Апрель Ноябрь	Заместитель директора по спортивной работе, руководители структурных подразделений
6	Ознакомление с антидопинговыми общероссийскими правилами занимающихся	При поступлении	Тренеры, инструкторы-методисты
7	Информирование занимающихся об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	Регулярно	Тренеры, инструкторы-методисты
8	Проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку и их законными представителями (родителями) беседы на тему: «Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному	Сентябрь	Тренеры

	антидопинговому кодексу», «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		
9	Проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку и их законными представителями (родителями), беседы на тему: «Последствия допинга для здоровья»	Декабрь	Тренеры
10	Проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку и их законными представителями (родителями) беседы на тему: «Риски и последствия использования биологически активных добавок»	Февраль	Тренеры

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.5. План инструкторской и судейской практики

Спортсмены тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

Спортсмены в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники спорта, правильно

вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем, интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Спортсмены в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований.

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

Спортсмены тренировочного этапа овладевают: принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;

основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть;

обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий развивается способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить и исправлять ошибки.

Спортсмены учатся вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

На тренировочном этапе спортсмены учатся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

2.5 План применения восстановительных средств

Таблица 10

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
----------------	----------------------	-----------------

<p>Рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма; Рациональное сочетание общих и специальных средств; Оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, макро- и мезоциклов; Широкое использование переключений деятельности спортсмена; введение восстановительных микроциклов; Использование тренировки в среднегорье и высокогорье; Рациональное построение общего режима жизни; Правильное построение отдельного тренировочного занятия - создание эмоционального фона тренировки; Индивидуально</p>	<p><i>Группа глобального воздействия</i> суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэронизация, ванны <i>Группа обшетонизирующего воздействия</i> ультрафиолетовое облучение, некоторые электропроцедуры, аэронизация воздуха, местный массаж Средства, оказывающие тонизирующее влияние на организм Жемчужная, хвойная, хлориднатриевая ванны, восстановительный массаж Средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием Вибрационная ванна, контрастный душ. предварительный массаж Средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние <i>Группа избирательного воздействия</i> Тёплая или горячая ванны (эвкалиптовая, хвойная, морская, кислородная, углекислая), облучение (видимыми</p>	<p><i>Психорегуляторные</i> Аутогенная тренировка Психорегулирующая тренировка Мышечная релаксация Внушение в состоянии бодрствования Внушенный сон-отдых Гипнотическое внушение Музыка и светомузыка</p> <p><i>Психогигиенические</i> Психологический микроклимат в группе Взаимоотношения тренером Хорошие отношения в семье, с друзьями и с окружающими Положительная эмоциональная насыщенность занятия Интересный и разнообразный досуг Комфортные условия для занятий и отдыха Достаточная материальная обеспеченность</p>
<p>подобранная разминка и заключительная часть занятий; Использование активного отдыха и расслабления.</p>	<p>лучами синего спектра, ультрафиолетовое), тёплый душ, массаж (тонизирующее растирание), аэронизация фармакологические препараты (кроме запрещённых) и витамины</p>	

Использование различных методов восстановления

Таблица 11

Методы восстановления	Во время тренировочного занятия	После тренировочного занятия	В течение дня*	В микроцикле**
-----------------------	---------------------------------	------------------------------	----------------	----------------

Педагогические методы восстановления	Интервал отдыха Подбор упражнений на восстановление Вариативность средств	Время отдыха между занятиями Сон Ландшафтотерапия (прогулки по местности) Использование одежды по погоде Купание в ванне с морской водой, в озере, речке.	Время отдыха между занятиями Сон Ландшафтотерапия (прогулки по местности) Использование одежды по погоде Купание в ванне с морской водой, в озере, речке. Культурные мероприятия (посещение кино, театра, дискотеки, музея, выставки и т.д.)	Чередование нагрузки и отдыха Учет индивидуальных потребностей Купание в ванне с морской водой, в озере, речке Культурные мероприятия (посещение кино, театра, дискотеки, музея, выставки и т.д.)
Медикобиологические методы восстановления 1.Физиотерапевтические процедуры	Вибромассаж Тонизирующий массаж Восстановительный массаж Самомассаж Электростимуляция Биомеханическая стимуляция мышц	Восстановительный массаж Тонизирующий массаж Электросон Ванны - хвойная, йодо-бромная и др. Аэроионизация воздуха Все виды душа Сауна Баня с веником Общий массаж Ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	Восстановительный массаж Тонизирующий массаж Электросон Ванны - хвойная, йодо-бромная и др. Аэроионизация воздуха Все виды душа Сауна Баня с веником Общий массаж Ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	Сауна Баня с веником Общий массаж Ультрафиолетовое облучение Массаж с растирками, согревающими мазями Физиотерапевтические процедуры по назначению врача
2.Питание	Специальные напитки Специальное	Углеводное насыщение (укол, капельница)	Питание соразмерно нагрузке	Медикаментозные средства Прием витаминов
	питание Отвар содержащий белки (бульоны)	Углеводное питание и напитки	Кислородный коктейль с прополисом Белковое питание	по индивидуальной схеме

Психологические методы восстановления	Психомоторная тренировка Психологические беседы Использование психологических приемов во время соревнований	Аутотренинг	Аутотренинг	Сеансы психотерапии
---------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------	-------------	---------------------

* В течение дня должны занимать 2 часа. ** В недельном цикле необходимо выделять 2 часа за 6 дней.

Примерный план восстановительных мероприятий в подготовительный период (недельный цикл)

Таблица 12

Утро	После первой тренировки	После второй тренировки
Понедельник		
Разминка Гигиенический душ	Душ 3-4 мин (t +35-37°C) Вибромассаж 1 -2 мин на группы мышц, которые выполняли основную нагрузку	Тёплый душ (t+35-37°C)
Вторник		
Обтирание мокрым полотенцем, растирание сухим 3-4 мин	Контрастный душ, чередуется с обливанием холодной водой 3-4 мин (1 мин душа t+37-39°C) и 5-10мин(t+10-15°C) Локальный ручной массаж на группы мышц, на которые выпадать основная нагрузка	Одна из разновидностей ванн в течение 10-15 мин (по самочувствию)
Среда		
Обтирание или душ	Сауна, 3 захода (t +90-110°C) по 5-7 мин, 10-15с(t+10-15°C). После каждого захода обливание холодной водой	Один из видов локального массажа на группу мышц, выполняющих основную нагрузку
Четверг		

Гигиенический душ	Горячий душ 4-5 мин (t по самочувствию) Баровоздействие - три подъёма на высоту 1200-1500 м для ног, 600-800 м для рук с экспозицией по 2-3 мин и компрессией между подъемами в 0,50,7 атм. в течение 30-40 с	Пассивное плавание в бассейне или Ванне в течение 10-15 мин (t воды по самочувствию)
Пятница		
Обтирание	Гигиенический душ 3-4 мин (t +35-37°C) Вибромассаж 1-2 мин на группу мышц, которые выполняли основную нагрузку	Тёплый душ (t +35-37°C)
Суббота		
Душ или обтирание по желанию	Душ и упражнения на растягивание	Баня с водными процедурами по 4-5 заходов по 5-7 мин, после каждого захода тёплый душ или ванны 3-5 мин(температура воды пожеланию)
Воскресенье		
Отдых, при необходимости - гальванизация, электрофорез и др. (по указанию врача)		

Использование средств восстановления в различных микроциклах

Таблица 13

Характер нагрузок	После утренней разминки	Основные восстановительные процедуры
Втягивающий микроцикл		
Малый Средний	Ванны для ног (t + 40- 45°C), чередуя (через день) с дождевым душем переменной температуры	При двух тренировочных занятиях (по выбору врача) – ручной массаж, общие ванны и сауна – по окончании тренировочного дня не чаще 3 раз в неделю
Базовый микроцикл		

Большая и значительный	Душ с переменной температурой, ванны	При трёх тренировочных занятиях в день после первой либо второй (обычно с более высокой нагрузкой) – локальные процедуры , расслабляющие ванны , вибровоздействия. По окончании занятий – ручной массаж, ванны различного состава, суховоздушная или парная бани. Эти процедуры (по выбору врача) осуществляются ежедневно (кроме бани – не более 2-х раз в неделю). Для повышения резистентности организма рекомендуется общее УФО, которое целесообразно чередовать с гимнастикой
<i>Специально-подготовительный микроцикл</i>		
Значительный	Используются локальные процедуры после первой тренировки и средства общего воздействия, такие, как ванны ограниченной продолжительности, в конце дня массаж (не чаще 3-х раз в неделю). Применение в один день двух средств общего воздействия более целесообразно у бегунов на длинные дистанции	
<i>Силовой ударный микроцикл</i>		
Большой	Значительное внимание уделяется профилактическим процедурам с учётом возможных «точек наименьшего сопротивления», наиболее подверженных травмам. Используются методы восстановления и закаливающие процедуры, аналогичные применяющимся в объёмном микроцикле	
<i>Подводящий микроцикл</i>		
Уменьшение объёма и интенсивности	Количество восстановительных мероприятий уменьшается. Целесообразны через каждые два дня однодневные перерывы в использовании локальных воздействий. Среди процедур общего воздействия основное внимание уделяется ручному массажу. Один раз в начале недельного цикла можно использовать сауну	
<i>Разгрузочный микроцикл</i>		
Предотвращение перегрузки и перенапряжения органов и систем	Использование физиотерапевтических процедур определяется характером утомления в предыдущих циклах. В полном объёме используются методы общего воздействия. При применении органов и систем местных процедур необходимо учитывать наличие локальных очагов утомления	

3. Система контроля

3.1. Требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

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

При реализации программы устанавливаются следующие требования техники безопасности: осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями; проведение инструктажа (1 раз в полгода) спортсменов по технике безопасности на тренировочных занятиях определённым видом спорта с обязательной регистрацией в журнале учёта занятий или журнале регистраций инструктажа; обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий; тщательное проведение разминки; тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся и т.д.); осуществление постоянного контроля состояния спортсменов; снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.; обязательное регулярное медицинское обследование спортсменов; соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни; соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.); индивидуальный подход к спортсменам при занятиях видами спорта; оптимально сочетание нагрузки и отдыха; постоянная воспитательная работа со спортсменами (строгая дисциплина на занятиях, взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.). Запрещается допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям спортсменов, не прошедших врачебного диспансерного обследования, не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия, не получивших разрешения врача к занятиям и соревнованиям после перенесенных травм и заболеваний или прибывших на тренировочный сбор без соответствующей медицинской документации.

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

Структура тренировки представляет собой определенный порядок объединения компонентов (частей, сторон) спортивной тренировки, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Она предполагает, прежде всего, существование в тренировочном процессе относительно обособленных звеньев (отдельных занятий их частей, этапов, периодов, циклов), которые представляют собой последовательные фазы, или стадии данного процесса, определенное взаиморасположение этих звеньев и их временное соотношение.

Так, любое тренировочное занятие состоит из трех частей – подготовительной, основной и заключительной, именно в такой последовательности эти части и будут располагаться. Определенная последовательность и временное соотношение характеризуют любое звено тренировочного процесса.

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

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

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

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

Выделяют соотношения между тренировочными воздействиями и тренировочными эффектами; фазами тренировочного процесса (этапы, периоды и фазами развития тренированности). Спортсмен должен находиться в состоянии оптимальной готовности во время основных турниров, а не в подготовительном периоде, когда проводятся турниры, которые можно рассматривать как контрольные подготовительные, и не в переходном, когда основные соревнования уже сыграны; структурой тренировки и структурой тренированности, под которой понимается определенное соотношение видов тренированности – физической, технической, психической и тактической, характерное для теннисиста, и уже в соответствии с этим определяется структура тренировки (общий объем тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной подготовки и т.п.); структурой тренировки и системой четко ранжированных соревнований, в которых приходится участвовать спортсменам. Одни соревнования должны быть главными, другие – важными, третьи – контрольно-подготовительными. Для ведущих спортсменов главными могут быть игры, чемпионаты мира и Европы. Для начинающих спортсменов главными могут быть первенство края, округа и т.п. Именно в соответствии со сроками главных турниров надлежащим образом строится

тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и т.п.; структурой тренировки и общими условиями жизнедеятельности спортсмена. Режим жизни спортсмена, его местожительство и другие условия жизни следует учитывать при планировании тренировочного процесса.

В основе оперативного, текущего, этапного, многолетнего планирования лежат закономерности теории спортивной тренировки.

В связи с ними планирование должно быть: целенаправленным, что требует четкого определения конечной цели тренировочной работы; перспективным, рассчитанным на несколько лет и включающим в себя планы занятий, циклов, этапов и т.п., а также различные виды контроля за выполнением соответствующих планов; всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе спортивной подготовки; конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, состоянию занимающегося, возрасту, уровню подготовленности и состоянию условий тренировки.

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по: величине – объему и интенсивности; специализированной – специфические и неспецифические нагрузки; направленности – за счет каких источников энергии выполняется работа: аэробных, смешанных аэробно-анаэробных, анаэробно-лактатных, анаэробно алактатных, смешанных анаэробных алактатно-лактатных; координационной сложности.

При планировании тренировочных нагрузок внимание следует уделять всем перечисленным параметрам.

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

Направленность на максимально возможные достижения.

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

Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

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

конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

Индивидуализация спортивной подготовки.

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

Единство общей и специальной спортивной подготовки.

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

Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

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

Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Эффективность управления спортивной тренировкой связана с четким количественным выражением структуры тренировочной и соревновательной деятельности, характерной для конкретного вида спорта.

Модель управления тренировочным процессом предполагает поэтапное выполнение ряда функциональных операций (Таблица 7):

Составление модели подготовленности спортсмена на текущем этапе (путем оценки подготовленности и состояния спортсмена);

Процесс прогнозирования результатов и формулирования цели путем сопоставления индивидуальных данных спортсмена (текущая модель подготовленности спортсмена) с модельными характеристиками, обеспечивающими наиболее высокий спортивный результат;

Формулирование задач по видам подготовки на прогнозируемый макроцикл;

Составление модели тренированности и соревновательной деятельности, избранной в качестве ориентира на определенном этапе спортивного совершенствования;

Построение графика динамики спортивного результата в планируемом макроцикле;

Планирование тренировочного процесса, построение макроцикла (распределение объемов тренировочной работы от макроциклов к мезоциклам и микроциклам; подбор средств и методов тренировки, способствующих достижению запланированных результатов);

Поэтапный контроль над эффективностью тренировочного процесса;

Коррекция тренировочного процесса (в случае необходимости).

План-график годового цикла спортивной тренировки является организационно-методическим документом, определяющим содержание работы на учебно-тренировочный год, а также наиболее целесообразную методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годового цикла тренировки, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года. Годичный план подготовки (командный и индивидуальный) состоит из следующих разделов: краткая характеристика группы занимающихся, основные задачи и средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени, примерное распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности, распределение соревнований, тренировочных занятий и отдыха, контрольные нормативы, спортивно-технические показатели (спортивные результаты), педагогический и врачебный контроль.

Структура годового плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды в каждом конкретном виде спорта.

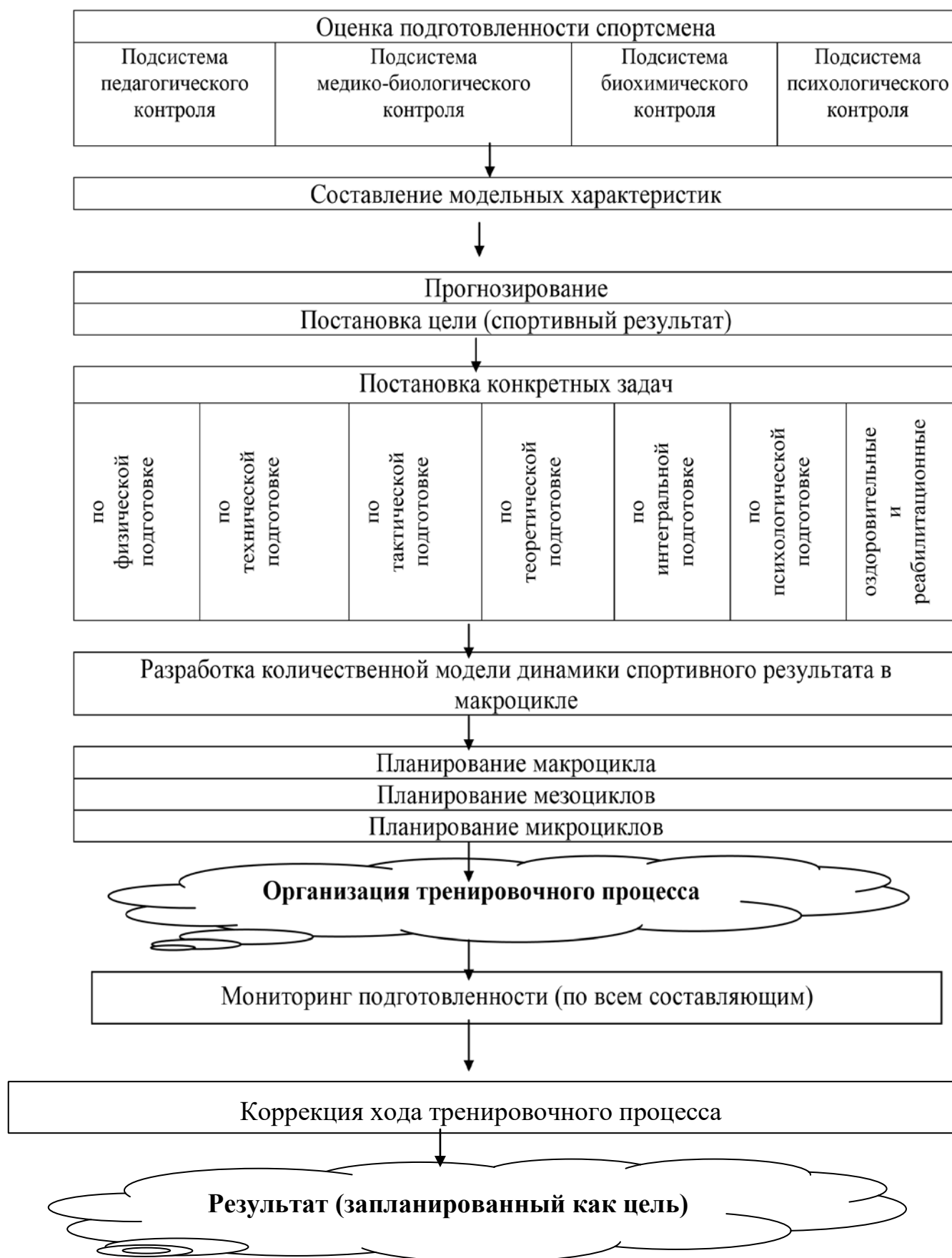
В годичный план подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев. Следующей операцией является нанесение на эту сетку главных соревнований, а затем определение границ макроцикла, входящих в состав годового плана периодов и основных этапов (мезоциклов), обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов. Затем следует распределение общих показателей тренировочного процесса по каждой неделе или месяцу макроцикла. Далее также распределяются общие объемы тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных средств (до 5-9 показателей): сроки контрольного тестирования, динамика спортивных результатов, сроки тренировочных сборов, основные направления восстановительных мероприятий.

При разработке годовых планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения: рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности; последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства.

При планировании средств общей, специальной физической и технической подготовки рекомендуется придерживаться следующей наиболее целесообразной последовательности: в использовании средств общей физической подготовки - от развития общей выносливости в различных видах тренировочной деятельности к специальной и силовой выносливости через основные средства подготовки в избранном виде спорта; от широкого использования средств, развивающих двигательные качества и укрепляющих уровень здоровья спортсмена, - к выполнению специфических для избранного вида спорта упражнений с акцентом на совершенствование определенных двигательных способностей, играющих решающую роль в достижении высоких спортивных результатов.

При планировании средств специальной физической подготовки следует переходить от специальной выносливости к повышению скорости передвижения, быстроты и темпа движений к контролю над быстрыми движениями; от проработки ведущих мышечных групп с большими амплитудами движений при значительных усилиях до повышения мощности движений и градиента силы при рабочих амплитудах и траекториях движений; в специальных и основных упражнениях избранного вида спорта от упрощенных условий к более сложным, соревновательным и превышающим соревновательные в отдельных элементах движений, комбинаций и в целом.

Одним из ведущих методических положений является планирование вариативности тренировочных нагрузок по всем компонентам: число и темп повторений, амплитуда и свобода движений, длительность и интенсивность выполнения упражнений, величина отягощений и сопротивлений, смена мест занятий, время, продолжительность и число занятий.



3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

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

В задачи врачебного контроля входят: определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния лиц с целью допуска к систематическим занятиям спортом; систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии спортсменов, состоянии их здоровья и функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения их оздоровительного значения;

выявление, лечение и профилактика предпатологических состояний и патологических изменений, возникающих при нерациональном использовании физических упражнений.

Целью педагогического контроля является получение объективной информации о состоянии спортсмена, необходимой для принятия управленческого решения.

Объектами контроля являются:

контроль соревновательной деятельности;

контроль тренировочной деятельности;

контроль уровня подготовленности.

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

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

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

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

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

Текущий контроль предполагает оценку состояния подготовленности, которая проявляется в результате воздействия нагрузок определенной направленности в серии тренировочных занятий или соревнований. **Оперативный контроль** - это контроль оперативного состояния спортсмена, в частности готовности

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

Комплексный контроль - это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты). Содержание и направленность комплексного контроля приведены в таблице 8.

Основное содержание комплексного контроля и его разновидности

Таблица 15

Виды контроля	Направления контроля		
	Контроль соревновательных и тренировочных воздействий		Контроль состояния и подготовленности спортсменов
	Контроль соревновательной деятельности (СД)	Контроль тренировочной деятельности (ТД)	
Этапный	1) измерение и оценка различных показателей на соревнованиях, завершающих определенный этап подготовки 2) анализ динамики	1) построение и анализ динамики нагрузки на этапе подготовки 2) суммирование нагрузок по всем показателям за этап и определение их соотношения	Измерение и оценка показателей контроля в специально организованных условиях в конце этапа подготовки
Текущий	Измерение и оценка показателей на соревновании, завершающем макроцикл тренировки (если она	1) построение и анализ динамики нагрузки в микроцикле тренировки 2) суммирование нагрузок по всем характеристикам за микроцикл и определение	Регистрация и анализ повседневных измерений подготовленности спортсменов, вызванных систематическими тренировочными занятиями
Оперативный	Измерение и оценка показателей на любом соревновании"	Измерение и оценка физических и физиологических характеристик нагрузки упражнений, серии упражнений, тренировочного занятия	Измерение и анализ показателей, информативно отражающих изменение состояния спортсменов в момент или сразу после упражнения и занятий

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

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

Цели и задачи:

усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствование навыков выполнения технических приёмов и их способов; увеличение объёма индивидуальной технической подготовки как важнейшего условия реализации потенциала спортсмена в рамках избранной системы в беговых и технических дисциплинах; осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных забегов с целью решения основных задач по видам подготовки.

4.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка связана с другими видами подготовки (общая физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры) как элемент теоретических знаний.

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

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Теоретические сведения рекомендуется давать в начале и повторять в конце тренировки. Продолжительность их должна быть не более 10-15 мин. Если программный материал рассчитан на большее время, то его лучше сообщать в конце занятий.

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

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

4.2. Общая и специальная физическая подготовка

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

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

Физическая подготовленность подразделяется на общую и специальную.

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

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

Средства спортивной тренировки (физические упражнения) условно могут быть подразделены на группы: общеподготовительные, специальноподготовительные, соревновательные.

К общеподготовительным относятся упражнения, служащие всестороннему функциональному развитию организма спортсмена.

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

К специальным средствам подготовки легкоатлетов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, метания. Эти упражнения направлены на развитие

мышц, несущих основную нагрузку при беге и ходьбе. Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, прыжки через барьеры на обеих ногах, ходьба выпадами, с отягощением, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры).

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат учащихся, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений во время бега и спортивной ходьбы.

Спортивный результат в беге и ходьбе определяется умением сохранить оптимальную длину и частоту шагов на протяжении всей

дистанции. Основу технического мастерства спортсмена определяют силовые качества. Уровень силовых способностей зависит: от структуры мышечной ткани; площади физиологического поперечника мышц; совершенства нервной регуляции; степени внутримышечной и межмышечной координации; эффективности энергообеспечения силовой работы и развитием скоростных качеств и гибкости.

Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей соревновательному упражнению, и должна сопровождаться развитием гибкости - важным фактором, обеспечивающим рост спортивного мастерства.

Подвижности в суставах и эластичности мышц нижних конечностей - именно их развитию - уделяется основное внимание. Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности скороходов и бегунов на средние и длинные дистанции. С этой целью в подготовительном периоде развитию специальной выносливости должна предшествовать силовая подготовка и развитие гибкости.

Такая подготовка начинается сразу же по окончании переходного периода и ведется параллельно с совершенствованием техники и постепенным повышением общего объема тренировочных нагрузок. Этот этап в зависимости от структуры годового цикла может продолжаться от 2 до 6 недель, и по его окончании следует переходить к целенаправленному повышению уровня подготовленности за счет специфических средств. В дальнейшем средства силовой подготовки и развития гибкости применяются систематически на протяжении всего годового цикла и способствуют более эффективному решению комплексных задач

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

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

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

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

Методика развития скоростных способностей. Средствами скоростной подготовки являются различные упражнения, требующие

быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений, максимальной частоты движений.

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

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

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

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

Силовые способности. Сила - способность человека противодействовать сопротивлению и преодолевать его за счет мышечных напряжений может проявляться при статическом режиме работы мышц, когда они не изменяют своей длины, и при динамическом режиме, связанном либо с уменьшением длины мышц (преодолевающий режим), либо с ее увеличением (уступающий режим).

Выделяют следующие основные виды силовых способностей: максимальную силу, взрывную силу и силовую выносливость.

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

При планировании программ занятий силовой направленности во всех случаях, когда это возможно, надо стремиться к тому, чтобы тренировка наряду с повышением уровня максимальной силы, силовой выносливости и взрывной силы способствовала также совершенствованию способности к реализации этих качеств. Кроме того, целесообразно планировать специальные программы, направленные на повышение эффективности

реализации. По всем параметрам нагрузки (темп движений, их форма, координационная структура и др.), кроме величины отягощений, упражнения должны максимально приближаться к основным специально-подготовительным и соревновательным.

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

Выносливость. Следует различать два вида выносливости: общую и специальную.

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

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

Методика развития выносливости. В процессе развития выносливости применяются разнообразные по характеру и продолжительности упражнения: упражнения циклического характера, направленные на развитие общей выносливости, могут продолжаться 2-3 ч и более. В то же время развитию алактатных анаэробных возможностей способствуют упражнения, длящиеся не более 20-30 с. Эффективность различных упражнений во многом зависит от методических условий их выполнения. Решающую роль играют интенсивность работы, продолжительность и характер пауз между упражнениями, общее число повторений. Соревновательные упражнения являются мощным средством целостного совершенствования специальной выносливости.

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

У спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых видах спорта, единоборствах, играх, на спринтерских дистанциях циклических видов основной упор при развитии общей выносливости

делается на повышение работоспособности при выполнении различного рода обще подготовительных и вспомогательных упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, анаэробных возможностей, гибкости и координационных способностей.

В методике развития общей выносливости у спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта, идентичными являются: период, в течение которого выполняется основная работа, направленная на развитие данного качества (преимущественно первый и в некоторой мере второй этап подготовительного периода), средства (упражнения обще подготовительного и вспомогательного характера) и суммарный объем тренировочной работы.

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

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

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

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

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

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

Гибкость – комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга. Гибкостью принято называть свойство упругой растягиваемой телесной структур (главным образом мышечных и соединительных), определяющие пределы амплитуды движения звеньев тела.

Показателем уровня развития гибкости является максимальная амплитуда (размах) движения. Различают активную и пассивную гибкость.

Методика развития гибкости. Основные средства воспитания гибкости это обще подготовительные и специально-

подготовительные упражнения в растягивании. Все они характеризуются предельным увеличением амплитуды движений по ходу серийного выполнения упражнения. Их подразделяют на активные, пассивные и комбинированные (активно-пассивные).

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

В числе динамических пассивных можно назвать упражнения с помощью воздействий партнёра, с преодолением внешних сопротивлений, с использованием дополнительной опоры или массы собственного тела (барьерный сед, шпагат и др.).

Используются также статические упражнения «в растягивании», «шпагатов» и других поз, связанных с максимальным растягиванием определённых мышечных групп. Статические активные упражнения предполагают удержание определённого положения тела с растягиванием мышц, близким к максимальному за счёт сокращений мышц, окружающих суставы и осуществляющих движения. В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся до 5-10 с.

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

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

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

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

Методика развития ловкости. В качестве конкретных методических приемов для тренировки ловкости рекомендуются следующие приемы:

- выполнение один раз показанных комплексов ОРУ или несложных гимнастических и акробатических элементов; выполнение упражнений оригинальным (необычным) способом; зеркальное выполнение упражнения; применение необычных исходных положений; изменение скорости или темпа движений;
- изменение пространственных границ (увеличение размеров препятствий или высоты снаряда, уменьшение площадок для игры);
- введение дополнительных движений (опорный прыжок с последующим кувырком или поворотом в воздухе);
- изменение последовательности выполняемых движений (элементов в комбинации);
- сочетание видов деятельности (ходьба и прыжки, бег и ловля);
- выполнение движений без участия зрительного анализатора.

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

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития физических качеств

Таблица 9

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+

Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Отбор адекватных методов выполнения упражнения

Гибкость – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный.

Быстрота – соревновательный, игровой метод.

Ловкость – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный и игровой метод.

Сила – интервальный и комбинированный.

Выносливость – повторный, переменный, равномерный, интервальный, игровой и соревновательный.

Определение места упражнений в отдельном занятии

Подбор упражнений для тренировки строится на специальном тренировочном эффекте нагрузки. Сначала упражнения яркого силового характера, затем скоростно-силового, скоростные в режиме субмаксимальной мощности, и в конце аэробные движения не менее 10-12 минут.

Гибкость – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки и в конце занятия для расслабления.

Быстрота – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки.

Ловкость – начало и конец занятия.

Сила – начало занятия.

Выносливость – целое занятие или в конце тренировки.

В системе смежных занятий в соответствии с закономерностями переноса физических качеств.

Гибкость – ежедневно в течение семи недель развития двигательного качества.

Быстрота – две недели работы, одна неделя отдыха.

Ловкость – постоянно.

Сила – раз в четыре дня.

Выносливость – два раза в неделю.

Определение продолжительности периода развития определенного физического качества, необходимого количества тренировочных занятий.

Гибкость - октябрь – ноябрь, апрель – май. Занятия проводятся непрерывно в течение 42-49 дней в каждом периоде. После периода две недели отдыха. Время на одном занятии 30-50 мин.

Быстрота – наиболее благоприятное время- апрель – июль. Занятия проводятся в течение 21-23 дней в каждом периоде. После периода развития быстроты неделя отдыха.

Ловкость – на протяжении всего учебного тренировочного периода.

Сила – раз в неделю. При проведении учебно-тренировочных сборов направленного характера ежедневно в течение 14-20 дней.

Выносливость – раз в неделю специализированная тренировка. При проведении учебно-тренировочных сборов направленного характера ежедневно.

4.3. Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника — это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова. Выделяют четыре группы видов спорта со свойственной им спортивной техникой.

1. Скоростно-силовые виды (спринтерский бег, метания, прыжки, тяжелая атлетика и др.). В этих видах спорта техника направлена на то, чтобы спортсмен мог развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, например, во время отталкивания в беге или в прыжках в длину и высоту, при выполнении финального усилия в метании копья, диска и т.д.

2. Виды спорта, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости (бег на длинные дистанции, лыжные гонки, велоспорт и др.). Здесь техника направлена на экономизацию расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена.

3. Виды спорта, в основе которых лежит искусство движений (гимнастика, акробатика, прыжки в воду и др.). Техника должна обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений.

4. Спортивные игры и единоборства. Техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Под технической подготовленностью следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данного вида спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

В структуре технической подготовленности важно выделить:

Базовые движения, к ним относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащенности данного вида спорта, без которых невозможно эффективное осуществление соревновательной борьбы с соблюдением существующих правил. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена, специализирующегося в том или ином виде спорта.

Дополнительные движения и действия – это второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые характерны для отдельных спортсменов и связаны с их индивидуальными особенностями. Именно они и формируют индивидуальную техническую манеру, стиль спортсмена.

По степени освоения приемов и действий техническая подготовленность характеризуется тремя уровнями:

- 1 – наличие двигательных представлений о приемах и действиях, и попыток их выполнения;
- 2 – возникновение двигательного умения;
- 3 – образование двигательного навыка.

Двигательное умение отличают нестабильные и не всегда адекватные способы решений двигательной задачи, значительная концентрация внимания при выполнении отдельных движений, отсутствие автоматизированного управления ими.

Характерными особенностями двигательного навыка, напротив, является стабильность движений, их надежность и автоматизированность.

Достаточно высокий уровень технической подготовленности называют техническим мастерством. Критериями технического мастерства являются:

Объем техники - общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.

Разносторонность техники - степень разнообразия технических приемов. Так, в спортивных играх это - соотношение частоты использования разных игровых приемов.

Эффективность владения спортивной техникой характеризуется степенью близости техники спортивного действия к индивидуально оптимальному варианту.

Освоенность техники движений. Этот критерий показывает, как заучено, закреплено данное техническое действие. Для хорошо освоенных движений типичны:

стабильность спортивного результата и ряда характеристик техники движения при его выполнении в стандартных условиях; устойчивость (сравнительно малая изменчивость) результата при выполнении действия (при изменении состояния спортсмена, действий противника в усложненных условиях); сохранение двигательного навыка при перерывах в тренировке; автоматизированность выполнения действий.

Виды, задачи, средства и методы, технической подготовки спортсмена различают общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Задачи ОТП:

Увеличить (или восстановить) диапазон двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования навыков в избранном виде спорта.

Овладеть техникой упражнений, применяемых в качестве средств ОФП.

Специальная техническая подготовка направлена на овладение техникой движений в избранном виде спорта. Её задачи:

Сформировать знания о технике спортивных действий;

Разработать индивидуальные формы техники движений, наиболее полно соответствующие возможностям спортсмена;

Сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях;

Преобразовать и обновить формы техники (в той мере, в какой это продиктовано закономерностями спортивно-тактического совершенствования); Сформировать новые варианты спортивной техники, не применявшиеся ранее (например, «фосбери-флоп» в прыжках в высоту; техника толкания ядра по принципу поворота, как в метании диска; «коньковый» ход в лыжах и др.).

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы:

Средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. К ним относятся:

беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

показ техники изучаемого движения;

демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеозаписи;

использование предметных и других ориентиров;

различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

обще подготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта; специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта; методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного

действия или отдельных его частей, фаз, элементов; равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Этапы и содержание технической подготовки в многолетнем и годичном циклах тренировки

Многолетний процесс технической подготовки спортсмена можно подразделить на 3 стадии:

1. Стадия базовой технической подготовки.
2. Стадия углубленного технического совершенствования и достижение высшего спортивно-технического мастерства.
3. Стадия сохранения спортивно-технического мастерства.

Каждая стадия включает этапы, состоящие из годичных циклов. Например, первая стадия состоит обычно из 4-6 годичных циклов, вторая — 6-8, третья — 4-6.

На содержание и формы технической подготовки спортсмена влияют уровень его предварительной подготовленности, особенности избранного вида спорта, структура годичного цикла и другие факторы. Поэтому в практике спорта имеют место различные варианты ее построения.

4.4. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика - это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

Различают индивидуальную, групповую и командную тактику. Тактика может быть также пассивной, активной и комбинированной (смешанной).

Пассивная тактика - это заранее предусмотренное предоставление инициативы противнику для того, чтобы в нужный момент предпринять активные действия. Например, финишный «бросок» из-за спины в беге, велосипедном спорте, контратака в боксе, фехтовании, в футболе и др.

Активная тактика - это навязывание сопернику действий, выгодных для себя. Например, бег с нерегулярно меняющейся скоростью, так называемый рваный бег, резкие переходы от активного наступательного боя в боксе к замедленному. Частая смена технических приемов и комбинаций в футболе, гандболе; достижение высокого результата сразу же в первой попытке, заезде, заплыве - в прыжках в длину и в высоту, метаниях, велоспорте, плавании и др.

Смешанная тактика включает в себя активные и пассивные формы ведения соревновательной борьбы.

Тактика спортсмена в соревнованиях определяется, прежде всего, той задачей, которую ставят перед ним. Все разнообразие таких задач в конечном счете можно свести к четырем:

1. Показать максимальный, рекордный результат.
2. Победить соперника независимо от того, какой будет показан результат.
3. Выиграть соревнования и одновременно показать высший результат.
4. Показать результат, достаточный для выхода в следующий тур соревнований - четвертьфинал, полуфинал и финал.

От решения какой-либо одной из этих задач в соревновании и будет зависеть, какую тактику выберет спортсмен или команда. Можно выделить 4 тактические формы ведения соревновательной борьбы:

1. Тактика рекордов. В циклических видах спорта чаще всего применяется тактика лидирования в ходе состязания. Спортсмен берет на себя роль лидера задолго до финиша и старается удержать преимущество до конца соревнований. Указанная тактика может вывести из равновесия основных конкурентов, заставить их нервничать, менять свои тактические планы.

Выделяют два варианта тактики лидирования:

лидирование с равномерной скоростью при прохождении дистанции - в беге, плавании, гребле; лидирование с изменением скорости, темпа на дистанции.

Большинство мировых рекордов в видах спорта, требующих проявления выносливости, установлено при равномерном прохождении дистанции. Это объясняется тем, что с физиологической точки зрения неравномерный режим работы, по сравнению с равномерным, вызывает повышенный расход энергии.

Поэтому его применяют только достаточно хорошо подготовленные спортсмены.

2. Тактика выигрыша соревнований независимо от показанного результата. Эту тактику обычно применяют в финальных соревнованиях, а также тогда, когда показанный спортивный результат не может повлиять на окончательное распределение мест между основными соперниками. Любой из тактических приемов должен быть тщательно подготовлен в процессе тренировки.

При решении данной сложной задачи, как правило, спортсмен:

1) стремится достигнуть максимальной результативности и оторваться от соперников в начале состязания («тактика отрыва») - развить максимальную скорость в первой половине дистанции; прыгнуть на максимальную длину или высоту в первой зачетной попытке; выполнить

хорошо самое трудное упражнение в первой части обязательной или произвольной программ в гимнастике;

2) сохраняет силы для решающего финишного рывка («тактика финишного спурта»). После старта сразу же занимает место за лидером и внимательно следит за всеми конкурентами или держится в лидирующей группе, готовясь в любой момент предпринять маневр;

3) умышленно изменяет скорость, темп движений, отдельные тактические приемы и их комбинации в ходе состязания («тактика изматывания соперника» - резко изменяет скорость на дистанции в беге, плавании, в лыжных гонках, проводит многократные эпизодические взрывные атаки в боксе, в фехтовании), часто изменяет технические приемы, тем самым ставит соперника в затруднительное положение и т.д.

3. Тактика выигрыша соревнований с высоким результатом. Это довольно редкая тактика. Она встречается тогда, когда места в соревнованиях определяются без финалов, т.е. по результатам, показанным в различных забегах, попытках, заплывах - в конькобежном спорте, тяжелой атлетике, плавании.

При решении этой задачи возможны две ситуации:

1) когда основные соперники уже стартовали и спортсмену известен их результат;

2) когда основные конкуренты стартуют в последующих забегах, заплывах.

В первом случае спортсмен должен показать результат выше, чем у его основного соперника («тактика побития результата соперника»):

а) пройти дистанцию по графику соперников с небольшим запасом - в беге,

плавании, гребле и т.д.;

б) поднять штангу большего веса, чем у конкурента;

в) метнуть снаряд на большее расстояние;

г) забить больше голов, набрать больше очков - в футболе, гандболе, борьбе и др.

Во втором же случае спортсмен стремится показать высокий результат в первых попытках («тактика первого удара», «тактика отрыва»).

4. Тактика выхода в очередной тур состязаний. Некоторые спортсмены показывают высокие результаты в предварительных соревнованиях, затрачивая много сил, а в финале, не успев отдохнуть, значительно снижают свои достижения и проигрывают. Другие спортсмены слишком экономят силы в предварительной части соревнований и в итоге не попадают в финал. Чтобы избежать этих ошибок, необходимо:

1. Знать, сколько спортсменов (команд) попадает в финал.

2. Иметь представление о силе соперников.

3. Уметь показать результат, достаточный для выхода в полуфинал, финал.

В практике спорта при решении этой тактической задачи спортсмен (команда) стремится:

1. Показать результат, достаточный для выхода в следующий этап состязаний («тактика рационального распределения сил на ходу состязания»).

2. Показывать высокие результаты на каждом этапе состязаний («тактика поддержания психологического преимущества и непобедимости»).

Виды, задачи и средства тактической подготовки спортсмена

Общая тактическая подготовка направлена на обучение спортсмена разнообразным тактическим приемам. Специальная тактическая подготовка направлена на овладение и совершенствование спортивной тактики в избранном виде спорта.

В процессе тактической подготовки решаются следующие основные задачи:

1. Приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике (о ее эффективных формах, тенденциях развития в избранном и смежных видах спорта).

2. Сбор информации о соперниках, условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, социально-психологической атмосфере в этой стране и разработка тактического плана выступления спортсмена на соревновании.

3. Освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы.

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

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

Специфическими средствами тактической подготовки являются физические упражнения, т.е. двигательные действия, используемые для решения определенных тактических задач.

В тактических действиях выделяют три главные фазы:

1) восприятие и анализ соревновательной ситуации; 2) мысленное решение тактической задачи;

3) двигательное решение тактической задачи.

Они могут моделировать отдельные тактические приемы или целостные формы тактики состязаний. В зависимости от этапа подготовки эти упражнения применяются:

а) в облегченных условиях;

б) в усложненных условиях;

в) в условиях, максимально приближенных к соревнованиям.

Знание тактики является основой творческого мышления при решении индивидуальных и коллективных задач.

Спортсмен должен знать: правила соревнований, особенности их судейства и проведения; условия соревнований и своих противников; основы тактических действий в спорте, их зависимость от физической, технической и волевой подготовленности; главные особенности тактики своего вида спорта и др.

Содержание и методика составления тактического плана выступления спортсмена в соревнованиях

Все средства, способы и формы ведения соревновательной борьбы излагаются в тактическом плане.

Тактический план - это программа основных действий отдельных спортсменов или команды. Он составляется в процессе подготовки к соревнованиям и окончательно уточняется к моменту начала соревнований. Тактический план имеет следующие разделы:

1. Главная задача, которая ставится перед спортсменом или командой в этих соревнованиях.

2. Общая форма тактической борьбы — активная, пассивная, комбинированная.

3. Распределение сил на протяжении всего соревнования с учетом режима соревнований.

4. Распределение сил в процессе каждого выступления (график скорости прохождения дистанции, темп игры, боя, длительность и характер разминки).

5. Возможные переключения от одного вида тактики к другому, непосредственно в процессе соревнования в связи с возможными изменениями задач.

6. Способы маскировки собственных намерений (действий).

7. Данные о противниках, слабые и сильные стороны в их подготовке.

8. Данные о местах соревнования, о погоде, о судействе предстоящих соревнований и о зрителях.

Тактический план имеет основные разделы: а) главная задача; б) общая форма тактической борьбы (наступательная, активно-оборонительная, защитная) и ее вариант применительно к условиям данных соревнований. В спортивных играх, кроме того, надо предусматривать систему игры, комбинации, частные приемы во взаимодействии игроков. В остальных видах спорта - возможность применения групповой тактики и отдельных комбинаций и приемов; в) распределение сил с учетом интенсивности, продолжительности и характера нагрузок и отдыха - режим соревнований; г) распределение сил в процессе каждого отдельного выступления (график скорости, условный график, темп игры, длительность и характер разминки);

д) возможные переключения от одной тактики (или системы) к другой тактике (системе) в процессе соревнования в связи с возможными изменениями задач и обстановки тактической борьбы; е) способы и методы маскировки собственных намерений; ж) данные о противнике, слабые и сильные стороны в его подготовке (физической, тактической, технической и волевой) и соответствующие приемы нападения (индивидуальные и групповые) и противодействия (активно-оборонительные и защитные); з) данные о местах соревнований, погоде, судействе, зрителях и т.д.

В спортивных играх кроме общего тактического плана игры команды может быть составлен тактический план и для отдельных игроков. В основу такого плана может быть положен анализ соотношения сил, единоборствующей пары (нападение и защита).

План проведения предстоящего состязания составляется спортсменами тренером совместно, так как рост тактического мастерства спортсмена невозможен без его активного участия в составлении тактических планов соревнований.

4.5. Психологическая подготовка

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную. Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам активной само регуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах,

стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

Компонентами психологической подготовки являются: психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой; свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях.

К числу процессов и качеств, способствующих овладению техникой и управлению двигательными действиями, относятся, в частности, тонко развитые мышечные ощущения и восприятия, позволяющие осуществлять контроль над различными параметрами движения; «чувства» времени, ритма, темпа, расстояния; способность ориентироваться в пространстве; высокоразвитые качества внимания (концентрация, переключение, распределение); совершенная идеомоторика; оперативная память; быстрота и точность простых и сложных реакций (реакции выбора, переключения, предугадывания, реакции на движущийся объект и др.). Овладению тактикой способствуют развитые специфические мыслительные качества: способность к мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников и принятию адекватного обстановке решения; гибкость мышления и др.

Психологическая подготовка к тренировочному процессу

Рассматривая подготовку спортсмена в психолого-педагогическом аспекте, целесообразно, прежде всего, остановиться на формировании мотивов, определяющих отношение к спортивной деятельности; воспитании волевых качеств, необходимых для успеха в спорте; совершенствовании специфических психических возможностей.

Спортивная деятельность отдельного спортсмена или команды в любом виде спорта всегда обусловлена теми или иными мотивами, которые имеют как личностную, так и общественную ценность. Они выступают в качестве внутренних побудителей человека к деятельности. В отличие от целей деятельности, которые определяют то, что хочет сделать или чего хочет достичь спортсмен, мотивы объясняют, почему он хочет именно это сделать и именно этого достичь.

В качестве мотивов спортивной деятельности могут быть различные интересы, стремления, влечения, установки, идеалы и т.п.

У юных спортсменов, как правило, преобладают опосредованные мотивы занятий спортом - быть сильным, здоровым, ловким, всесторонне физически развитым и др. С возрастом и по мере роста достижений эти мотивы отходят на второй план, на первый выходят непосредственные

мотивы спортивной деятельности - выполнить спортивный разряд, стать мастером спорта, войти в состав сборной команды страны, добиться высоких результатов во всероссийских и международных соревнованиях, стать чемпионом мира или Параолимпийских игр, получить крупные денежные вознаграждения и др. Значение конкретных мотивов, которыми руководствуется спортсмен, имеет для тренера и спортивных руководителей большое практическое значение, так как позволяет оценить свойства личности, проявляющиеся в этих мотивах (любопытность, целеустремленность, патриотизм, честолюбие, индивидуализм, коллективизм, чувство товарищества и др.) и использовать их для воспитания спортсмена.

Успеху формирования мотивации к длительному тренировочному процессу способствуют: постановка далеко отставленных целей, формирование и поддержание установки на успех, оптимальное соотношение поощрений и наказаний, эмоциональность тренировочных занятий, развитие спортивных традиций, принятие коллективных решений, особенности личности тренера.

Кроме обеспечения мотивации спортсменов, тренер должен формировать систему отношений к разным сторонам тренировочного процесса, обеспечивающих успешность спортивной деятельности. Элементами системы отношений спортсменов к тренировочному процессу являются отношение к спортивной тренировке в целом, отношение к тренировочным и соревновательным нагрузкам, отношение к тренировочным занятиям, отношение к спортивному режиму и т.п.

Составной частью общей психологической подготовки является волевая подготовка. Под волей понимается психическая деятельность человека по управлению своими действиями, мыслями, переживаниями, телом для достижения сознательно поставленных целей при преодолении различных трудностей во имя тех или иных побуждений. Воля развивается и закаляется в процессе преодоления трудностей, возникающих на пути к цели.

Трудности в спорте делятся на субъективные и объективные. Субъективные трудности зависят от особенностей личности данного спортсмена (характера, темперамента и т.д.). Эти трудности чаще всего проявляются в отрицательных эмоциональных переживаниях (страх перед противником, боязнь получить травму, смущение перед публикой). Объективные трудности вызваны общими и специфическими условиями спортивной деятельности: строгим соблюдением установленного режима, публичным характером соревновательной деятельности, интенсивными тренировочными занятиями, участием в большом количестве соревнований, неблагоприятной погодой, координационной сложностью упражнений и др.

Основные волевые качества в спорте - целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Целеустремленность выражается в способности ясно определять ближайшие и перспективные задачи и цели тренировки, средства и методы их достижения. Чтобы осуществить поставленные перед собой цели и задачи, спортсмен совместно с тренером планирует их. Для реализации этих планов большое значение имеют оценка достигнутых результатов, контроль тренера и самоконтроль.

Настойчивость и упорство означают стремление достичь намеченной цели, энергичное и активное преодоление препятствия на пути к достижению цели. Эти волевые качества связаны с обязательным выполнением задач тренировок и соревнований, совершенствованием физической, технической и тактической подготовки, соблюдением постоянного строгого режима. Спортсмен должен посещать все тренировки, быть трудолюбивым, не снижать своей активности из-за утомления и неблагоприятных условий, до конца бороться на соревнованиях.

Инициативность и самостоятельность предполагают творчество, личный почин, находчивость и сообразительность, умение противостоять дурным влияниям. Спортсмен должен уметь самостоятельно выполнять и оценивать физические упражнения, готовиться к очередным тренировкам, анализировать проделанную работу, критически относиться к суждениям и действиям товарищей, исправлять свое поведение.

Решительность и смелость есть выражение активности спортсмена, его готовности действовать без колебаний. Эти качества подразумевают своевременность, обдуманность принятых решений, хотя в отдельных случаях спортсмен может идти и на определенный риск.

Выдержка и самообладание означают способность ясно мыслить, относиться к себе самокритично, управлять своими действиями и чувствами в обычных и неблагоприятных условиях, т.е. преодолевать растерянность, страх, нервное возбуждение, уметь удержать себя и товарищей от ошибочных действий и поступков.

Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет спортсменам проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности. Воспитание волевых качеств у спортсменов требует, прежде всего, постановки перед ними ясных и конкретных целей и задач. Добиваясь достижения поставленных целей, спортсмены напрягают свою волю, развивают волевые усилия, учатся преодолевать трудности и управлять своим поведением. Основным средством воспитания волевых качеств спортсменов является систематическое выполнение ими в процессе тренировки упражнений, требующих применения специфических для данного вида спорта волевых усилий.

В любом волевом действии есть интеллектуальная, моральная и эмоциональная основа. Вот почему волевая подготовка должна базироваться на формировании у спортсменов нравственных чувств и совершенствовании интеллектуальных способностей, таких, как ширина, глубина и гибкость ума, самостоятельность мышления и т.п.

Воспитывать волевые качества у спортсменов необходимо планомерно, с учетом возраста и пола занимающихся, их физических и психологических возможностей. При воспитании волевых качеств у спортсменов следует, прежде всего, учитывать особенности избранного вида спорта. Воспитание волевых качеств спортсменов связано с постоянным преодолением объективных и субъективных трудностей. Усложнение учебно-тренировочного процесса, создание преодолемых, но требующих волевых усилий трудностей, борьба с «тепличными» условиями, создание на тренировочных занятиях сложных ситуаций, максимальное приближение условий занятий к соревновательным - вот основные требования, которые дают возможность воспитывать волевые качества в процессе тренировки.

Психологическая подготовка к соревнованиям

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную, перед выступлением, в ходе соревнования и после его окончания.

Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает: получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах; получение информации об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки; определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях (с учетом имеющейся информации); разработку подробной программы психологической подготовки к соревнованиям и поведения, включая и этап самих соревнований; разработку системы моделирования условий предстоящих соревнований; стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки; организацию преодоления трудностей и препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и тактического мышления; создание в процессе подготовки условий и использование приемов для снижения психической напряженности спортсмена.

Непосредственная психологическая подготовка к соревнованию и в ходе его включает психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением; психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психологического восстановления; психологическое воздействие в

ходе одного выступления, психологическое воздействие после окончания очередного выступления. Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать интеллектуальную настройку на выступление, заключающуюся в уточнении и детализации предстоящей спортивной борьбы, и волевою настройку, связанную с созданием готовности к максимальным усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействий, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена. Психологическое воздействие в ходе одного выступления предусматривает: краткий самоанализ (в перерывах) и коррекцию поведения во время борьбы; стимуляцию волевых усилий, уменьшение напряженности; психологическое воздействие после окончания классификационных выступлений — нормализацию психического состояния, устранение эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей, выработку уверенности в своих силах; психологическое воздействие в перерыве между отдельными выступлениями - анализ прошедших выступлений; ориентирующее программирование очередного выступления с учетом сил соперников, восстановление уверенности; организацию условий для нервно-психического восстановления (уменьшение психического утомления, снижение напряженности путем применения разных средств активного отдыха, отвлечения, самовнушение и т.п.).

Успешность выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умения спортсмена управлять своим психическим состоянием перед и в ходе соревнования.

Психическое состояние, возникающее у спортсменов перед соревнованиями, обычно подразделяют на четыре основных вида:

- 1) оптимальное возбуждение – «боевая готовность». Это состояние характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, спокойствием, стремлением бороться за достижение высоких результатов;
- 2) перевозбуждение – «предстартовая лихорадка». В этом состоянии спортсмен испытывает волнение, панику, тревогу за благоприятный исход соревнования;
- 3) недостаточное возбуждение – «предстартовая апатия». В этом состоянии у спортсмена наблюдается вялость, сонливость, понижение технико-тактических возможностей и др.;
- 4) торможение вследствие перевозбуждения. В этом случае наблюдается апатия, психическая и физическая вялость, иногда возникают невротические состояния. Спортсмен осознает ненужность навязчивых мыслей, боязни не показать планируемый результат, но не может от этого избавиться.

Как правило, состояние боевой готовности способствует достижению высоких результатов, а три других - препятствуют. В связи с этим перед

тренером и спортсменом перед соревнованиями могут стоять четыре главные задачи:

1. Как можно дольше сохранить состояние «боевой готовности».
2. Уменьшить уровень эмоционального возбуждения - если спортсмен находится в состоянии «предстартовой лихорадки».
3. Увеличить эмоциональный тонус спортсмена и уровень его активности если спортсмен находится в состоянии «предстартовой апатии».
4. Изменить уровень эмоционального возбуждения - если спортсмен находится в состоянии торможения вследствие перевозбуждения.

С этой целью используются различные средства, методы и приемы воздействия на психику спортсмена, соответствующая организация учебно-тренировочного процесса.

Для снижения уровня эмоционального возбуждения обычно применяются:

а) словесные воздействия тренера, способствующие успокоению спортсмена, снятию состояния неуверенности - разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др. Их рекомендуют проводить за несколько дней до начала соревнований. Практика спорта показывает, что в день соревнований, особенно перед их началом, эти воздействия не дают положительного эффекта, а иногда приносят вред;

б) само воздействия (аутовоздействия) спортсмена - самоубеждение, самоуспокоение, самовнушение, самоприказы к снижению психической напряженности. Например, широко используются самоприказы типа «успокойся», «возьми себя в руки», «все в порядке», «молодец» и др.;

в) переключение внимания, мыслей на объекты, вызывающие у спортсмена положительные эмоциональные реакции - чтение юмористической литературы, просмотр кинофильмов, телепередач;

г) фиксация мыслей и зрительных ощущений на картинах природы, прослушивание через наушники музыкальных произведений;

д) успокаивающая аутогенная тренировка;

е) успокаивающий массаж;

ж) успокаивающая разминка (с преобладанием упражнений, выполняемых плавно, не спеша и т.п.);

з) специальные зрительные упражнения, направленные на снижение психического напряжения (произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержки дыхания).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед предстоящими выступлениями, настройки на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же методы, которые, однако, имеют противоположную (по результатам воздействия) направленность. Так, словесное воздействие тренера (убеждение, похвала, требование и пр.)

должно способствовать повышению психического напряжения, концентрации внимания и т.д.

Словесные и образные самовоздействия сводятся в этом случае к концентрации мыслей на достижение победы, высокого результата, настройке на максимальное использование своих технико-тактических и физических возможностей, самоприказам типа «отдай все - только выиграй», «мобилизуй все, что можешь» и т.д. Используются также «тонизирующие» движения; произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции; разминка с имитацией усилий, бросков; массаж и самомассаж (разминки, растирания, поколачивания); воздействие холодowymi раздражителями на локальные участки тела. Из психопрофилактических методов влияния применяются, прежде всего, аутогенная тренировка, активизирующая терапия и внушенный сон-отдых.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявление силы, подвижности и баланса нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером его зрительных, мышечнодвигательных представлений, возрастом, подготовленностью и пр.).

Состояние торможения вследствие перевозбуждения и состояние недостаточного возбуждения при внешнем, зачастую одинаковом, проявлении требуют различных способов регулирования (что не всегда учитывают даже опытные тренеры). Для устранения состояния торможения требуется внимательное и спокойное отношение к спортсмену, снижающее его возбуждение, малоинтенсивная разминка (лучше уединенная), теплый душ, психорегулирующие воздействия и др.

4.6. Интегральная подготовка

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена - технической, физической, тактической, психологической, теоретической в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Дело в том, что каждая из сторон подготовленности формируется узконаправленными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

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 соревновательным.

При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

В любом виде спорта интегральная подготовка является одним из важных факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства. Например, в спортивных играх, чтобы играть хорошо, команда должна играть много на протяжении всего года. Выполнение упражнений на технику, или развитие силы, или улучшение гибкости, или совершенствование отдельных тактических элементов и т.д. не может заменить тренировочные и соревновательные игры. Только в играх полностью раскрываются возможности каждого спортсмена, налаживается и закрепляется связь и понимание между ними, совершенствуются технические и тактические навыки, обеспечивается гармоническое развитие всех органов и систем организма, психических качеств и свойств личности в соответствии с требованиями сложной соревновательной обстановки, характерной для данного вида спорта.

Особое внимание интегральной подготовке уделяется также в спортивных единоборствах. В фехтовании, боксе, во всех видах борьбы нельзя подготовить спортсмена без боевой практики во многих соревнованиях.

Не так велико значение интегральной подготовки для спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта, в которых общее количество технических приемов и тактических действий в целом ограничено, а основной объем тренировочной работы циклического характера по форме, структуре, особенностям функционирования систем организма максимально приближен к соревновательному.

В процессе интегральной подготовки, наряду с общей направленностью, предусматривающей комплексное совершенствование всех сторон подготовленности, целесообразно выделить и ряд частных направлений, связанных с сопряженным совершенствованием нескольких компонентов готовности спортсмена к достижению, — физическое и техническое, техническое и тактическое, физическое и тактическое, физическое и психологическое и т.п.

С целью повышения эффективности интегральной подготовки применяются методические приемы, упрощающие, усложняющие или интенсифицирующие соревновательную деятельность: облегчение условий за счет применения различных моделирующих устройств, уменьшения количества игроков на площадке, организации соревнований с более слабыми или «удобными» соперниками, принудительное лидирование или гонки за лидером и др.; усложнение условий за счет ограничения размеров площадки, ринга или ковра, проведения соревнований в неблагоприятных климатических условиях, с более сильным или «неудобным» противником и др.; интенсификация соревновательной деятельности посредством увеличения размеров поля или площадки, уменьшения времени владения мячом, увеличения продолжительности соревновательной деятельности, утяжеления снарядов и др.

В системе многолетних занятий спортом, в структуре годичного цикла тренировки объем средств интегрального воздействия увеличивается по мере приближения спортсмена к периоду активных выступлений в соревнованиях - на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Однако это не означает, что средства интегральной подготовки не находят применения в других периодах и на других этапах совершенствования спортсмена, что позволяет увязывать возрастающий функциональный потенциал спортсмена с реальными требованиями успешного выполнения соревновательной деятельности.

4.7. Соревновательная деятельность

Соревновательная деятельность - это совместная деятельность спортсменов, тренеров и специалистов по наиболее полной реализации тренировочных эффектов и других факторов в условиях официальных соревнований.

Тренировочная работа строится с учетом особенностей предстоящих соревнований, включающих основные виды: контрольные, отборочные, основные.

Контрольные соревнования служат средством подготовки спортсменов, для внесения коррективов в ее содержание. По отношению к основным соревнованиям все предшествующие - контрольные служат целям соревновательной подготовки к эффективному выступлению в основных соревнованиях.

Отборочные - проводятся для отбора участников заключительного этапа соревнований или формирования сборных команд.

Основные соревнования - это соревнования, целью которых является повышение квалификации спортсмена.

Классификация соревнований осуществляется на основе правил, положений и календарей соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	<p>Правила легкой атлетики. Нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по легкой атлетике. Федеральные стандарты спортивной подготовки по легкой атлетике. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние. Организация и проведения соревнований по</p>					
--------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--

	<p>легкой атлетике. Учёт и оформление результатов соревнований. Положение о соревновании. Методика судейства. Права и обязанности судьи. Роль судьи как воспитателя.</p>					
Основы методов рекреационной деятельности	<p>Рекреалогия как наука. Рекреалогия – восстановление. Понятие рекреалогии как науки о восстановлении духовных, физических, моральных, нравственных сил человека, оздоровление его с помощью природы (природных факторов). Рекреационная индустрия (туризм, спорт, оздоровление, санаторно-курортное лечение)</p>					
Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	<p>Техника - основа спортивного мастерства. Анализ основных технических приёмов. Назначение и целесообразность применения того или иного приёма в зависимости от игровой обстановки. Определение понятия . Анализ современной тактики в легкой атлетике. Основы и методика обучения и тренировки. Основы тренировочной работы. Физическая, техническая и тактическая подготовка в легкой атлетике. Воспитание волевых качеств. Воспитательная работа с легкоатлетами. Периодизация тренировочного процесса, задачи и средства каждого периода. Схема и содержание урока для каждого периода.</p>					

<p>Сведения о строении и функциях организма человека</p>	<p>Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Костные системы, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен лёгких. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. Совершенствование функции мышечной системы органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.</p>					
<p>Гигиенические знания, умения и навыки</p>	<p>Понятие «здоровый образ жизни». Режим дня. Основы спортивного питания. Использование естественных сил природы /солнце, воздух и вода/ для закаливания организма спортсмена. Значение и техника спортивного массажа и самомассажа. Гигиена. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви. Врачебный контроль как обязательное условие</p>					
	<p>правильной постановки физического воспитания и проведения тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебного контроля в группах. Медицинское освидетельствование. Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях легкой атлетикой и другими видами спорта. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние</p>					
<p>Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке</p>	<p>Размеры и материал инвентаря и оборудования. Подготовка площадки и к занятиям. Уход за площадкой и инвентарём. Выбор места для оборудования площадки. Устройство дренажа. Составление смеси для покровного слоя. Укладка смеси, поливка, укатка и разметка площадки. Сохранение инвентаря, площадки и оборудования.</p>					
<p>Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта</p>	<p>Требования техники безопасности на занятиях. Осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий. Проведение инструктажа. Снижение нагрузки в случае утомления. Первые признаки утомления.</p>					

				+	+	
	Упражнения для рук и плечевого пояса Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.			+	+	+

	Упражнения для ног Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.			+	+	+
	Упражнения для развития ловкости Разнонаправленные движения рук и ног; Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; Перевороты вперед, в стороны, назад; Стойки на голове, руках и лопатках; Прыжки опорные через козла, коня; Прыжки с подкидного мостика; Прыжки на батуте; Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; Равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор; Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами; Метание мячей в подвижную и неподвижную цель; Метание после кувырков, поворотов; Бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.			+	+	+
Быстрота	Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью; Бег по наклонной плоскости вниз; Бег за лидером (более быстрый спортсмен); Бег с задачей догнать партнера; Пробегание отрезков по 10м., 20м, 30м., бег на месте в максимальном темпе; Приседание за 20 и за 30 сек., эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамейку; Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.					

Сила	Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах; Преодоление веса и сопротивления партнера; Переноска и перекладывание груза; Лазанье по канату, шесту, лестнице; Перетягивание каната; Упражнения на гимнастической стенке; Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания; Упражнения с набивными мячами; Упражнения на тренажере типа «геркулес»; Борьба; Гребля.					
Выносливость	Бег равномерный и переменный па 500, 600, 1000 м;					
	Кросс на дистанции для девушек-до 3 км, для юношей до 5 км; Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп); Плавание с учетом и без учета времени; Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время; Спортивные игры на время: баскетбол, минифутбол (для мальчиков и девочек); Маршбросок; Туристические походы.					
Скоростные качества	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда»; Прыжки в глубину; Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз; Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью; Игры с отягощениями; Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями; Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра; Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.					

Ходьба	сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед) по инструкции тренера-преподавателя; ходьба на носках с высоким подниманием бедра; ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба скрестным шагом; ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением препятствий; продолжительная ходьба (20-30 мин.) в различном темпе; ходьба с изменением ширины и частоты шагов по команде; прохождение отрезков от 100 до 400м на скорость; ходьба группами наперегонки; пешие переходы по слабопересеченной местности до 3-5км; ходьба в различном темпе с выполнением заданий.			+	+	+
--------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	---	---	---

Бег	медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут;			+	+	+
------------	-----------------------------------------------------	--	--	---	---	---

	<p>бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20-30см);</p> <p>скоростной бег на дистанции 30-60м с высокого старта;</p> <p>скоростной бег из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, спине, сидя, стоя спиной по направлению бега и др.); бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;</p> <p>повторный бег на отрезках 30-60м; бег на 60м с низкого старта;</p> <p>эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 20-30м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;</p> <p>бег с преодолением препятствий (высота до 20-30см);</p> <p>различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м; стартовый разгон и переход в бег по дистанции (до 50м);</p> <p>бег по виражу, выход из виража;</p> <p>бег на 100м на скорость (старт из положения с опорой на одну руку);</p> <p>бег на средние дистанции (500-600м); кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м (девочки), до 2000м (мальчики)</p>					
Прыжки	<p>прыжки через скакалку на месте и с передвижением в различном темпе; прыжки на двух и одной ноге через набивные мячи;</p> <p>прыжки в длину с места; прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»;</p> <p>прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге;</p> <p>прыжки на одной, на двух ногах с поворотами налево, направо, кругом;</p> <p>запрыгивания на препятствия высотой 30-40см; прыжки вверх (к баскетбольному кольцу) во время бега толчком левой, правой, двумя ногами;</p> <p>многоскоки с места на результат; выпрыгивания и спрыгивания с препятствий (маты, тумбы, скамьи) высотой 30-40см; прыжки на одной ноге через препятствия; тройной прыжок с места; прыжки с ноги на ногу с места (пятерной, десятерной).</p>			+	+	+
Метание	<p>метание теннисного мяча с места; метание малого мяча на дальность с разбега; метание мяча в вертикальную цель, движущуюся цель (мяч, обруч);</p> <p>толкание набивного мяча весом 1-2кг одной рукой;</p> <p>метание набивного мяча весом до 3кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову, от груди;</p> <p>метание малого мяча в цель из положения лежа; метание нескольких малых мячей в 2-3 цели из</p>			+	+	+

	различных исходных положений и за определенное время; толкание ядра 3кг с места; броски ядер, набивных мячей из разных исходных положений и под различными углами вылета (вперед, вверх, вверх-вперед, назад, вверх-назад).					
Бег на короткие дистанции	<p>1. Применение специальных подводящих упражнений: а) бег с ускорением на 30-60м с последующим бегом по инерции; б) беговые и прыжковые упражнения; в) стартовые упражнения.</p> <p>2. Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам. 3. Упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений.</p> <p>4. Эстафеты.</p> <p>5. Разнообразные прыжковые упражнения.</p> <p>6. Спринтерский бег от 20 до 150м с различной интенсивностью.</p> <p>7. Разнообразные упражнения, направленные на ОФП.</p> <p>8. Специальные упражнения барьериста.</p> <p>9. Прыжки в длину и высоту с разбега.</p> <p>10. Метание набивных мячей.</p> <p>11. Участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 200м, прыжках в длину. Бег на короткие дистанции</p> <p>1. Спринтерский бег на контролируемых скоростях;</p> <p>2. Беговые и прыжковые упражнения в обычных и облегченных условиях;</p> <p>3. Стартовые упражнения (старты из различных положений и в различных условиях);</p> <p>4. Прыжковые упражнения и специальные беговые упражнения;</p> <p>5. Спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 200м;</p> <p>6. Упражнения с отягощениями и на тренажерах;</p> <p>7. Подвижные и спортивные игры;</p> <p>8. Беговые упражнения в облегченных (с горы, по ветру) и затрудненных условиях (по песку, снегу, против ветра, с отягощением); 9. Упражнения с ядром: броски (броски различными способами);</p> <p>10. Участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 200, 300, 400м.</p>					
Бег на средние и длинные	<p>1. Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна: а) бег с высоким подниманием бедра; б) семенящий бег; в) бег с забрасыванием голени назад; г) бег на прямых ногах; д) прыжкообразный бег.</p> <p>2. Различные варианты ходьбы.</p> <p>3. Имитация работы рук в основной стойке.</p> <p>4. Бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-100м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку.</p>					

<p>дистанции</p>	<p>5. Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100м.</p> <p>6. Бег по виражу с выходом на прямую. 7. Групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 200м.</p> <p>8. Бег с высокого старта на отрезках до 40м самостоятельно и под команду.</p> <p>9. Бег на отрезках от 150 до 300м с переключением на финишное ускорение. Основными средствами тренировки являются: спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам (борьба за мяч, баскетбол, футбол и др.); различные виды эстафет; равномерный кроссовый бег 30-40 минут; бег на отрезках 60-100м с околопредельной скоростью; бег по сигналу с различных стартовых положений (сидя боком, спиной, лежа и т.д.) на отрезках до 40м; повторный бег на отрезках 100-300м в полсилы; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, различные прыжки на лестнице; занятия другими видами спорта (лыжи, плавание, велоспорт); туристические походы и пешие прогулки до 8км.</p> <p>Бег на средние и длинные дистанции дальнейшее обучение и совершенствование средств и методов, перечисленных для групп начальной подготовки; повторный бег на средних и длинных отрезках; равномерный кроссовый бег до 1 часа; темповый бег; переменный бег, «фартлек»; бег в гору; контрольный бег; переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом; повторный бег на отрезках до 400м с изменением ритма и скорости бега; различные прыжковые упражнения на одной ноге, с сопротивлением партера, прыжки в глубину; комплекс упражнений, направленный на развитие общей физической подготовки: а) упражнения с набивными мячами; б) упражнения для мышц спины и брюшного пресса; в) различные упражнения в парах и групповые.</p>					
-------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--

Прыжки в	прыжки с места;					
длину с разбега	<p>прыжки «в шаге» с 1, 3, 5 шагов; разбег с 3-5 шагов и отталкивание с возвышенности высотой 20-40см с приземлением на маховую ногу; прыжок в длину с 5-7 беговых шагов с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью; упражнения для обучения держать тело выпрямленным при отталкивании; прыжки в длину с 12, 14, 16 беговых шагов; спринтерский бег на отрезках 20, 30, 40, 60м с высокого старта; различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу; многоскоки, прыжки через препятствия (скамейки, тумбы др.); прыжки в высоту с толчковой и маховой ноги; толкание ядра, различные бросковые упражнения с ядром, набивными мячами; прыжки в длину на технику и результат; кроссовый бег 12-15 минут; подвижные и спортивные игры, акробатика. При выполнении прыжков в длину следует начинать разбег всегда с одной и той же ноги. Длина первых шагов разбега должна быть всегда одинаковой.</p> <p>Прыжки в длину с разбега <u>Средства и методы обучения спортивной технике:</u> обучение прыжкам в длину способом «ножницы» путем впрыгивания на тумбу с 5-7 шагов разбега с приземлением на маховую ногу; прыжки по ступеням (плинтам); прыжки с ноги на ногу «в шаге». То же с отягощением с весом 0,5-1кг; прыжки с ноги на ногу через барьеры; прыжки в длину с 5-9 беговых шагов через препятствие (барьер, планка); упражнения для развития мышц стопы, голени, задней поверхности бедра, мышц поднимающих бедро, мышц спины и живота; бег с высокого и низкого старта, с ускорением и с ходу на отрезках от 30 до 60м; повторный бег от 60 до 150м; бег под уклон и в гору; применение тренажеров со специальными упражнениями спринтера; прыжки в глубину; прыжки в высоту с места и с разбега; упражнения с отягощением малого и среднего веса; кроссовый бег; другие виды спорта (спортивные игры по упрощенным правилам, плавание).</p>					

Тактическая подготовка

Темы Программный материал	Этапы подготовки	ТГ		ССМ		ВСМ
	Периоды подготовки	До года	Свыше года	До года	Свыше года	
	Количество часов					
Тактика участия в соревнованиях:	<ul style="list-style-type: none"> - цель участия в соревнованиях; - получение информации о предполагаемых соперниках (обсуждение тренировок и соревнований с их участием, беседы); - оценка возможностей соперника в сравнении с собственными возможностями (уровень 			+	+	+
	физической и технической подготовленности, уровень морально-волевой подготовленности, излюбленные технические и тактические приемы, наиболее уязвимые компоненты индивидуальной манеры ведения спортивной борьбы); - получение информации о состоянии окружающей среды (место расположения спортивного зала, его размеры, температура воздуха, особенности покрытия пола, освещенность, расположение мест для зрителей и судейской бригады, ранг соревнований); - планирование распределения сил на предстоящую программу соревнований; - применение приобретенных навыков техникотактических действий в соревнованиях; - разминка перед началом соревнований, психологический настрой юного спортсмена перед стартом.					

5.1. Примерные микроциклы различных периодов спортивной подготовки по дисциплинам легкой атлетики

Неделя общей физической подготовки (ОФП) для бегунов*

(В этом цикле и в последующих беговую нагрузку (по объему) планировать для женщин меньше, чем для мужчин, на 10-15%)

- 1 день - длительный равномерный кроссовый бег: спринтеры, барьеристы - 40 мин, средневики - 60 мин, стайеры - 90 мин.
- 2 день - игра на воздухе (ручной мяч, футбол) - 90 мин.
- 3 день - плавание в бассейне. Упражнения на гибкость и расслабление.
- 4 день - отдых.
- 5 день - длительный равномерный кроссовый бег: спринтеры, барьеристы - 45-60 мин, средневики - 60-70 мин, стайеры - 70-90 мин.
- 6 день - игра на воздухе - 90 мин. Упражнения на гибкость.
- 7 день - отдых.

Для бегунов на 100-400 м

Неделя общей физической подготовки (ОФП-2)

1 день - длительный кроссовый бег 40-45 мин с ускорениями 500-800 м 3-5 раз. Прыжковые и общеподготовительные упражнения, силовые упражнения с партнером - 1 час.

2 день - общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гибкость. Метание набивных мячей, ядер с различными способами. Бег 150 м 6-10 раз* (В этом цикле и в последующих беговую нагрузку (по объему) планировать для женщин меньше, чем для мужчин, на 10-15%).

Ходьба широкими шагами и бег с партнером на спине.

3 день - кроссовый бег с применением прыжковых упражнений и ускорений - 40-45 мин или игры (футбол, регби) на воздухе 90-120 мин. Плавание в бассейне. 4 день - отдых. по программе второго дня.

6 день - длительный равномерный кроссовый бег-40-60 мин, общеразвивающие упражнения.

7 день - отдых.

Всего за неделю** (Здесь и далее указывается объем основных средств тренировки за неделю: первая цифра обозначает объем в начале данного периода, этапа подготовки, вторая - в конце): ОФП - 8-7 часов, в том числе игры 2 часа, кроссовый бег 120-150 мин, ускорения 4,0-5,5 км.

Для бегунов на 100м

Неделя специальной физической подготовки (СФП)

1 день - разминка с набивными мячами и метания, специальные скоростно-силовые упражнения для развития различных групп мышц. Для барьеристов (Б) - упражнения барьериста. Ускорения 80-120 м 2-3 раза. Упражнения на быстроту для рук, ног, туловища. Повторный бег 300 м и 200x2 раза.

2 день - разминка, упражнения на гибкость с партнером. Ускорения 80-120 м x 3-4 раза. Старты 30 м x 10-15 раз (3-6 быстро), бег с ходу 30 м x 2-3 раза, 60 м x 2-3 раза, 40 м x 2-3 раза. (Б) Старты 30 м x 6-8 раз, преодоление барьеров сбоку и через середину в 5-3 шагов, всего 40-60 барьеров. Упражнения на расслабление.

3 день - разминка из упражнений на гибкость. Специальные скоростно-силовые упражнения. Повторный бег: 400-300-200 м повторить 2 серии. Десятикратные и пятикратные прыжки с ноги на ногу и на одной ноге с 2-6 б.ш. разбега. Всего 100120 отталкиваний.

4 день - отдых.

5 день - разминка, упражнения на гибкость с партнером. Ускорения 80-120 м 3-4 раза. Старты 20, 30, 40 м 12-15 раз (3-6 быстро); (Б) Старты 20, 30, 40 м, всего 6 раз, преодоление барьеров сбоку и через середину, всего 40-60 барьеров. Упражнения с легкой штангой. Упражнения на быстроту. Метание набивных мячей и ядер. Повторный бег: 200 м, 150 м и 100 м 2 серии. Упражнения на расслабление.

6 день - кроссовый бег с ускорениями 120 м x 6-8 раз -30 мин. Ходьба и бег с партнером на спине. Прыжковые упражнения, всего 120-180 отталкиваний.

7 день - отдых.

Всего: кроссовый бег 30 мин, бег на длинных отрезках 3,5-4,5 км (в апреле мае - 2,8-3,5 км), на коротких отрезках 1,5-2,3 (2,4-3,4) км, бег с ходу 0,35 км, старты 22-30 (34-45) раз, прыжки 200-260 отталкиваний. Барьеристы - бег через 80-120 барьеров.

2 вариант недели специальной физической подготовки (СФП)

1 день - упражнения на гибкость с партнером. Ускорения 120 м х 2-3 раза. Старты 20-40 м 10-12 раз на технику. С ходу 30-60 м 3 раза и 100 м. Прыжковые упражнения - 60 отталкиваний.

2 день - разминка с набивными мячами. Ускорения 120 м х 2-3 раза. Упражнения на быстроту. Старты 30-60 м х 6-8 раз (3-4 раза быстро, в группе). С ходу 60 м, 100 м по 2 раза. Бег 200 м х 2 раза.

3 день специальные скоростно-силовые упражнения с партнером на различные группы мышц. Упражнения на быстроту. Повторный бег 200 м, 150 м, 100 м 2 серии (с набеганием на последних 50 м). Медленный бег 15-20 мин.

4 день - отдых

5 день - по программе первого или второго дня.

6 день - по программе второго или третьего дня.

7 день - отдых.

Всего: медленный бег - 30-20 мин, бег на длинных отрезках 2-1,6 км, на коротких - 1,4-1,0 км, бег с ходу 1,1 -0,7 км, старты 40-28 раз. Прыжки 120-160 отталкиваний.

Для барьеристов СФП и ТП

1 день - разминка из специальных упражнений. Барьерный бег с высокого старта, 3-6 барьеров х 6 раз, с низкого старта 6-3 барьеров х 8 раз. Метание ядер, мячей. Бег 150 м х 4-3 раза.

2 день - разминка с партнером. Бег со сменой темпа шагов 100-120 м х 6-4 раза. Бег с ходу 50 м х 3 раза. Прыжковые упражнения. Бег в 5 шагов через 3-5 низких барьеров с широкой расстановкой. Переменный бег 4-5 х 120 м через 150 м медленного бега.

3 день - разминка с набивными мячами. Спец. Упражнения барьериста. Ускорение 3х120 м. Барьерный бег 6-8 барьеров 5-6 раз. Бег 200 м х 2 раза.

4 день - отдых.

5 день - игровая разминка с прыжками. Специальные упражнения барьериста и бег в 5 шагов. Бег со сменой темпа 150-120 м х 4-3 раза. Упражнения с легкой штангой. Упражнения на расслабление.

6 день - специальные упражнения на гибкость. Барьерный бег 8 б. Х 3-4 раза или 150 м х 3 раза с низкими барьерами. Медленный бег 25-20 мин. 7 день - день - 200 б. высокие, 70-50 б. низкие.

Для бегунов и барьеристов на 400 м

Неделя специальной физической подготовки (СФП)

1 день - разминка с набивными мячами и метания. Для спринтеров (С) Ускорения 80-120 м 3 раза. Повторный бег 150 м х 3 раза (через 2 мин) 2 серии (через 8 мин). Для барьеристов (Б). Специальные упражнения барьериста и преодоление

высоких-средних барьеров, 3-4 барьерах 6-10 раз. Силовые упражнения на различные группы мышц. Упражнения на быстроту. (С) Бег 600-500 м х 3-4 раза. (Б) Бег 400-300 м х 4-6 раз.

2 день - разминка упражнения с партнером на гибкость. Ускорения 80-100 м х 6 раз. (С) Старты 30 м х 8-10 раз. (Б) Бег с низкого старта 30-50 м х 6-8 раз в ритме бега до первого барьера. Повторный бег 200 м х 3-5 раз (через 2 мин) - 2 серии (через 8-6 мин). Десятикратные прыжки на одной ноге с ноги на ногу, всего 1012 раз (с разбега 2-4 б.ш).

3 день - по программе первого дня.

4 день - отдых.

разминка упражнения с партнером на гибкость. (С) Ускорение 80-120 м х 4 раза; бег с хода 100 м х 2 раза, старты 20-30 м х 10-12 раз. (Б) Беге 1-3 барьерами х 12-15 раз. Специальные силовые упражнения на гимнастических снарядах. Повторный бег 300 м, 200 м, 150 м (через 2-3 мин) - 2 серии (через 8-6 мин). (Б) Повторный бег 300, 400, 500, 600, 500, 400, 300 м (через 3-6 мин). 6 день - кроссовый равномерный бег 40-30 мин. Метания набивных мячей, камней. Упражнения на быстроту. Прыжковые упражнения. Многоскоки - всего 200-300 отталкиваний.

Всего: кроссовый бег 50-40 мин, бег на длинных отрезках 7-8 км, на коротких отрезках 2,6-3,0 км, старты 18-22 раза, прыжки 300-420 отталкиваний. Барьеристам 80-120 барьеров. Спринтерам со второй половины этого периода (апрель-май) тренировки первого и второго дня поменять местами, а в третий день - 3 раза (через 5 мин) вместо бега 600 м.

Для бегунов 2 вариант недели специальной физической подготовки (СФП)

1 день - разминка, упражнения с партнером на гибкость. Ускорения 80 м х 4 раза. Повторный бег 150 м х 4-2 раза (через 2-3 мин) - 2 серии (через 6-8 мин). Прыжковые упражнения. Метания набивных мячей.

2 день - разминка, упражнения на гибкость. Ускорения 80-120 м х 4 раза. Старты 4х30 м, 4х40 м, 2х50 м; бег с хода 60, 100 м по 2 раза. Медленный бег по газону 10 мин.

3 день - разминка с набивными мячами. Специальные скоростно-силовые упражнения с партнером на различные группы мышц. Бег 300 м х 4-3 раза (через 4-6 мин). Прыжковые упражнения.

4 день - отдых.

5 день - разминка, упражнения с партнером на гибкость. Ускорения 80-100 м х 3-4 раза. Старты 20-30 м х 10 раз (каждый второй на время). Повторный бег 150 м х 32 раза (через 3-4 мин) - 2 серии (через 8-10 мин).

6 день - кроссовый бег 30 минут с ускорениями по 150-200 м х 4-3 раза бег 500 м х 2 раза. Метание набивных мячей, камней.

7 день - отдых.

Всего: кроссовый бег 30 мин, бег на длинных отрезках 5-4 км, на коротких отрезках 2,2-1,8 км, старты - 20 раз.

Для барьеристов недели: СФП и ТП

- 1 день - разминка с партнером. Бег с ускорениями 80-120 м x 4-3 раза. Бег со старта через 1 -3 барьера 8-6 раз (3-4 раза быстро). Прыжковые упражнения. Бег 300 м, 200 м x 2 раза.
 - 2 день - разминка из упражнений на гибкость. Беговые специальные упражнения. Бег с ходу 50 м x 2 раза, 100 м x 2-3 раза. Метание ядер, мячей. Преодоление барьеров 4-6 x 6-4 раза. Медленный бег по газону 10-12 мин.
 - 3 день - разминка с упражнениями на гибкость. Барьерный бег 200 м x 3-6 раз или 300 м x 3-2 раза. Прыжковые упражнения легко.
 - 4 день отдых.
 - 5 день - разминка с барьерами. Бег с низкого старта 60 м x 6-4 раза. Силовые упражнения со штангой, гирей, многоскоки. Медленный бег по газону.
 - 6 день - кроссовый бег 35-40 мин с ускорениями 200-150 м x 4-3 раза или быстрый беге барьерами 150-200 м x 4-3 раза или 300 м с барьерами 1-2 раза. Метания ядер, камней.
 - 7 день - отдых.
- Всего: бег на отрезках длинных 3-3,5 км, барьерный бег 120-90 барьеров.

Для бегунов на средние и длинные дистанции

(втягивающий этап - недельный микроцикл ОФП-1,2)

- 1 день - равномерный кроссовый бег 6-8 км (частота сердечных сокращений - ЧСС - до 160 ударов в минуту), скорость бега: юноши - 4.20-4.30 на 1 км, девушки 4.50-5.00 на 1 км, общеподготовительные упражнения (ОПУ)-20мин.
 - 2 день - игра на воздухе 30-40 мин. Прыжковые упражнения (с места, многоскоки) 60-80 отталкиваний. Локальные силовые упражнения для мышц стопы, живота, спины. Ускорения, барьерные упражнения и бег - 20 мин. Упражнения на гибкость - 15 мин.
 - 3 день - по программе первого дня. 4 день - отдых.
 - 5 день - по программе второго дня.
 - 6 день - равномерный кроссовый бег 12-14 км (ЧСС до 160 уд/мин, скорость по первому дню), общеразвивающие упражнения (ОРУ) - 20 мин.
 - 7 день - отдых.
- Ежедневно утром: медленный бег в восстановительном режиме (при ЧСС 140-150 уд/мин) 4-6 км, ОРУ 15 мин.
- Всего: кроссовый бег (аэробный режим) 24-30 км. Ускорения - 2 км. Прыжковые упражнения 120-160 отталкиваний.
- Бегуны на длинные дистанции, 3000 м с/п и марафонцы выполняют объемы бега на 25-30% больше.

Для бегунов на средние дистанции

Недельный микроцикл - базовый этап ОФП-2 и СФП

(развивающая направленность)

- 1 день - равномерный кроссовый бег 12-14 км (ЧСС-до 170 уд/мин,). Скорость бега: юноши 4.10-4.20 на 1 км, девушки - на 30 с медленнее. ОРУ - 20 мин. 2 день -

разминка (бег 3-4 км, ОРУ-15 мин). Повторный бег 4x1000 м или 2x2000 м или 3x1200 м (ЧСС до 170 уд/мин). Скорость 3.20-3.30 на 1 км у юношей, девушки на 25-30 с медленнее. Заключительный восстановительный бег 2 км.

3 день - по программе первого дня.

4 день - спортивные игры 30-40 мин. Разминка с партнером 20 мин. Прыжковые упражнения 80-100 отталкиваний. Ускорения 10x100м. Барьерные упражнения и бег - 20 мин. Упражнения на гибкость - 15 мин. Локальные силовые упражнения для мышц, обслуживающих стопы.

по программе второго дня.

6 день - равномерный кроссовый бег 16-18 км с ускорениями 100-150 м x 5-6 раз (ЧСС до 170 уд/мин, скорость бега как и в первый день - 20 мин.

7 день - отдых.

Ежедневно утром - медленный бег 5-7 км (ЧСС 140-150 уд/мин), ОРУ - 20 мин. Ускорения и прыжковые упражнения 2 раза в неделю.

Всего: медленный бег (восстановительный режим) - 35-45 км, кроссовый бег (аэробный режим) - 40-46 км, на длинных отрезках (смешанный режим) - 7-8 км, разминочный и заключительный бег- 10 км, ускорения-2 км.

Недельный микроцикл - соревновательный этап (интенсивная направленность СФП)

1 день - разминка (бег 3-4 км, ОРУ - 15 мин). Ускорения 5x100м. Старты 5x50 м. Интервальный бег на отрезках 300-600 м. Скорость 90-95%. Объем 1,5-2,5 км. Отдых между отрезками 3-6 мин. Прыжковые упражнения.

2 день - равномерный кроссовый бег 12-14 км (ЧСС- 150-170 уд/мин). Скорость у юношей 4.10-4.20 на 1 км, девушки на 30 с медленнее. ОРУ с партнером -20 мин.

3 день - разминка. Ускорения 5x100 м. Старты 5x30 м. Интервальный бег на отрезках 150-200 м. Скорость 85-90%. Объем 1,5-2 км. Отдых 1,5-3 мин.

Медленный бег 2 км.

4 день - медленный бег 6-8 км (ЧСС 140-150 уд/мин). ОРУ -20 мин.

5 день - разминка. Ускорения 5x100 м. Переменный бег на отрезках 800-1000 м (50 м быстро + 50 м трусцой). Объем - 2-2,5 км. Отдых 6-8 мин. Медленный бег 2км.

6 день - равномерный кроссовый бег 12-14 км ЧСС и скорость как во второй день - отдых.

Ежедневно утром: медленный кроссовый бег (ЧСС 140-150 уд/мин) 5-6 км. Ускорения, прыжковые упражнения 2-3 раза в неделю.

Всего: медленный бег (восстановительный режим)-40-50 км, кроссовый бег (аэробный режим) - 24-28 км, на отрезках (анаэробный и смешанный режим) - 5-7 км, ускорения - 2-2,5 км.

Для бегунов на длинные дистанции и 3000 м с/п

(Марафонцы увеличивают объем бега на 30%, в их подготовке должно быть предусмотрено пробегание отрезков 30-35 км 1 раз в 3-4 недели) Недельный микроцикл - базовый этап (ОФП-2 и СФП развивающая направленность)

1 день - кроссовый бег в переменном темпе 15 км, с ускорениями по 1 км x 4-5 раз со скоростью 3 мин. В апреле желательна проводить на сильно пересеченной местности. Для стипльчезистов совершенствование техники барьерного бега, ОРУ - 15 мин.

2 день - равномерный кроссовый бег 15-18 км (ЧСС до 170 уд/ мин). Скорость бега 4.10-4.20 на 1 км. ОРУ-20 мин.

3 день кроссовый бег 14-16 км, в процессе бега 4-5 км быстрее по 3.10-3.20 на 1 км (ЧСС-170уд/мин). Остальная дистанция по 4.00-4.10 на 1 км. ОРУ-20 мин. 4 день - по программе (4 день - разминка (бег 3-4 км, ОРУ- 15 мин). Барьерные упражнения и бег. Ускорения 6x100м или 4x150м. Повторный бег на отрезках 1000-3000 м x 6-3 раза. В апреле целесообразно проводить занятия на пересеченной местности. Медленный бег 2 км.

6 день - равномерный кроссовый бег 18-20 км (ЧСС150-160 уд/мин). Скорость 4.20 на 1 км. ОРУ - 20 мин.

7 день - отдых.

Ежедневно утром: медленный бег 8-10 км (ЧСС 140-150 уд/ мин). ОРУ - 15 мин. Ускорения, прыжковые упражнения 2 раза в неделю.

Всего: медленный бег (восстановительный режим) - 50-60 км, кроссовый бег (аэробный режим) - 55-60 км, длинные отрезки и темповый бег - 15-20 км, разминочный и заключительный бег - 5 км, ускорения - 1,5 км.

Недельный микроцикл - соревновательный этап (СФП - интенсивная направленность)

1 день - равномерный кроссовый бег 15-16 км (ЧСС до 170 уд/мин) скорость 4.00-4.10 на 1 км. ОРУ-20 мин.

2 день - разминка (бег 3-4 км, ОРУ-15 мин). Ускорения 3x150 м. Переменный бег на отрезках от 200 до 600 м. Объем 3-4 км. Скорость 85-90%. Отдых - 1,5-3 мин. Бегуны на 3000 м с/п - отрезки с пробеганием барьеров и ямы с водой.

Медленный бег 2 км.

3 день - по программе первого дня.

4 день - медленный бег 8-10 км (ЧСС 140-150 уд/мин). ОРУ - 20 мин.

5 день - разминка. Ускорения 5x100м. Повторный бег на отрезках от 1 до 2 км. Объем 4-5 км. Скорость 85-90%. Быстрый бег 150-200 м x 2-3 раза. Бегуны на 3000 м с/п включают пробегание барьеров и ямы с водой. Медленный бег 2-3 км.

6 день - равномерный кроссовый бег 18-20 км (ЧСС - 150 уд/ мин). Скорость - 4.20-4.30. ОРУ - 20 мин.

7 день - отдых.

Ежедневно утром: медленный бег 6-8 км (ЧСС - 140-150 уд/мин). ОРУ - 15 мин. Ускорения и прыжковые упражнения 2 раза в неделю.

Всего: медленный бег (восстановительный режим) - 50-55 км, кроссовый бег (аэробный режим) - 50-55 км, бег на отрезках (анаэробный, смешанный режим) - 7-9 км, разминочный и заключительный бег- 11-12 км, ускорения-2 км.

Недельный микроцикл для бегунов на средние и длинные дистанции, подводящий к соревнованиям (СП) 1 день - кроссовый бег (8-12 км).

2 день - бег на отрезках (скорость 90-95%) объем 1 -3 км.

3 день - кроссовый бег (8-10 км). Ускорения 5x100 м.

4 день - кроссовый бег (6-8 км). Ускорение 3-5x150м.

5 день - кроссовый бег (6-8 км) или отдых.

6 день предсоревновательная разминка.

7 день - соревнования.

8 день - медленный кроссовый день - 14 км.

Общий объем бега за 8 дней-45-80 км в аэробном и восстановительном режимах.

Неделя общей физической подготовки (ОФП-1) для прыгунов

1 день - разминка, игра на воздухе (волейбол, футбол или баскетбол) 90-120 мин.

Парная баня (выполнить 3-4 упражнения на гибкость).

2 день - прогулка в чередовании с медленным бегом на местности до 90-120 мин.

Упражнения на гибкость и расслабление.

3 день - разминка. Игры 90-120 мин. Парная баня (3-4 упражнения на гибкость).

4 день отдых.

5 день - разминка. Игра 90 мин и плавание в бассейне или длительный равномерный кроссовый бег 30-40 мин и игра-60 мин.

6 день - повторить второй день - отдых.

Для прыгунов в длину и тройным

Неделя общей физической подготовки (ОФП-2)

1 день - разминка с барьерами. Ускорение 80-100 м x 6 раз чередуются с прыжками на одной ноге с партнером на спине 10 раз 6 подходов на каждой. Прыжки в высоту 10-15 раз. Метание мячей или ядер 30 мин. По два упражнения на развитие мышц живота и спины, каждое 10 раз по 3 подхода. Игра 40-60 мин. 2 день - разминка с набивными мячами 30 мин. Ускорения 80-100 м x4 раза.

Прыжки с разбега: прыгунам в длину (Д) до 8б.ш. - 15 раз; с4-6б.ш. с маховой-810 раз; прыгунам тройным (Т) тройной с 4-6 б.ш. - 10 раз, длина с 8 б.ш. с обеих ног, по 5-6 раз. Силовые упражнения в парах на отдельные группы мышц в чередовании с бегом 250 м, 200 м, 150 м x 2-3 раза. Медленный бег 10-15 мин.

3 день - разминка с партнером (упражнения на гибкость, с сопротивлением, акробатические). Рывки, толчки, взятие на грудь штанги, всего - 1,5-2,5т. Ходьба с партнером на спине 40 м 10 раз или бег с партнером на спине 50 м 8 раз, или приседания и полуприседания со штангой с 80-85% от личного достижения - всего 25-30 раз и прыжки со штангой 10 подскоков по 4-6 раз. (Д) - в беге отталкивание на каждый 3-5 шаг по 8 отталкиваний 4-5 серии, прыжки по 40 м с ноги на ногу 2 раза, на одной ноге - по 3 раза на каждой; (Т) - прыжки по 40 м с ноги на ногу 2-3 раза, на одной - по 4 раза, с ноги на ногу - 2-3 раза. Выполнять прыжки с 4-6 б.ш. разбега. Медленный бег 10-12 мин с ускорениями 150м x 3-4 раза.

4 день - отдых, самомассаж.

5 день - по программе первого дня.

6 день - по программе третьего дня.

7 день - прогулка в лесу, в парке.

Всего: ОФП - 6 час. Медленный бег 45-35 мин (10-6 км), спринт 3-4 км, прыжки в длину, высоту, тройным 30-40 раз, прыжковые упражнения - 400-800 отталкиваний, подъемы и приседания, полуприседания со штангой - 5-8 т, прыжки с отягощением - 320-360 раз.

Неделя специальной физической подготовки (СФП)

1 день - разминка с барьерами и барьерный бег - 4-5 барьеров 4-6 раз. Серия: прыжки с партнером на спине на одной ноге по 10-15 раз на каждой, упражнения на быстроту для рук и ног - по 10-15 с, ходьба выпадами с партнером 40 м - 2 раза, бег со старта 40-60 м - 2 раза. Повторить серию 4-6 раз. Бег 150 м - 3 раза.

2 день - разминка, упражнения на гибкость с партнером. Ускорения 80-100 м x 4 раза. Прыжки в длину с разбега до 8 б.ш. - 6 раз. (Д)- прыжки в длину с 10-16 б.ш. -6-9 раз, бег по месту разбега - 5-6 раз и 4 раза с прыжком; прыжки в длину с маховой ноги с 8 б.ш. -6 раз; тройной прыжок с 4-6 б.ш. - 6 раз. (Т) - тройной прыжок с 4-6 б.ш. -6 раз-8-10 раз, с 8-12 б.ш.- 5 раз, бег с разбега - 5-6 раз и 2-3 раза со скачком на дорожку; прыжки в длину с 10-14 б.ш.-6-8 раз (с толчковой и маховой). Бег 100м 2-3 раза легко. Медленный бег 9-12 мин.

3 день - разминка с партнером (упражнения с сопротивлением, акробатические). Рывки, тяги штанги, всего - 1-2 т. Приседания, всего 12-20 раз с весом 85-95%. Серия: прыжки со штангой 6-10 раз, 1-2 подхода. (Д)- специальные упражнения - 40 м 1 -2 раза. (Т) - десятикратный прыжок на одной ноге - по одному разу на каждой с 4-6 б.ш. Упражнения на быстроту рук и ног - по 10-20 с. Повторить серию 6-4 раза. Бег 200 м, 150мх2раза.

4 день - отдых. Самомассаж.

5 день - разминка с использованием барьеров и барьерный бег. Повторить программу второго дня.

6 день - разминка с партнером (использовать набивные мячи). Ускорения 100м x 2 раза. Серия: прыжки с партнером- по 10 раз на каждой ноге. Упражнения на быстроту рук и ног по 10-15 с. Бег со старта 20-40 м - 2-3 раза. Повторить серию 4-6 раз. (Д) - отталкивания на каждый 3-5 шаг (8-10 толчков) - 4 раза. Десятикратный прыжок с ноги на ногу - 2 раза, на одной ноге -по 3 раза (Т - по 6 раз); с ноги на ногу - 2 раза с разбега 4-6 б.ш. Бег 200 м, 150 м, 100 м - повторить серию 1 -2 раза. Можно провести тренировку по программе третьего дня.

7 день - прогулка в лесу, в парке.

Всего: ОФП 5-4 часа, медленный бег 6-5 км, спринт-4-3,5 км, старты - 20-30 раз, разбеги 10-12 раз, прыжки в длину, тройные - 40-60 раз, прыжки с отягощением 360-300 раз, упражнения со штангой - 4-3 т, прыжковые упражнения 350-300 отталкиваний.

Неделя технической подготовки (ТП)

1 день - разминка с барьерами. Бег в ритме разбега (с добавлением 2-4 беговых шагов) на дорожке 6-8 раз. (Д) - прыжки в длину с 8 б.ш. -3 раза, с 10-16 б.ш. 9-12 раз, бег по разбегу на секторе 6-8 раз (4-6 раз с прыжком), прыжки в длину с маховой ноги с 8 б.ш.- 6 раз. (Т)-прыжки в длину с 8 б.ш. -3раза, тройной прыжок с 6 б.ш.-3-4 раза, с 8-10 б.ш.-4-6 раз, с 12-16 б.ш. - 4-6 раз, бег по разбегу 6-8 раз (4-6 раз со скачком на дорожку), прыжки в длину с маховой ноги с 8-12 б.ш. -6 раз. Метание ядра или рывки штанги (до максимального веса). Медленный бег 810 мин.

2 день - разминка с партнером. Бег в ритме разбега на дорожке с добавлением 2-4 б.ш. 8-6 раз, на секторе 10-8 раз (4-6 с отталкиванием). (Д) - отталкивание на 3-й шаг, 5 толчков, 6 серий. (Т) - десятикратные или пятикратные прыжки - 3 раза и на одной ноге -по 2-3 раза на каждой с разбега 4-6 б.ш. Бег 150 м и 100 м на время. Медленный бег 5 мин.

3 день - по программе первого или второго дня.

4 день - отдых. Самомассаж.

5 день - по программе первого дня.

6 день - по программе второго дня. Вместо бега в ритме разбега можно выполнить серию: прыжки с партнером на одной ноге - по 10 раз на каждой; упражнения на быстроту рук и ног - по 10-15 с; бег со старта 20-30 м 3 раза или с ходу 20-30 м 2 раза. Повторить серию 4-2 раза.

7 день - отдых на местности.

Всего: разбег 40-30 раз, спринт - 4,0 - 3,0 км (в том числе разбеги), прыжки - 50-40 раз, прыжковые упражнения - 200-100 отталкиваний, прыжки с отягощением 80-40 раз, рывки штанги 25-15 раз, броски ядра 30-20 раз.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица 17

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Легкая атлетика – бег, легкая атлетика – прыжки			
1	Брус для отталкивания	штук	1
2	Стартовые колодки	пар	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Грабли	штук	2
2	Доска информационная	штук	2
3	Колокол сигнальный	штук	1
4	Конус высотой 15 см	штук	40
5	Конус высотой 30 см	штук	40
6	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
7	Патроны для стартового пистолета	штук	1 000
8	Пистолет стартовый	штук	2

9	Рулетка 10 м	штук	2
10	Рулетка 20 м	штук	5
11	Рулетка 50 м	штук	3
12	Секундомер	штук	10
13	Скамейка гимнастическая	штук	15
14	Стенка гимнастическая	пар	2
15	Электромегафон	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 18

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Легкая атлетика - бег, легкая атлетика – прыжки мужчины, женщины									
1	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	1
2	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	2	1	2	1	3	1
3	Майка легкоатлетическая	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
4	Обувь для толкания ядра	пар	на занимающегося	2	1	2	1	3	1
5	Трусы легкоатлетические	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
6	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на занимающегося	2	1	2	1	3	1
7	Шиповки для бега на средние дистанции	пар	на занимающегося	2	1	2	1	3	1

8	Шиповки для прыжков в длину	пар	на занимающегося	2	1	2	1	3	1
---	-----------------------------	-----	------------------	---	---	---	---	---	---

6. Нормативно-методические документы

Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации» от 16 ноября 2007 года № 329-ФЗ;

Приказ Минспорта России от 27.01.2014 № 33 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125;

Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку, приказ Министерства спорта РФ от 16 августа 2013 г. № 645;

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

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

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

Постановление Главного санитарного врача РФ от 3.04.2003 г. № 27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251 – 03»;

Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утверждены министром спорта Российской Федерации 12 мая 2014 года.

6.1 Список литературы

Верхало Ю. Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов. – М.: Советский спорт, 2004.

Евсеев С.П., Шапкина Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000.

Евсеев С. П., Курдыбайло С. Ф., Суслиев В. Г. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2000.

Курлыбайло С. Ф., Евсеев С. П., Герасимова Г. В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Под ред. д. м. н. С. Ф. Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2004.

Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2-х т., под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.

Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2004.

Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений, под общ. ред. проф. С.Н. Попова. - 2-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2005.

Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003.

Список литературы по легкой атлетике

Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. – Челябинск, 1999

Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учебное пособие. – М.: Академия, 2007.

Легкая атлетика : учеб. для ин-тов физ. культ. / под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. – 4-е изд., доп. и перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989.

Чинкин А. С. Основы подготовки бегунов на длинные дистанции: методическое пособие. – М.: Физическая культура, 2008.

Бойко А. Ф. Основы легкой атлетики – М.: Физкультура и спорт, 1976.

Бертнев Г. М. Бег на короткие дистанции – М.: Физкультура и спорт, 1971.

Выставкин Н. И. Специальные упражнения легкоатлетов – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1999.

Креер В. А. Легкоатлетические прыжки – М.: Физкультура и спорт, 1982.

Озолин Э. С. Спринтерский бег – М.: Физкультура и спорт, 1986.

Суслов Ф. П. Бег на средние и длинные дистанции – М.: Физкультура и спорт, 1982.

Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов – М.: Физкультура и спорт, 1974.

6.2 Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики избранного вида спорта (дисциплины)

Методика обучения барьерному бегу на 100 м. Методика обучения и совершенствования;

Прыжки в высоту способом фосбери-флоп;

Методика обучения прыжкам в длину.

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

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия», <http://www.infosport.ru>

Российская Спортивная Энциклопедия, <http://www.libsport.ru/>

Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры"
<http://www.teoriya.ru/journals/>.

Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>

Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», <http://lesgaft-notes.spb.ru/>.

Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>

Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>

Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта,

<http://lib.sportedu.ru/>

Библиотека Сибирского государственного университета физической

культуры, <http://www.sibsport.ru/www/sibsport.nsf/0/5638BC150E2675F546256E62002384EB?opendocument>

Наука о тренерской работе (Abstracts), <http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>

Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp/>

Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке
http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf

Министерство спорта РФ, <http://mon.gov.ru/>

РУСАДА: www.rusada.ru

7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

Формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации.