

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

«СОГЛАСОВАНО»

Тренерским советом
МБУДО СШОР «Легкая атлетика»

Протокол № 2

от «07» февраля 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МБУДО СШОР «Легкая атлетика»



И.В. Новиков

Приказ № 061-СД-10/Р
«07» февраля 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«СПОРТ ГЛУХИХ»
(ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта «Спорт глухих», утвержденным приказом
Минспорта России
от 22 ноября 2022г. № 1051

(Срок реализации программы - без ограничений)

Авторы-составители:

Кузькина Е.В.	- зам. директора по учебно-методической работе
Родионова С.Ю	- инструктор-методист
Юдкина А.П.	- инструктор-методист
Кореньков А.Ю.	- тренер-преподаватель
Федоров П.Ю.	- тренер-преподаватель

Тула 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	9
2.5.	Календарный план воспитательной работы	10
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	15
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения воспитательных средств	17
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	22
3.1.	Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки	22
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	23
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации	29
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	29
4.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий	29
4.1.1.	Принципы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта	29
4.1.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	33
4.1.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	35
4.1.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	36
4.2.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	39
4.2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	39
4.2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	44
4.2.3.	Технико-тактическая подготовка	46
4.2.4.	Психологическая подготовка	64
4.2.5.	Теоретическая подготовка. Учебно-тематический план	66

4.2.6.	Восстановительные мероприятия	71
V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА	76
VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	77
6.1.	Материально-технические условия реализации программы	77
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	81
6.2.1.	Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников	81
6.2.2.	Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками	82
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	83

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт глухих» дисциплина легкая атлетика (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022г. № 1051 и зарегистрированным Минюстом России 20.12.2022г., зарегистрированный № 71668 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также способствовать социальной адаптации и физической реабилитации лиц с нарушением слуха, им самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей.

На каждом этапе решаются определенные задачи:

- На этапе начальной подготовки (далее - ЭНП) привлечение максимально возможного числа обучающихся с нарушением слуха к систематическим занятиям легкой атлетикой, для укрепления здоровья, закаливания организма, коррекции и профилактики сопутствующих заболеваний, развития их личности, утверждения здорового образа жизни, воспитания физических, морально-этических и волевых качеств, устойчивости психики, становление спортивного характера. Выявление задатков и способностей, привитие интереса к различным видам легкой атлетике.

- На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (далее - УТЭ) улучшение состояния здоровья и физического развития; коррекция и профилактики сопутствующих заболеваний, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по легкой атлетике; профилактика вредных привычек и правонарушений.

- На этапе совершенствования спортивного мастерства (далее - ЭССМ) развитие спорта высших достижений, привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Тульской области и России.

- На этапе высшего спортивного мастерства (далее - ЭВСМ) стабильность высоких спортивных результатов в составе сборных команд Тульской области и России.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «Спорт глухих», дисциплина «Легкая атлетика»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (человек)	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «Легкая атлетика»				
ЭНП	Не ограничивается	9	до года	9
			свыше года	8
УТЭ	Не ограничивается	11	до года	6
			Второй и третий годы	5
			Четвертый и последующие годы	4
ЭССМ	Не ограничивается	14	2	
ЭВСМ	Не ограничивается	15	1	

В основу комплектования тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся на следующий этап спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

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

Возраст обучающихся на ЭССМ и ЭВСМ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «Спорт глухих» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Спорт глухих» не ниже всероссийского уровня.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях, с учетом единовременной пропускной способности сооружения. Максимальный состав группы не должен превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

При проведении учебно-тренировочных занятий одновременно из различных учебно-тренировочных групп разница в уровне их спортивной подготовки не должна превышать двух спортивных разрядов.

2.2. Объем Программы

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спорт глухих», дисциплина «Легкая атлетика»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	ЭНП		УТЭ		ЭССМ	ЭВСМ
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-16	18-22	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-832	936-1144	1248-1664

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Основными формами учебно-тренировочные процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей просмотра соревнований);
- занятия по индивидуальным планам и заданиям тренера-преподавателя (могут осуществляться на ЭССМ и ЭВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в соревнованиях);
 - Дистанционная форма – применяется в случаях невозможности проведения занятия в очной форме;
 - занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
 - медико-восстановительные мероприятия, тестирование, медицинский контроль;
 - учебно-тренировочные мероприятия (сборы), организуются для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку (Таблица 3);
 - Участие в спортивных соревнованиях (Таблица 4), на основании утвержденного плана спортивно-массовых мероприятий учреждения, который формируется ежегодно;
 - Инструкторская и судейская практика.

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся,

графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Таблица 3

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		ЭНП	УТЭ	ЭССМ	ЭВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам России, Кубкам России, Первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим Всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	ЭНП	УТЭ	ЭССМ	ЭВСМ
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «Легкая атлетика»				
Контрольные	1	4	5	5
Отборочные	-	2	3	4
Основные	-	2	3	4

Контрольные соревнования – проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, освоение технико-тактических умений и навыков, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования, в том числе внутри группы. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований, и может быть составлена с учетом контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуются команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

Основные соревнования. К основным соревнованиям относятся официальные соревнования различного уровня от муниципальных до международных. В этих соревнованиях спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Уровень основных соревнований свой для каждого этапа спортивной подготовки:

- ЭНП - Первенство спортивной школы, участие в городских соревнованиях;
- УТЭ (до трех лет обучения) – Чемпионаты и Первенства муниципального образования, областные соревнования;
- УТЭ (свыше трех лет обучения) – Чемпионаты и Первенства Тульской области, Чемпионаты и Первенства России;
- ЭССМ и ЭВСМ – Чемпионаты и Первенства России, международные соревнования.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 5

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Спорт глухих», дисциплина «Легкая атлетика»

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки										
	ЭНП		УТЭ (этап спортивной специализации)					ЭССМ			ЭВСМ
	1-2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	Весь период
ОФП	162	250	280	320	291	333	333	328	312	343	312
СФП	81	92	188	219	233	266	266	328	384	423	500
Спортивные соревнования	0	52	12	15	22	25	25	28	52	57	62
Техническая подготовка	48	10	94	110	132	150	150	187	210	230	250
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	6	13	14	7	8	8	9	10	11	12
Инструкторская и судейская подготовка	0	0	6	14	7	8	8	9	20	23	25
Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	18	22	22	25	25	28	31	34	50
Интегральная подготовка	6	6	13	14	14	17	17	19	20	23	37
ИТОГО	312	416	624	728	728	832	832	936	1040	1144	1248
Недельная нагрузка	6	8	12	14	14	16	16	18	20	22	24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Указанный объем учебно-тренировочной нагрузки рассчитан исходя из астрономического часа (60 мин.)

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- ЭНП – 2-х часов;
- УТЭ (этапе спортивной специализации) – 3-х часов;
- ЭССМ – 4-х часов;
- ЭВСМ – 4-х часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 – ми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), недельная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определенного данной группе. Так во время тренировочных мероприятий нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был полностью выполнен.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p style="text-align: center;">Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p style="text-align: center;">Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; 	В течение года

		- формирование склонности к педагогической работе;	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закалывания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года

4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков, обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся;	В течение года

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

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются обучающимися для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: стимуляторы, наркотики, анаболические агенты, диуретики, пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: кровяной допинг, физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу.

Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки обучающихся:

- Изучение правил спорта;
- Изучение кодекса этики;
- Онлайн-курс «Ценность спорта»
- Онлайн-курс «Антидопинговые правила»;
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов;
- Изучение системы АДАМС;
- Изучение санкций к спортсменам;
- Проведение разъяснительной работы среди обучающихся по недопустимости применения допинговых средств и методов и фармакологических веществ, и средств;
- Видео урок «Процедура допинг-контроля»;
- Индивидуальные консультации спортивного врача;

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 04 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» в

учреждении реализуются меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно со спортсменами проводятся мероприятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. Спортсмены под роспись знакомятся с локальными нормативными актами учреждения по антидопинговому обеспечению. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- Проведение ежегодных семинаров, лекций, викторин для спортсменов и тренеров, 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 внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

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 документы, регламентирующие антидопинговую деятельность в учреждении, материалы и ссылки на сайт РАА «РУСАДА» размещаются на информационном стенде и официальном сайте учреждения.

Таблица 7

План антидопинговых мероприятий

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
ЭНП	Изучение правил спортсменов	1 раз в год	В формате лекции
	Изучение кодекса этики	1 раз в год	В формате лекции
	Онлайн курс «Ценность спорта»	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru
УТЭ (этап спортивной специализации)	Нарушения антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов	1-2 раза в год	В формате лекции
	Изучение системы АДАМС	1 раз в год	В формате лекции
	Повторение кодекса этики	1 раз в год	В формате лекции
	Санкции к спортсменам	1 раз в год	В формате лекции
	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов и фармакологических веществ и средств	1-2 раза в полгода	В формате лекции

	Видео урок «Процедура допинг-контроля»	1 раз в год	В формате лекции
	Онлайн курс «Антидопинговый курс»	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru
ЭССМ ЭВСМ	Нарушения антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов	1-2 раза в год	В формате лекции
	Индивидуальные консультации спортивного врача	1 раз в месяц	В формате лекции
	Видео урок «Процедура допинг-контроля»	1-2 раза в год	В формате лекции
	Санкции к спортсменам	1 раз в год	В формате лекции
	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов и фармакологических веществ и средств	1-2 раза в полгода	В формате лекции
	Онлайн курс «Антидопинговый курс»	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Цель инструкторской и судейской практики - подготовить обучающихся к деятельности в качестве судьи и инструктора по легкой атлетике. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха, подготовки обучающихся массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований, у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

В качестве основных задач предполагается:

- воспитать у обучающихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать представление об основах организации и методики спортивной подготовки в легкой атлетике;
- приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий;
- приобрести практические навыки планирования и проведения занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся;

- приобрести опыт организации и судейства соревнований.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено программой занятий с учащимися учебно-тренировочных групп, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий и участия в организации и судействе соревнований. Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам практическая и теоретическая подготовка легкоатлета с учетом возраста и квалификации обучающихся.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп, в процессе занятий должны овладеть принятой в легкой атлетике терминологией и строевыми упражнениями; получить представление об основах методики подготовки легкоатлетов массовых спортивных разрядов и проведения занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя, обеспечивая подготовку мест занятий, специального инвентаря и др.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими обучающимися, выявлять ошибки и умение их исправлять. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

Во время обучения в учебно-тренировочных группах необходимо сформировать представление о ведении методической документации (годового план-графика, недельного плана, конспекта тренировочных занятия и др.), регистрации спортивных результатов в различных видах легкой атлетки, тестирований.

Самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать младшим группам в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы учебно-тренировочных заданий для различных частей учебно-тренировочного занятия; проводить учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки. Иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом обучающихся. Обладать навыками

организации активного отдыха на основе игрового метода с использованием упражнений легкой атлетики.

Особое значение должно уделяться соблюдению мер безопасности и предупреждения травматизма. Обучающиеся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

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

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей обучающихся, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.д.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для учебно-тренировочного процесса.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики

необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма обучающихся. На учебно-тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов учебно-тренировочного процесса должны применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

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

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающегося промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (далее - ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после учебно-тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших учебно-тренировочных нагрузок.

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- посещение бани (2-4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (2-4 раза в месяц);
- лесные прогулки (2-4 раза в месяц);
- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2-4 раза в год или по необходимости).

Конкретный план, объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

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

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке обучающихся зависит от следующих факторов:

- задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки;
- пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния обучающихся;
- направленности, объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок;
- готовности к достижению наивысшего результата.

Для тестирования физических качеств используются контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Уровень психической работоспособности обучающихся характеризуют:

- Силы и значимость мотивационных установок, побуждающих обучающегося тренироваться и выступать на соревнованиях.
- Уровень волевой подготовленности.
- Уровень психической выносливости (способности длительно сохранять качество и скорость сенсорных и умственных процессов в условиях значительных соревновательных и тренировочных нагрузок)
- Степени овладения специальными приемами регулирования собственного психического состояния.

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль – это комплексный контроль для получения полной и объективной информации о состоянии здоровья, уровня функциональных и резервных возможностей обучающегося, оценки эффективности системы спортивной подготовки.

С ростом интенсивности и объема учебно-тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к

физическому порогу часто означает, что вопросы контроля – это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья обучающегося. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: по желанию – рекомендуется – обязательно.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль.

Самоконтроль – это система наблюдений обучающегося за своим здоровьем, переносимостью учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как учебно-тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер-преподаватель должен знать оптимальный уровень учебно-тренировочных нагрузок для каждого обучающегося, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения учебно-тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности обучающегося;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм обучающегося;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви обучающегося;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей обучающихся, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность обучающихся изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием обучающегося. В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования обучающихся, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы, в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер-преподаватель.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки

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

На этапе начальной подготовки:

- Изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- Повысить уровень физической подготовленности;
- Овладеть основами техники вида спорта «Спорт глухих»;
- Получить общие знания об антидопинговых правилах;
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки
- Проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- Изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «Спорт глухих» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревновательных соревнованиях;
- Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- Изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- Овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорт «Спорт глухих»;
- Изучить антидопинговые правила;
- Соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ, начиная с четвертого года;
- Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- Приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- Овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Спорт глухих»;
- Выполнять план индивидуальной подготовки;
- Закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- Соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- Демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- Проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- Совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- Выполнять план индивидуальной подготовки;
- Знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- Достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта РФ и (или) спортивной сборной команды РФ;
- Демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- Проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

3.2. Оценка результатов освоения программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на

основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Таблица 8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этапе начальной подготовки по виду спорта «Спорт глухих», дисциплина «Легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	девочки
ЭНП				
Для спортивных дисциплин «Легкая атлетика- бег на короткие дистанции», «Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции»				
1.	Бег на 30м с ходу	с	не более 5,5	не более 6,0
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150	не менее 130
3.	Бег на 100м	с	не более 17,0	не более 19,0
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика - метания»				
1.	Бег на 30м с ходу	с	не более 6,5	не более 7,5
2.	Бросок медицинбола весом 3 кг вперед	м	не менее 10	не менее 8
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150	не менее 120
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика - прыжок»				
1.	Бег на 30м с ходу	с	не более 5,7	не более 6,5
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160	не менее 135
3.	Бег на 100м	с	не более 17,5	не более 19,5
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	не менее 8	не менее 6
Уровень спортивной квалификации				
Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются				

Нормативы
Общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной
квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-
тренировочном этапе по виду спорта «Спорт глухих»,
дисциплина «Легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	девочки
УТЭ (этап спортивной специализации)				
Для спортивных дисциплин «Легкая атлетика- бег на короткие дистанции»,				
1.	Бег на 30м с ходу	с	не более 3,7	не более 4,3
2.	Бег на 300м	с	не более 60,0	не более 55,0
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 180	не менее 160
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее 520	не менее 560
5.	Приседания с весом 25кг	Количество раз	не менее 5	не менее 3
Для спортивных дисциплин «Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции»				
1.	Бег на 60м с ходу	с	не более 9,8	не более 10,5
2.	Бег на 300м	с	не более 55,0	не более 60,0
3.	Бег на 3000м	мин, с	не более 13.0	-
4.	Бег на 2000м	мин, с	-	не более 10.0
5.	Тройной прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 580	не менее 550
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика - метания»				
1.	Бег на 30м с ходу	с	не более 4,8	не более 5,8
2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее 600	не менее 520
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 210	не менее 180
4.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее 50	не менее 35
5.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее 70	не менее 45
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика - прыжок»				
1.	Бег на 30м с ходу	с	не более 3,7	не более 4,3
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 190	не менее 160
3.	Бег на 100м	с	не более 14,5	не более 15,5
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее 600	не менее 560
Уровень спортивной квалификации				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды- 1р, 2р, 3р, 1юн., 2юн.,3юн.		

Нормативы
Общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной
квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода этапе
совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Спорт глухих»,
дисциплина «Легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	девочки
ЭССМ				
Для спортивных дисциплин «Легкая атлетика- бег на короткие дистанции»,				
1.	Бег на 30м с ходу	с	не более 3,2	не более 3,6
2.	Бег на 300м	с	не более 45,0	не более 60,0
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230	не менее 200
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее 700	не менее 580
5.	Приседания со штангой на плечах	кг	не менее 55	не менее 40
Для спортивных дисциплин «Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции»				
1.	Бег на 60м с ходу	с	не более 9,0	не более 10,0
2.	Бег на 300м	с	не более 45,0	не более 55,0
3.	Бег на 3000м	мин, с	не более 12.0	-
4.	Бег на 2000м	мин, с	-	не более 9.0
5.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее 650	не менее 580
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика - метания»				
1.	Бег на 30м с ходу	с	не более 4,2	не более 5,2
2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее 700	не менее 600
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230	не менее 200
4.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее 55	не менее 40
5.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее 75	не менее 45
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика - прыжок»				
1.	Бег на 30м с ходу	с	не более 3,5	не более 4,1
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230	не менее 190
3.	Бег на 100м	с	не более 13,0	не более 14,3
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее 700	не менее 560
Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «Кандидат в Мастера спорта» (КМС)				

**Нормативы
Общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной
квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода этапе высшего
спортивного мастерства по виду спорта «Спорт глухих»,
дисциплина «Легкая атлетика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	девочки
ЭВСМ				
Для спортивных дисциплин «Легкая атлетика- бег на короткие дистанции»,				
1.	Бег на 30м с ходу	с	не более 2,8	не более 3,2
2.	Бег на 300м	с	не более 39,0	не более 55,0
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 270	не менее 230
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее 750	не менее 600
Для спортивных дисциплин «Легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции»				
1.	Бег на 60м с ходу	с	не более 8,0	не более 8,5
2.	Бег на 300м	с	не более 40,0	не более 50,0
3.	Бег на 3000м	мин, с	не более 9.30	-
4.	Бег на 2000м	мин, с	-	не более 7.30
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика - метания»				
1.	Бег на 30м с ходу	с	не более 3,0	не более 3,5
2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее 750	не менее 600
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230	не менее 200
4.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее 90	не менее 55
5.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее 110	не менее 70
Для спортивной дисциплины «Легкая атлетика - прыжок»				
1.	Бег на 30м с ходу	с	не более 3,0	не более 3,4
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 290	не менее 225
3.	Бег на 100м	с	не более 13,0	не более 13,8
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее 800	не менее 600
5.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее 80	не менее 55
Уровень спортивной квалификации				
Спортивное звание «Мастер спорта России» (МС) или «Мастер спорта России международного класса» (МСМК)				

Методика тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТИРОВАНИЯ

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания одинаковых условий для всех обучающихся спортивной школы при выполнении упражнений. Тестирование проводится в соответствии с учебным планом, внутренним календарем и приказом директора в установленные сроки (апрель, ноябрь, ежегодно). Результаты соревнований – тестирования оформляются протоколом и заносятся в журнал учебной группы или индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части школы. При переходе спортсмена в другую спортивную школу она служит основанием для включения в списки учебной группы и дальнейшей спортивной тренировки.

1. Бег на короткие дистанции (в том числе с ходу)

Проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, флажок.

Описание теста: по команде «На старт» испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, дается сигнал стартера. При выполнении теста на бег с ходу секундомер включается по отмахке промежуточного судьи-стартера.

Результат: время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

2. Бег на средние и длинные дистанции

Условия проведения те же. Учитывают время, за которое спортсмен преодолевает дистанцию в соответствии с возрастом. Разрешается одна попытка.

3. Прыжок в длину с места (тройной прыжок в длину с места)

Проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление.

Оборудование: прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: выполняется толчком двух ног от линии или края доски в прыжковую яму или на покрытие. Разрешается три попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в см. Засчитывается лучший результат.

4. Бросок медицинбола

Проводится в спортивном зале

Оборудование: выполняется из положения стойки ноги врозь, бросок медицинбола снизу вперед двумя руками.

Результат: дальность броска измеряется

5. Жим штанги из положения лежа на спине

Проводится в зале.

Оборудование: скамья для жима штанги лежа, штанга.

Описание теста: лежа на спине, выполняется жим штанги до полного выпрямления рук. Разрешается одна попытка.

Результат: Засчитывается вес, который спортсмен выжал 1 раз.

6. Приседание с весом 25 кг

Проводится в зале.

Оборудование: штанга весом 25кг.

Описание теста: из положения стойка ноги врозь, штанга сзади на плечах, выполняется приседание до положения бедер параллельно полу. Разрешается одна попытка.

Результат: Правильное выполнение упражнения спортсменом.

7. Приседание со штангой на плечах

Проводится в зале.

Оборудование: штанга весом кг.

Описание теста: из положения стойка ноги врозь, штанга сзади на плечах, выполняется приседание до положения бедер параллельно полу и возврат в исходное положение. Разрешается одна попытка с каждым весом.

Результат: Засчитывается максимальный вес, с которым спортсмен правильно выполнил упражнение.

8. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Проводится в зале.

Описание теста: Исходное положение: лежа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, стопы закреплены. Выполнять поднимание туловища до положения сед, локтями коснуться коленей, вернуться в И.П. Во время выполнения упражнения пальцы рук не расцеплять, таз не отрывать от пола.

Результат: Оценивается количество раз. Разрешается одна попытка.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

4.1.1. Принципы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта

Тренировочный процесс опирается на теорию и методику адаптивной физической культуры.

Принципы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта построены на основе интеграции принципов смежных дисциплин и законов онтогенетического развития.

Принцип научности предполагает:

- знание теорий, концепций законов, стратегических идей и тенденций методологии, проблем АФК;
- знание биологических и психологических закономерностей функционирования организма с патологическими нарушениями, а также

практики и опыта педагогов-новаторов, работающих с данной категорией людей;

- умение применять знания на практике, обеспечивая обоснованный выбор содержания, форм и методов, опираясь на законы и принципы обучения, воспитания и развития, добиваясь максимальной эффективности педагогического процесса.

Принцип сознательности и активности.

Когда рождается ребенок с нарушениями в развитии, то реализация этих принципов начинается с родителей как самых заинтересованных в здоровье своих детей. Так как в младенческом и дошкольном возрасте ребенок полностью зависит от родителей, первое правило для них – осознанное и активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии. Педагогическое просвещение родителей является опосредованной подготовкой кадров в ранней реабилитации детей.

Принцип наглядности предусматривает комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений. В первую очередь он опирается на зрительное восприятие, так как 80% информации поступает через зрение.

Принцип доступности предполагает необходимость соблюдения посильной меры трудности во избежание физических, моральных, эмоциональных перегрузок (В.И. Загвязинский, 1978).

Принцип систематичности и последовательности направлен на постепенное, но систематическое формирование мотивационных убеждений в необходимости физических упражнений для личного здоровья, уверенности в своих силах, самоутверждения. Требования систематичности и последовательности сохраняются на каждом занятии, что позволяет контролировать педагогический процесс и управлять им.

Принцип прочности означает не только надежное освоение знаний, двигательных умений, развитие физических качеств и способностей, но и сохранение приобретенного двигательного опыта на долгие годы. Это длительный процесс, но решаются эти задачи на каждом занятии при любых формах двигательной активности.

Принцип диагностирования для любого вида адаптивной физической культуры означает учет основного дефекта, качественного своеобразия его структуры, времени поражения, медицинского прогноза, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, а также учет сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений.

Принцип дифференциации и индивидуализации. Дифференцированный подход в адаптивном физическом воспитании означает объединение детей в относительно однородные группы. Первичную дифференциацию осуществляет медико-психолого-педагогическая комиссия, формирующая типологические группы детей, сходные по возрасту, клинике основного дефекта, показателям соматического развития.

Принцип, коррекционно-развивающий направленности педагогического процесса. Суть принципа заключается в том, что

педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, сглаживание, выравнивание, ослабление физических и психических недостатков детей аномального развития, но и на активное развитие их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств.

Принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий. Принцип заключается в возмещении недоразвитых, нарушенных или утраченных функций за счет перестройки или усиленного использования сохранных функций и формирования обходных путей.

Принцип учета возрастных особенностей. Каждый конкретный возраст в целостном онтогенетическом физическом и психическом развитии уникально неповторим: он содержит как ведущие «точки роста», определяющие развитие в целом, так и факторы, лимитирующие его.

Принцип адекватности означает требование, чтобы выбор средств, методов, методических приемов соответствовал состоянию занимающихся. Функциональное состояние организма и реальные возможности решения конкретных педагогических задач определяются множеством постоянно действующих факторов, лимитирующих двигательную активность и влияющих на процесс адаптации.

Принцип оптимальности означает разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки, целесообразную стимуляцию адаптационных процессов, которые определяются силой и характером внешних стимулов.

Принцип вариативности означает бесконечное многообразие содержания и возможностей движения. Смысл вариативности состоит не только в том, чтобы избежать монотонности, привыкания к однообразной физической нагрузке.

Учитывая особенности обучающихся с нарушением слуха в процессе тренировочных занятий используются вербальные и невербальные способы общения.

Если речевая функция сохранна, то вербальное общение не встречает особых преград. В случае нарушения речи из-за утраты слуха или нейросенсорной тугоухости к методам словесного общения педагога предъявляются особые требования: при объяснении речь должна быть четкой, разборчивой и понятной с одновременной демонстрацией движения. Важно при этом, чтобы всем занимающимся было видно лицо и губы говорящего. Иногда речь дополняется мимикой и жестами.

Невербальное общение характерно для совместной двигательной деятельности на спортивных тренировках (парные и командные упражнения, эстафеты, подвижные и спортивные игры и т.п.), когда взаимопонимание достигается без слов. Это не значит, что общения не происходит. Сам характер двигательной деятельности формирует определенную структуру взаимоотношений: согласованные по точности и координации движения, перемещения в пространстве, поддержки, помощь тактические действия и др. Представляют собой невербальное двигательное общение. Такое общение

формирует отношения доверия, уважения, симпатии к партнерам, усваиваются привычки и нормы поведения.

В процессе развития у детей с нарушением слуха наблюдается значительное отставание в показателях скоростно-силовых качеств и различных проявлениях координационных способностей. Целесообразность использования упражнений скоростно-силовой направленности подтверждается двумя теоретическими положениями:

1. К базовым видам координационных способностей относятся те координационные проявления, которые необходимо при выполнении любых действий (ходьба, бег, прыжки, учебные и бытовые действия);

2. Повышение уровня одной физической способности влечет позитивные изменения других («положительный перенос» Шапкова Л.В., 2002).

Целенаправленное использование упражнений скоростно-силовой направленности создает благоприятные предпосылки как для повышения уровня развития физических качеств, так и для коррекции базовых координационных способностей.

Методика скоростно-силовой направленности тренировочного процесса опирается на принцип сопряженного развития координационных и кондиционных физических способностей. Для усиления коррекционного воздействия методика включает упражнения для развития равновесия, активизации психических процессов и нарушенной слуховой функции упражнения выполняются под ритмичные удары барабана, бубна. Сначала звук воспринимается детьми слухо-зрительно, а потом только на слух. Средствами развития скоростно-силовых качеств в коррекционном процессе являются различные виды бега, прыжки, метания, упражнения с мячами (набивными, волейбольными, теннисными). Основные методы- игровой и соревновательный, включают эстафеты, подвижные игры, повторные задания, сюжетные игровые композиции.

Тренировочное занятие на начальном этапе многолетней спортивной подготовки направлено в основном на всестороннее развитие физических и координационных способностей юного спортсмена и носит общефизическую направленность. На последующих этапах все большее значение приобретают специальные способности, и занятие становится специализированным.

По своей структуре специализированное занятие не отличается от любого тренировочного занятия. В каждом занятии имеются три части – подготовительная, основная, заключительная.

Здесь соблюдаются общие требования, предъявляемые к уроку, причем в первую очередь учитываются возрастные и половые, а затем типологические и индивидуальные различия занимающихся. Выбор объемов тренировочных нагрузок, средств воздействия и формы организации занятий обусловлены общими закономерностями функционирования системы спортивной подготовки.

4.1.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Нагрузки спортсменов подразделяются на тренировочные и соревновательные (нагрузки во время тренировок, нагрузки во время соревнований).

Тренировочные нагрузки в свою очередь можно разделить на малые, средние, значительные и большие.

Малые нагрузки используются для восстановления сил после предыдущих тренировок и соревнований.

Средние и значительные нагрузки используются для поддержания достигнутого уровня тренированности.

Большие нагрузки используются для повышения уровня тренированности.

Поскольку воздействие на организм спортсмена зависит от уровня его подготовленности и возраста, четких границ между этими видами нагрузки не существует. Одна и та же нагрузка может быть развивающей для слабо тренированных спортсменов и поддерживающей для спортсменов высокой квалификации.

Нагрузки различаются также по воздействию на двигательные качества: быстроту, силу, гибкость, выносливость и т.д., а также по воздействию на различные стороны подготовленности спортсмена (совершенствующие техническую, психологическую, тактическую, интеллектуальную подготовленность). Преобладание в тренировочном плане в конкретном периоде подготовки различных нагрузок диктуется задачей, поставленной на данный период.

Интенсивность тренировочных упражнений классифицируется по зонам аэробного, анаэробного и смешанного энергообмена, имеющим определенную тренировочную направленность и биоэнергетические показатели:

I зона – пульс до 140 уд./мин.- малоинтенсивная работа, применяется во время технических и восстановительных тренировок, во время разминки и заминки. Время не ограничивается.

II зона - пульс 140-160 уд./мин.- аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального ударного объема сердца, верхняя – порогу анаэробного обмена. Пульс верхней границы в процессе тренировки может достигать 170 уд./мин.

Упражнения аэробной направленности называют тренировками основной выносливости. К ним относятся непрерывный бег или непрерывное выполнение какого-либо упражнения не менее 40мин.

III зона - пульс 160-180 уд./мин. – смешанная аэробно-анаэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению порога анаэробного обмена, верхняя – уровню максимального потребления кислорода (МПК). В упражнении III зоны аэробный компонент энергообеспечения является основным. Упражнения выполняются в виде серий временных (от 3 до 20

мин.) отрезков интенсивной работы с интервалами (от 5 до 15 мин.) работы меньшей интенсивности (I зона).

IV зона - пульс 180-190 уд./мин. – смешанная анаэробно-аэробная работа. Нижняя границы зоны соответствует достижению максимального кислорода, а верхняя – достижению максимального кислородного долга. В упражнениях IV зоны основным является анаэробный компонент энергообеспечения. В связи с образованием большого кислородного долга доля этих упражнений должна составлять не более 2-4%.

V зона – лактатная работа, применяется для развития быстроты и контроля техники, продолжительность упражнений в этой зоне не должна превышать 30 с, темп – предельный, интервал отдыха – до полной готовности к повторению упражнения.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей.

Тренировочные и соревновательные нагрузки имеют свои показатели, позволяющие осуществлять их дозирование и определять степень их воздействия на организм спортсмена.

Все показатели можно разделить на «внешние» и «внутренние».

«Внешние» показатели объем (километры, метры, количество упражнений и т.д.) и интенсивность (темп передвижения, время преодоления тренировочных отрезков и т.д.).

«Внутренние» показатели – реакция организма на выполняемую работу. Определить реакцию организма спортсмена на нагрузку можно, измеряя частоту сердечных сокращений (ЧСС).

«Внутренние» и «внешние» показатели тренировочных и соревновательных нагрузок тесно взаимосвязаны. Так увеличение объема и интенсивности тренировочной работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии различных систем и органов, к развитию и углублению утомления.

Для определения тренировочных нагрузок можно использовать следующие показатели:

- Интенсивность (скорость передвижения);
- Объем работы (расстояние, время выполнения, количество повторений и т.д.);
- Продолжительность и характер интервалов отдыха.

В тренировках следует различать три типа интервалов отдыха.

Полный – восстановление функционирования систем организма до исходного уровня (поскольку в тренировке спортсмена можно фиксировать частоту сердечных сокращений, то полным является восстановление пульса до исходного. Для определения степени восстановления подсчитывается пульс до нагрузки и после, если показатели совпадают – можно приступать к следующему упражнению).

Неполный – очередная нагрузка приходится на фазу недовосстановления, иными словами, интервал отдыха подбирается таким образом, чтобы пульс к моменту начала следующего упражнения не успевал восстановиться до исходного уровня.

«Минимакс» - нагрузка дается на фазу суперкомпенсации (сверхвосстановление). После очередной нагрузки работоспособность спортсмена падает за счет сдвигов, происшедших в организме (усталости), в период отдыха работоспособность восстанавливается до исходного уровня, а затем наступает фаза «суперкомпенсации», т.е. рост работоспособности до более высокого уровня по сравнению с исходным.

Полный и «минимакс» интервалы отдыха применяются при развитии быстроты и ловкости. При развитии выносливости можно использовать все три интервала отдыха.

По характеру отдыха паузы между упражнениями могут быть двух видов:

- Активный отдых (выполнение каких-либо других физических упражнений);
- Пассивный отдых (спортсмен не выполняет никакой мышечной работы).

Интервалы отдыха между занятиями подразделяются по тому же принципу, как и интервалы отдыха между отдельными упражнениями.

Ординарный – восстановление функционирования организма до уровня, предшествующего предыдущему занятию (организм полностью отдохнул после предыдущего занятия).

Жесткий – короче, чем ординарный, при этом суммируется эффект предыдущего и текущего занятия (следующее занятие проводится на фоне усталости от предыдущего занятия).

Суперкомпенсационный – нагрузка приходится на фазу суперкомпенсации (увеличения возможностей после очередного занятия), что позволяет использовать более высокую нагрузку.

Следует отметить, что соблюдение определенных интервалов отдыха между тренировками диктуется поставленной в данный период тренировок задачей, или задачей, поставленной на данное конкретное занятие.

Соревновательные нагрузки являются неотъемлемой частью подготовки спортсмена. Количество соревнований определяется календарным планом.

4.1.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на текущий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Планируемые результаты фиксируются тренером (на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в индивидуальных планах спортивной подготовки каждого спортсмена). Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое место на соревнованиях.

Тренер определяет (начиная с ЭССМ и ЭВСМ совместно со спортсменом) контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов учитывать следующие факторы:

- Возраст спортсмена;
- Стаж занятий в спорте и в конкретном виде легкой атлетике;
- Результаты спортсмена, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
- Состояние здоровья спортсмена;
- Уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральные состояние;
- Уровень спортивной мотивации спортсмена;
- Уровень финансовой обеспеченности;
- Прочие обстоятельства, от которых зависит успешная подготовка спортсмена.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- Спортивно-технические показатели по этапам (по годам);
- Основные средства тренировки;
- Объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- Количество соревнований;
- Отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которые следует сосредоточить внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер должен постоянно контролировать выполнение спортсменами тренировочного плана и вносить необходимые корректировки.

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

Так как многолетняя подготовка спортсмена сопряжена с большими физическими и психическими нагрузками, со значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль со стороны тренера, врача, психолога за состоянием здоровья спортсмена.

Врачебно-педагогический контроль.

Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:

- Состояние здоровья;

- Функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовленности:

- Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;

- Степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Группы начальной подготовки. Основной задачей на этом уровне является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся в спортивных школах проходят медицинские обследования в поликлинике по месту жительства. Периодически проводятся текущие обследования. Все это позволяет выявить пригодность детей по состоянию здоровья к занятиям спортом, установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Углубленное и этапное обследование дает возможность следить за динамикой этих показателей. Текущие обследования позволяют контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Тренировочные группы. На этом этапе целесообразно предусмотреть проведение двух углубленных медицинских обследований, а также комплексных, этапных и текущих медицинских обследований. Углубленное медицинское обследование проводится по программе диспансеризации.

Главной их задачей является определение состояния здоровья и выявление всех отклонений от нормы. На основе этого составляется соответствующая рекомендация. Этапное обследование используется для контроля динамики здоровья и выявления ранних признаков перенапряжения, остаточных явлений после травм, болезней и т.д.

Текущее обследование проводится в порядке экспресс-контроля с использованием нетрудоемких для юных спортсменов и врача методик. Это позволяет получать объективную информацию о функциональном состоянии организма юного спортсмена, переносимости им тренировочных нагрузок, адаптация к различным тренировочным режимам. Данные этапного и текущего обследования служат основанием для внесения определенной коррекции в учебно-тренировочный процесс.

Группы совершенствования спортивного мастерства. На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в годичном цикле проводится два углубленных медицинских обследования, комплексные, этапные и текущие обследования. Помимо общепринятых врачебных обследований, углубленные медицинские обследования должны включать специальные обследования со специфической нагрузкой. Данные этапных комплексных обследований характеризуют функциональную подготовленность и состояние здоровья спортсмена. С учетом этих данных проводится планирование оперативного

контроля, более точной индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировок.

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических качеств спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- Личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- Стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- Объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- Способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- Степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятия и переработке информации;
- Возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

Биохимический контроль в спорте. При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики.

При организации и проведение биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными, либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном обследовании, информативными, отражающими сущность

изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивным результатом.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

4.2.1. Общая физическая подготовка (ОФП) для всех этапов подготовки

Объективные закономерности спортивного совершенствования требуют, чтобы тренировка, являясь специализированным процессом, вела бы к всестороннему развитию спортсмена. В соответствии с этим в ней должны нераздельно сочетаться общая и специальная подготовка. Органическое сочетание общей специальной физической подготовки не только отвечает закономерности системы физического воспитания, где все подчинено интересам всестороннего развития человека.

Единство общей и специальной физической подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание специальной физической подготовки определяется особенностями вида спорта и спортивной дисциплины. Для различных периодов круглогодичной тренировки (подготовительного, соревновательного и переходного) удельный вес общей и специальной подготовки не будет одинаковым. Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки не остается постоянным, а закономерно изменяется на различных этапах совершенствования.

Годовой объем средств общей и специальной физической подготовки по мере взросления спортсмена и повышения уровня его спортивной квалификации неуклонно возрастает, а соотношение применяемых нагрузок изменяется в сторону увеличения удельного веса специальной подготовки. Считается, что удельный вес общей физической подготовки должен уменьшаться не за счет сокращения времени, отводимого на общую подготовку, а за счет увеличения времени на специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) – необходимый фундамент совершенствования спортивного мастерства юных легкоатлетов. Это процесс разностороннего развития физических качеств, неспецифических для избранного вида спорта, функциональных возможностей и систем организма спортсмена и слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

Учитывая природное развитие детей и сенситивные периоды в развитии физических качеств, главными задачами ОФП в период начальной

подготовки становятся развитие общей выносливости, скорости, координационных способностей, силы и гибкости мышечных групп и подвижности суставов.

Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности, определяется уровнем развития аэробных возможностей.

Общая выносливость – это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы.

Пути решения увеличения аэробных возможностей:

- Повышение уровня максимального потребления кислорода (МПК).
- Развитие способности поддерживать этот уровень в течение длительного времени.
- Увеличение скорости развертывания дыхательных процессов до максимальных величин.

Среди средств повышения дыхательных возможностей наиболее эффективны те, в которых участвует большое количество мышечных групп. К ним относятся: бег, ходьба, общеразвивающие упражнения, плавание, лыжная подготовка, спортивные игры. Большую часть этой работы следует проводить в аэробных условиях на свежем воздухе. В качестве основных методов развития выносливости наиболее приемлемым является метод строго регламентированного упражнения – непрерывного равномерного характера. Решая задачи развития общей выносливости, тренер закладывает фундамент для развития скоростной выносливости на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой, высокая подвижность во всех суставах, эластичность мышц. Динамическая (в движении), статическая (в позе).

Развивается и поддерживается с самого начала занятий юных легкоатлетов. Параметры гибкости очень важны при выполнении всех видов и вариантов бега и беговых упражнений, прыжков и метаний. Для развития гибкости применяются упражнения, при выполнении которых достигается максимально возможная амплитуда. Эти упражнения могут быть активными, когда для достижения максимальной амплитуды используются внешние силы (партнер). Также применяются статические упражнения: маховые движения отдельных звеньев тела; пружинистые упражнения (покачивания в выпадах – вперед – в сторону, перекаты); все виды наклонов, статистические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд (шпагат, стойка на лопатках). При этом происходит растягивание отдельных мышечных групп. Тренирующий эффект достигается высокой степенью перегрузки (до болевого ощущения).

Скорость - возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, важнейшее физическое качество для легкоатлета. Хотя скорость

одна из наследуемых физических способностей человека, но в 9-12 лет – это самый благоприятный период для развития скорости. При этом успешно применяются беговые упражнения, ускорения на коротких отрезках (20-30м) с максимальной частотой движений, многоскоки, выполнение заданий сериями в сочетании с отдыхом до восстановления, подвижные игры.

Задачи:

- необходимость разностороннего развития скоростных способностей, в сочетании с приобретением двигательных умений и навыков.
- Максимальное развитие скоростных способностей при специализации детей, где скорость реагирования или быстрота действия играет существенную роль.
- Совершенствование скоростных способностей.

Координационные способности, т.е. способность быстро, точно, целесообразно овладеть новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой. На этапе начальной подготовки координационные способности развиваются очень продуктивно. На этом этапе очень важно заложить фундамент двигательных умений и навыков для последующего выполнения более сложных технических элементов. Больше влияние на развитие оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, прыжков, метаний, лазанья.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

Скоростно-силовые способности - неопредельное напряжение мышц, проявляемые с необходимой, часто максимальной мощностью.

Силовая выносливость – способность противостоять усталости, вызываемой относительно продолжительными мышечными напряжениями.

Средства общей физической подготовки:

Ходьба – обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, наружном своде стопы, на внутреннем своде стопы, перекатом с пятки на носок, в полуприседе, приседе, спортивная, с выпадами и т.д.

Бег – на короткие и средние дистанции из различных исходных положений, бег спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег, бег в равномерном и переменном темпе: барьерный бег, повторно-переменный и интервальный бег; бег по снегу, в гору, по песку и т.д.

Упражнения для развития физических качеств:

Упражнения для развития ловкости:

- Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища;
- Стойки на носках, на одной ноге после передвижений, прыжков;
- Повороты, наклоны, вращения головы;
- Кружение по одному и в парах;

- Прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук;
- Прыжок с высоты на точность приземления;
- Прыжки через скакалку: на одной, двух, со сменой ног, вдвоем, втроем;
- Перекаты;
- Кувырок вперед, назад в группировке.

Упражнения для развития гибкости:

Упражнения для рук и плечевого пояса:

- Одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых;
- Махи и круговые движения во всех суставах;
- Круги руками наружу и вовнутрь;
- Упражнения с сопротивлением в парах и с небольшими отягощениями;
- Упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях), на расслабление;

Упражнения для шеи и туловища:

- Наклоны и круговые движения головой в различных направлениях;
- Маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений;
- Упражнения на растягивание во всех направлениях;
- Расслабления;
- Наклоны;
- Прогибы (лягушка, корзиночка, рыбка).

Упражнения для ног:

- Одновременное и поочередное сгибание ног;
- Отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах;
- Захватывание и передвижение предметов пальцами ног;
- Ходьба на носочках, пятках, на внешних и внутренних сводах стоп;
- Сгибание и разгибание (свободное, с сопротивлением и с отягощением) в коленных и тазобедренных суставах;
- Максимальное растягивание и расслабление ног;
- Маховые и круговые движения из различных исходных положений;
- Пассивное растягивание с помощью партнера.

Упражнения для развития силы:

- Сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением;
- Сжимание пальцами маленького резинового мяча;
- Ходьба на носочках, пятках по твердой и мягкой поверхности;
- Сидя на полу, захватив ступнями согнутых ног небольшие мешочки с песком, поднимать и выпрямлять ноги, не роняя предмета;
- Сидя, согнув колени, разводить колени с сопротивлением до касания бедрами пола (рукам нажимать, а ногами сопротивляться);
- Выпады и приседы;
- Лежа на спине сгибание и разгибание туловища: поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение с различным положением рук (руки к плечам, в замке за головой, вверх, на пояс и т.п.);
- Вис на перекладине, поднимание согнутых ног, подтягивание в висе лежа.

Упражнения для развития быстроты:

- Ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- Бег с ускорениями по 10, 20, 30 метров по ровной и наклонной поверхности;
- Эстафеты с бегом на отмеренном отрезке;
- Игры с прыжками (для развития взрывной силы ног): единичные подскоки на мягкой поверхности с отягощением и без, с двух ног и с одной ноги.

Упражнения для развития ловкости:

- Бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров;
- Бег по пересеченной местности;
- Прыжки через скакалку.

Упражнения для развития прыгучести:

- Прыжки вверх с касанием ориентиров, подвешенных на различной высоте;
- Прыжки с предметом, зажатым между коленями или стопами (на месте и с продвижением);
- Прыжок в длину с места, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, то же из приседа;
- Прыжки с разбега с отталкиванием одной ногой, через набивные мячи, через натянутую веревочку;
- Запрыгивания на возвышения и спрыгивания с них.

Упражнения для развития равновесия:

- Стойка на носках, на одной ноге на месте;
- Упражнения с закрытыми глазами;
- Ходьба с заданиями по линии, по веревке, положенной прямо, по кругу, зигзагообразно;

- Ходьба по наклонной доске, перевернутой скамейке, с преодолением реальных и воображаемых препятствий, боком приставными шагами;
- Выполнив 2-3 кувырка встать и сохранить позу;
- Ходьба по двум переставляемым предметам.

Подвижные игры и спортивные игры

- Подвижные игры с построением;
- Подвижные игры на внимание;
- Подвижные игры с бегом и ходьбой;
- Подвижные игры с прыжками;
- Подвижные игры на равновесие;
- Подвижные игры с мячом, с метанием, бросанием;
- Игры-эстафеты;
- Игры-забавы;
- Футбол;
- Баскетбол;
- Волейбол и т.д.

Корректирующие упражнения

Проводятся с учетом индивидуальных особенностей ребенка, направлены на коррекцию основного дефекта, коррекцию и профилактику сопутствующих заболеваний.

- Упражнения на развитие равновесия;
- Упражнения на скоростно-силового характера;
- Упражнения на ориентацию в пространстве;
- Игры с речевым сопровождением;
- Дыхательные упражнения;
- Упражнения на осанку;
- Упражнения по профилактике плоскостопия;
- Самомассаж кистей рук и стоп с помощью массажного мячика;
- Гимнастика для глаз.

4.2.2. Специальная физическая подготовка (СФП) (для всех этапах спортивной подготовки)

Специальная физическая подготовка (СФП) – характеризуется уровнем развития двигательных способностей, возможностями органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в спорте.

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

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

Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей к 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.

Примерный комплекс беговых упражнений:

- Бег с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге;
- Бег с акцентированным отталкиванием стопой небольшим продвижением вперед;
- Семенящий бег с расслаблением плечевого пояса;
- Прыжки с ноги на ногу;
- Бег с захлестыванием голени;
- Скачки на одной ноге;
- Челночный бег;
- Бег спиной вперед до 15м;
- Бег с приставным шагом, скрестным шагом, змейкой и т.д.
- Специальные упражнения барьериста;
- Специальные упражнения на гибкость;
- Локальные скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов, выполняемые на тренажерах.

Примерный комплекс прыжковых упражнений:

- С двух ног с места;
- Многоскоки;
- Прыжковый бег;
- Бег с подскоком;
- Прыжки на левой, на правой ноге;
- Выпрыгивание из полного приседа;
- Перепрыгивание препятствий.

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с сопротивлением, упражнения через барьеры, ходьба выпадами, с отягощением, запрыгивания на небольшую высоту, выпрыгивание вперед-вверх и т.п.).

При применении средств СФП в работе с учащимися групп начальной подготовки тренеру необходимо быть очень осторожным. Учитывать особенности детского организма и руководствоваться основными принципами – от простого к сложному и максимальной доступности.

4.2.3. Техничко-тактическая подготовка

Бег на короткие дистанции

Этап начальной подготовки (ЭНП)

Задачи:

- Обучить основам техники легкоатлетических упражнений;
- Обучить технике высокого и низкого старта;
- Обучить основам техники бега по дистанции и финишированию.

Средства обучения техничко-тактическим действиям:

- Бег с ускорением на 30-60м с последующим бегом по инерции;
- Спринтерский бег 20-120м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях;
- Эстафетный бег;
- Стартовые упражнения.

Учебно-тренировочный этап (УТЭ)

Задачи:

- Обучить технике и тактике бега по виражу и при выходе из виража на прямую на стадионе и в легкоатлетическом манеже;
- Совершенствовать технику и тактику бега по прямой и финиширования;
- Совершенствовать технику низкого старта;
- Воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости спринтера.

Средства обучения техничко-тактическим действиям:

- Спринтерский бег на 30м, 50м, 60м, 100м, 150м, 200м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях;
- Повторный и переменный бег на отрезках до 300м;
- Бег с переключением темпа движений;
- Эстафетный бег 4x100м;
- Стартовые упражнения.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (ЭССМ и ЭВСМ)

Задачи:

- Совершенствовать технику и тактику спринтерского бега;
- Совершенствовать скоростные, скоростно-силовые возможности, повышать уровень скоростной выносливости.

Средства обучения техничко-тактическим действиям:

- Спринтерский бег в обычных и облегченных условиях;
- Бег с отягощением на голени (200-400г);
- Бег с низкого старта по отметкам;

- Бег и упражнения с установкой на исправление отдельных технических ошибок;
- Повторный и переменный бег на отрезках до 300м;
- Эстафетный бег;
- Стартовые упражнения;
- Бег с переключением темпа движений;
- Бег под гору;
- Бег с волокушей;
- Бег сопротивлением (с резиной, партнер сзади).

Бег на средние и длинные дистанции

Этап начальной подготовки (ЭНП)

Задачи:

- Обучить основам техники легкоатлетических упражнений;
- Обучить технике высокого старта;
- Обучить основам технике бега по прямой, входа в вираж, бегу по виражу и выходу из него;
- Ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции;
- Обучить основным тактическим вариантам бега по дистанции;
- Развить общую выносливость.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- Многократное повторение специальных беговых упражнений;
- Различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке;
- Бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120м, акцентируя внимание на постановку стопы и сохраняя правильную осанку;
- Бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150м;
- Бег с высокого старта на отрезках 60м под команду и самостоятельно;
- Бег на отрезках 60-120м с переключением на финишное ускорение;
- Эстафетный бег.

Учебно-тренировочный этап (УТЭ)

Задачи:

- Обучить и совершенствовать технику и тактику бега по виражу и при выходе из виража на прямую в условиях легкоатлетического манежа;
- Совершенствовать технику и тактику бега по прямой и финиширования;
- Совершенствовать технику высокого старта;

- Дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- Многократное повторение специальных беговых упражнений;
- Бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120м, акцентируя внимание на постановку стопы и сохраняя правильную осанку;
- Бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150м;
- Бег с высокого старта на отрезках 60м под команду и самостоятельно;
- Бег на отрезках 60-120м с переключением на финишное ускорение;
- Эстафетный бег;
- Повторный бег на средних и длинных отрезках;
- Равномерный кросс до 1 часа;
- Темповый бег;
- Фартлек;
- Переменный бег, бег в гору, контрольный бег;
- Повторный бег на отрезках до 1500м в условиях легкоатлетического манежа;
- Повторный бег на отрезках до 300м с изменением ритма и скорости бега;
- Переменный бег на отрезках по стадиону с заданным темпом;
- Стартовые упражнения.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (ЭССМ и ЭВСМ)

Задачи:

- Совершенствовать технику и тактику бега;
- Совершенствовать скоростно-силовые возможности, повышать уровень скоростной выносливости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- Многократное повторение специальных беговых упражнений;
- Имитация рук в основной стойке;
- Бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120м, акцентируя внимание на постановку стопы и сохраняя правильную осанку;
- Бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150м;
- Бег с высокого старта на отрезках 60м под команду и самостоятельно;
- Бег на отрезках 60-120м с переключением на финишное ускорение;
- Эстафетный бег;

- Повторный бег на средних и длинных отрезках;
- Равномерный кросс до 1 часа;
- Темповый бег;
- Фартлек;
- Переменный бег, бег в гору, контрольный бег;
- Повторный бег на отрезках до 3000м в условиях легкоатлетического манежа;
- Повторный бег на отрезках до 300м с изменением ритма и скорости бега;
- Переменный бег на отрезках по стадиону с заданным темпом;
- Интервальный бег на отрезках от 200 до 1500м;
- Бег в утяжеленных условиях (бег по снегу, по песку, за лидером, по пересеченной местности);
- Стартовые упражнения.

Бег с барьерами

Этап начальной подготовки (ЭНП)

Задачи:

- Обучение технике бега с высокого и низкого старта по прямой и по виражу;
- Дать представление о правильном преодолении барьеров;
- Обучить основам упражнений с барьерами у стенки;
- Обучить основам техники преодоления барьеров.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- Подводящие упражнения, направленные на овладение техникой барьерного бега: бег по разметке, через препятствия и предметы, бег через препятствия высотой 30-50 см с произвольным количеством шагов между препятствиями;
- Упражнения, направленные на овладение техникой перехода через барьер толчковой ноги с места у шведской стенки;
- Упражнения, направленные на овладение техникой перехода и постановки маховой ноги через барьер в шаге;
- Бег через барьер маленькой высоты.

Учебно-тренировочный этап (УТЭ)

Задачи:

- Обучить технике и тактике бега с преодолением первого барьера с высокого и низкого старта;
- Обучить технике бега с преодолением барьеров умеренной высоты;
- Обучение ритмичному бегу между барьерами;
- Совершенствование техники низкого старта;

- Воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости спринтера.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- Упражнения перехода через барьер у шведской стенки;
- Упражнения правильного перехода через барьер в шаге;
- Преодоление барьеров умеренной высоты;
- Бег с высокого старта с преодолением 1,2,3,5 барьеров;
- Бег через барьеры с выполнением беговых шагов между барьерами – 5,4,3;
- Бег с боку барьеров со свободным преодолением маховой ноги и через барьер;
- Бег с низкого старта и преодоление первого барьера;
- Бег через барьеры с определенным количеством шагов между ними на 30м, 40м, 50м, 60м.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (ЭССМ и ЭВСМ)

Задачи:

- Совершенствовать технику и тактику спринтерского бега;
- Совершенствовать технику бега через барьеры;
- Совершенствовать технику бега с низкого старта с преодолением первого барьера;
- Совершенствовать технику бега ритмичного бега между барьерами.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- Спринтерский бег в обычных и облегченных условиях;
- Бег с отягощением;
- Бег с низкого старта по отметкам;
- Бег с низкого старта с преодолением первого барьера;
- Бег с низкого старта с преодолением 1,2,3,4 барьеров последовательно;
- Ритмичный бег через барьеры с 4, 3 беговыми шагами между барьерами;
- Упражнения на гибкость;
- Упражнения на имитацию бега через барьеры;
- Упражнения на силу ног, стопы;
- Прыжковые упражнения через барьеры умеренной высоты на двух, на одной ноге.

Прыжки в высоту

Этап начальной подготовки (ЭНП)

Задачи:

- Обучить основам техники легкоатлетических упражнений;
- Обучить технике прыжка способом «ножницы», «перекидной», «фосбюри-флоп»;
- Обучить основам элементам техники прыжка в высоту с разбега;
- Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и ловкости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- Имитационные упражнения постановки толчковой ноги в сочетании со взмахом рук;
- То же с 2-х, 3-х, 4-х шагов;
- Выпрыгивание вверх с 1-го, 2-х и т.д. шагов в сочетании с работой рук и махом ногой;
- Прыжки через планку, постепенно повышая ее с 2-х, 3-х, 5-ти и 7-ми шагов;
- Спринтерский бег на отрезках 15-30м по прямой и по дуге;
- Бег со старта на отрезках от 30 до 80м;
- Прыжковые упражнения на одной, двух ногах через предметы разной высоты.

Учебно-тренировочный этап (УТЭ)

Задачи:

- Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега;
- Совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием, техникой прыжка и отдельных его элементов;
- Повышение уровня быстроты, скоростно- силовых качеств, гибкости и ловкости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- Прыжки с различной длины через планку, постепенно повышая ее высоту;
- Запрыгивание на сложенные горкой маты с полного и удлиненного разбега;
- Прыжки с разбега с доставанием высоко подвешенных предметов (рукой, головой, маховой ногой);
- Спринтерский бег на отрезках 15-30м по прямой и по дуге;
- Бег со старта;
- Повторный бег на отрезках от 30 до 80м;
- Прыжковые упражнения на одной, двух ногах через предметы разной высоты.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (ЭССМ и ЭВСМ)

Задачи:

- Совершенствовать темпо-ритмовую структуру прыжка;
- Совершенствовать целостную структуру прыжка;
- Совершенствовать скоростные, скоростно-силовые возможности, повышать уровень скоростной выносливости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- Прыжки с различной длины разбега через планку, постепенно повышая ее высоту;
- Запрыгивание на сложенные горкой маты и т.п. с полного и удлиненного разбега;
- Прыжки с разбега с доставанием высоко подвешенных предметов (рукой, головой, маховой ногой);
- Спринтерский бег на отрезках 15-30м по прямой и по дуге;
- Бег со старта;
- Повторный бег на отрезках от 30 до 80м;
- Прыжковые упражнения на одной, двух ногах через предметы разной высоты;
- Запрыгивание на высокие снаряды с 7-13 беговых шагов.

Прыжки в длину с разбега

Этап начальной подготовки (ЭНП)

Задачи:

- Обучить основам техники легкоатлетических упражнений;
- Обучить технике прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», «согнув ноги»;
- Обучить основам элементам техники прыжка в длину с разбега (постановке толчковой ноги на место отталкивания, маху свободной ногой и руками, отталкиванию);
- Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и ловкости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- Прыжки в длину с места;
- Прыжки в длину в «шаге» с 1-го, 3-х, 5-ти шагов;
- С 3-х-5-ти шагов разбега выпрыгивание вверх на препятствие высотой 50-60см с приземлением на маховую ногу;
- С 5-ти – 7ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- Прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;
- Спринтерский бег на отрезках 20-60 м по прямой с высокого старта и с ходу;

- Прыжки в высоту с толчковой и маховой ноги;
- Бросковые упражнения с набивным мячом;
- Кроссовый бег 12-15 мин.

Учебно-тренировочный этап (УТЭ)

Задачи:

- Обучить основам и совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «ножницы»;
- Обучить технике ритма разбега в сочетании с отталкиванием и движением в полете;
- Обучить технике приземления;
- Повышение уровня быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и общей выносливости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- С 5-ти – 7-ми шагов разбега выпрыгивание вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму на обе ноги;
- То же, с добавлением еще одного препятствия;
- С 5-ти – 7ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- Прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;
- Спринтерский бег на отрезках 30-60м по прямой с высокого и низкого старта и с ходу;
- Различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу;
- Повторный бег на отрезках от 100м до 150м, под уклон, бег в гору;
- Прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;
- Прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
- Прыжки по ступенькам;
- Прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;
- Бросковые упражнения с набивным мячом;
- Кроссовый бег 12-15 минут.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (ЭССМ и ЭВСМ)

Задачи:

- Совершенствовать технику отдельных фаз прыжка в длину с разбега (максимально быстрый разбег, отталкивание, полет, приземление);
- Совершенствовать целостную структуру прыжка;

- Совершенствовать скоростные, скоростно-силовые возможности, повышать уровень скоростной выносливости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- Прыжки в длину с доставанием подвешенного на высоте 240-300см ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- Прыжки в длину с 12-16 беговых шагов с отталкиванием от повышенной опоры (высота 30-40см);
- С 5-ти – 7-ми шагов разбега выпрыгивание вверх на препятствие высотой 50-60см с приземлением на маховую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму на обе ноги;
- То же, с добавлением еще одного препятствия;
- Спринтерский бег на отрезках 30-60м по прямой с высокого и низкого старта и с ходу;
- Различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу;
- Повторный бег на отрезках от 100м до 150м, под уклон, бег в гору;
- Прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;
- Прыжки в высоту с толковой, маховой ноги;
- Прыжки по ступенькам;
- Прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;
- Бросковые упражнения с набивным мячом;
- Кроссовый бег 12-15 минут.

Тройной прыжок с разбега

Этап начальной подготовки (ЭНП)

Задачи:

- Обучить основам техники спринтерского бега и других легкоатлетических упражнений;
- Ознакомить с техникой выполнения тройного прыжка;
- Обучить технике разбега и тройного прыжка с 5-7 беговых шагов;
- Обучить основным элементам техники тройного прыжка (постановке толковой ноги на место отталкивания, маху свободной ногой и руками отталкивания в сочетании с разбегом);
- Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и выносливости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- Тройные прыжки в длину с места;
- Тройные прыжки в длину в «шаге» с 3-х, 5-ти, 7-ми беговых шагов без определения места отталкивания;

- Тройные прыжки в длину в «шаге» с 3-х, 5-ти, 7-ми беговых шагов с места отталкивания;
- Тройные прыжки с постепенным увеличением фазы полета и ускоряя отталкивание;
- Тройные прыжки на одной ноге;
- Сочетание разбега со скачком 7-9 беговых шагов;
- Тройные прыжки с обозначением мест отталкивания на расстоянии 3м от места отталкивания, на «скачок», второй ноги 2,0-2,2м от места первого отталкивания и третий 2,2-2,5м от второго;
- С 3-х -5-ти шагов разбега выпрыгивание вверх на препятствие высотой 50-60см с приземлением на маховую ногу;
- С 5-ти-7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- Прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;
- Спринтерский бег на отрезках 20-60м по прямой с высокого старта и с ходу;
- Прыжки в высоту с толчковой и маховой ноги;
- Бросковые упражнения с набивным мячом;
- Кроссовый бег 12-15 минут.

Учебно-тренировочный этап (УТЭ)

Задачи:

- Обучить сочетанию «скачка» и «шага», «шага» и «прыжка»;
- Совершенствование техники тройного прыжка и точности разбега;
- Повышение уровня быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и общей выносливости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- Прыжки с различной длины разбега через планку, постепенно повышая ее высоту;
- Запрыгивание на сложенные горкой маты с полного и удлиненного разбега;
- Прыжки с разбега с доставанием высоко подвешенных предметов (рукой, головой, маховой ногой);
- Спринтерский бег на отрезках 15-30м;
- Бег со старта;
- Повторный бег на отрезках от 30 до 80м;
- Прыжковые упражнения на одной, двух ногах через предметы разной высоты.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (ЭССМ и ЭВСМ)

Задачи:

- Совершенствовать темпо-ритмовую структуру прыжка;
- Совершенствовать целостную структуру прыжка;
- Совершенствовать скоростные, скоростно-силовые возможности, повышать уровень скоростной выносливости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- Прыжки с различной длины разбега через планку, постепенно повышая ее высоту;
- Запрыгивание на сложенные горкой маты с полного и удлиненного разбега;
- Прыжки с разбега с доставанием высоко подвешенных предметов (рукой, головой, маховой ногой);
- Спринтерский бег на отрезках 15-30м по прямой;
- Бег со старта;
- Повторный бег на отрезках от 30 до 100м;
- Прыжковые упражнения на одной, двух ногах через предметы разной высоты;
- Запрыгивание на высокие снаряды с 7-13 беговых шагов.

Тройной прыжок с разбега

Этап начальной подготовки (ЭНП)

Задачи:

- Обучить основам техники легкоатлетических упражнений;
- Обучить основам техники бега, прыжков, метаний;
- Обучить основам техники барьерного бега, метания копья.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- Бег с высокого и низкого старта по прямой, по виражу;
- Бег с ускорением на 30-60м с последующим бегом по инерции;
- Бег на дистанции 100м, 120м, 200м, 300м, 400м в медленном и среднем темпе (60-80% от максимального результата);
- Спринтерский бег 20-120м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях;
- Стартовые упражнения;
- Подводящие упражнения, направленные на овладение техникой барьерного бега: бег по разметке, через препятствия и предметы, бег через препятствия высотой 30-50см с произвольным количеством шагов между препятствиями, специальные упражнения на технику перехода через барьер (начиная со 2-го обучения);
- Прыжки в длину с места;

- Прыжки в длину в «шаге» с 1-го, 3-х, 5-ти шагов;
- 3-х, 5-ти шагов разбег и выпрыгивание вверх на препятствие высотой 50-60см с приземлением на маховую ногу;
- С 5-ти – 7ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- Разбег в сочетании с отталкиванием от отметки, прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;
- Прыжки через планку, постепенно повышая ее с 2-х, 3-х, 5-ти и 7-ми шагов;
- Прыжки в высоту с короткого и полного разбега;
- Прыжковые упражнения на одной, двух ногах через предметы разной высоты;
- Бросковые упражнения с набивным мячом (2-3кг) из различных исходных положений;
- Толкание ядра 2-3кг (начиная с третьего года обучения);
- Метание копья 600г (начиная со второго года обучения);
- Метание теннисного мяча с места, с 1-2-3-4 шагов;
- Кроссовый бег в равномерном темпе.

Учебно-тренировочный этап (УТЭ)

Задачи:

- Обучить и совершенствовать технику и тактику бега по виражу и при выходе из виража на прямую, бега по прямой и финиширования;
- Совершенствовать технику низкого старта;
- Обучить и совершенствовать технику толкания ядра;
- Обучить и совершенствовать технику метания копья;
- Воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- Спринтерский бег на 30м, 50м, 60м, 100м, 150м, 200м с различной интенсивностью в затрудненных и облегченных условиях;
- Повторный и переменный бег на отрезках до 300м;
- Бег с переключением темпа движений;
- Повторный бег на отрезках от 10м до 1500м, под уклон, бег в гору;
- Многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамейку, барьеры;
- Прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;
- Прыжковые упражнения на одной, двух ногах, через предметы разной высоты;

- Прыжки в глубину, в высоту;
- Прыжки в высоту с толчковой и маховой ноги;
- Прыжки различной длины разбега через планку, постепенно повышая высоту;
- Запрыгивание на сложенные горкой маты с полного и удлиненного разбега;
- Прыжки в длину с 5-9 шагов через препятствия;
- Упражнения для развития мышц стопы, голени, бедра, спины и живота;
- Упражнения с отягощением малого, среднего веса;
- Бросковые упражнения с набивным мячом;
- Обучение ритму бега до первого барьера и между барьерами;
- Толкание ядра с места, стоя спиной;
- Толкание ядра с разгона (начиная с третьего года обучения);
- Кроссовый бег.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (ЭССМ и ЭВСМ)

Задачи:

- Совершенствовать технику и тактику видов многоборья;
- Совершенствовать силовые, скоростные, скоростно-силовые к возможности и уровень скоростной выносливости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- Спринтерский бег в обычных, в затрудненных и облегченных условиях;
- Бег с отягощением на голени (200-400г);
- Бег с низкого старта по отметкам;
- Повторный и переменный бег на отрезках до 300м;
- Бег с переключением темпа движений;
- Повторный бег на отрезках от 100м до 1500м, под уклон, бег в гору;
- Многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамейку, барьеры;
- Прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;
- Прыжковые упражнения на одной, двух ногах через предметы разной высоты;
- Прыжки в глубину, в высоту;
- Прыжки в высоту с толчковой и маховой ноги;
- Прыжки различной длины разбега через планку, постепенно повышая высоту;
- Запрыгивание на сложенные горкой маты с полного и удлиненного разбега;
- Прыжки в длину с 5-9 шагов через препятствие;

- Упражнения для развития мышц стопы, голени, бедра, спины и живота;
- Упражнения с отягощением малого, среднего веса;
- Бросковые упражнения с набивным мячом;
- Обучение ритму бега до первого барьера и между барьерами;
- Толкание ядра с места, стоя спиной;
- Толкание ядра с разгона (начиная с третьего года обучения);
- Кроссовый бег.

Метание копья

Этап начальной подготовки (ЭНП)

Задачи:

- Обучить метанию копья с места из-за головы;
- Обучить метанию копья с места при отведенной руке;
- Обучить простейшему обгону снаряда в сочетании с броском благодаря ускоренному движению ногами;
- Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и выносливости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- Демонстрация метания копья с небольшого разбега, обращая внимание спортсменов на отдельные элементы техники метания и разбор их;
- Метание набивных мячей, ядер, камней, гранаты двумя руками из-за головы с места, их исходного положения: ноги параллельно на ширине плеч или левая нога впереди;
- Метание облегчённых вспомогательных снарядов одной рукой из того же исходного положения;
- Метание копья двумя руками из-за головы из исходного положения: левая нога впереди на всей стопе носком внутрь, правая нога на носке;
- Броски набивного мяча, гранаты, камня постепенно увеличивая поворот оси плеч вправо, полностью разгибая метаящую руку;
- Метание копья с места, стоя левым боком;
- Метание копья вспомогательных снарядов с 3 шагов из исходного положения, стоя грудью в сторону метания;
- Метание копья с 3 шагов двумя руками из-за головы;
- Прыжки в длину с разбега;
- Кроссовый бег;
- Спринтерский бег на отрезках 20-60м по прямой с высокого старта и с ходу.

Учебно-тренировочный этап (УТЭ)

Задачи:

- Обучить обгону снаряда, совмещая его с отведением снаряда и броском;
- Обучить метанию копья с 4-6 бросковых шагов;
- Обучить технике бега с копьем;
- Обучить технике метания копья с разбега;
- Повышение уровня быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и общей выносливости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- Отведение вспомогательных снарядов и копья на месте;
- Метание на 3 шага с отведенной рукой со снарядом;
- Метание вспомогательных снарядов с 4-6 бросковых шагов;
- Метание копья с 4-6 бросковых шагов;
- Бег с копьем держа над плечом 20-50м;
- Бег скрестным шагом, держа выпрямленную руку с копьем;
- Метание копья с небольшого разбега (2-4 беговых шага, 4-6 бросковых шагов);
- То же, постепенно увеличивая предварительную часть разбега до 10 беговых шагов;
- Метание копья с полного разбега.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (ЭССМ и ЭВСМ)

Задачи:

- Совершенствовать темпо-ритмовую структуру метания;
- Совершенствовать целостную структуру метания;
- Совершенствовать скоростные, скоростно-силовые возможности, повышать уровень скоростной выносливости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- Метания с различной длины разбега;
- Метание с разбега;
- Спринтерский бег на отрезках 15-30м по прямой;
- Бег со старта;
- Повторный бег на отрезках от 30 до 100м;
- Прыжковые упражнения на одной, двух ногах через предметы разной высоты;
- Запрыгивание на высокие снаряды с 7-13 беговых шагов.

Метание копья

Этап начальной подготовки (ЭНП)

Задачи:

- Обучить технике броска диска с места из исходного положения: стоя лицом в направлении метания;
- Обучить технике броска диска с места, стоя левым боком и спиной в сторону метания;
- Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и выносливости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- Держание снаряда и свободное размахивание в различных частях;
- Метание и бросание диска вверх-вперед, чтобы овладеть выпуском;
- Исходное положение: лицом в сторону метания. Замах диском через сторону вправо с последующим броском;
- Спринтерский бег на отрезках 20-60м по прямой с высокого старта и с ходу;
- Прыжки в высоту с толчковой и маховой ноги;
- Бросковые упражнения с набивным мячом;
- Кроссовый бег 12-15 мин.

Учебно-тренировочный этап (УТЭ)

Задачи:

- Обучить технике броска диска с места, стоя левым боком и спиной в сторону метания;
- Обучить повороту в сочетании с броском;
- Обучить упражнению в целом и установить индивидуальный вариант техники метания диска;
- Повышения уровня быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и общей выносливости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- Броски с места из исходного положения: стоя спиной в сторону метания;
- Броски с места из исходного положения: стоя спиной в сторону метания;
- Имитация поворота с различной скоростью без диска и с диском;
- Повороты с диском и без диска;
- Выполнение поворота по частям;
- Метание диска с поворотом;
- Метание диска с поворотом с предельной скоростью, сохраняя основные положения техники;
- Спринтерский бег на отрезках 15-30м;

- Бег со старта;
- Повторный бег на отрезках от 30 до 80м;

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (ЭССМ и ЭВСМ)

Задачи:

- Совершенствовать темпо-ритмовую структуру метания;
- Совершенствовать целостную структуру метания;
- Совершенствовать скоростные, скоростно-силовые возможности, повышать уровень скоростной выносливости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- Метания с различной длины разбега;
- Метания с разбега с доставанием высоко подвешенных предметов (рукой, головой, маховой ногой);
- Спринтерский бег на отрезках 15-30м по прямой;
- Бег со старта;
- Повторный бег на отрезках от 30 до 100м;
- Прыжковые упражнения на одной, двух ногах через предметы разной высоты;
- Запрыгивание на высокие снаряды с 7-13 беговых шагов.

Толкание ядра

Этап начальной подготовки (ЭНП)

Задачи:

- Ознакомить с техникой толкания ядра;
- Обучить держанию и выталкиванию ядра;
- Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и выносливости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- Демонстрация техники производится тренером-преподавателем или занимающимся, хорошо ею владеющим. Кроме этого используются наглядные пособия, кинограммы, плакаты и видеофильмы;
- Правильное двигательное и зрительное представление о технике толкания ядра создается методами объяснения и показа. При этом кратко объясняется последовательность движений, включая данные о форме, весе снаряда и правилах соревнований. Обычно объяснениям предшествует демонстрация, но в зависимости от условий можно делать и наоборот;
- Перебрасывание ядра из рук в руки;
- Толкание ядра вверх на небольшую высоту, с последующей ловлей;
- Толкание ядра вперед – вверх и вперед – вниз;

- Толкания ядра через различные предметы;
- Спринтерский бег на отрезках 20-60м по прямой с высокого старта и с ходу;
- Прыжки в высоту с толковой и маховой ноги;
- Бросковые упражнения с набивным мячом;
- Кроссовый бег 12-15 минут.

Учебно-тренировочный этап (УТЭ)

Задачи:

- Обучить технике толкания ядра с места;
- Обучить технике скачкообразного разбега;
- Обучить технике толкания со скачка;
- Повышение уровня быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и общей выносливости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- Толкание набивных мячей одной и двумя руками из положения сидя;
- Толкание набивных мячей одной и двумя руками из положения стоя;
- Имитационные упражнения;
- Имитация толкания ядра со скачка и без снаряда;
- Толкания ядра облегченного веса со скачка;
- Толкания ядра со скачка из круга, соблюдая правила соревнований, и на результат;
- Спринтерский бег на отрезках 15-30м;
- бег со старта;
- повторный бег на отрезках от 30 до 80м.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (ЭССМ и ЭВСМ)

Задачи:

- Совершенствовать технику толкания ядра;
- Совершенствовать целостную структуру толкания ядра;
- Совершенствовать скоростные, скоростно-силовые возможности, повышать уровень скоростной выносливости.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- Специальные упражнения для совершенствования отдельных фаз без снаряда, со снарядом и на тренажерах;
- Толкание ядер различного веса из круга;
- Толкание ядра на результат;
- Спринтерский бег на отрезках 15-30м по прямой;
- Бег со старта;
- Повторный бег на отрезках от 30 до 100м;

- Прыжковые упражнения на одной, двух ногах через предметы разной высоты;
- Запрыгивание на высокие снаряды с 7-13 беговых шагов.

4.2.4. Психологическая подготовка

С целью формирования личности спортсмена психологическую подготовку разделяют на три составные части – идейную, моральную и волевою. Причем эти части осуществляют в каждом тренировочном занятии путем сочетания методов обучения, воспитания и организации.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие повышения культурного уровня спортсмена. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе юных спортсменов.

В процессе занятий предоставляется возможность для воспитания дисциплины, коллективизма, товарищества, патриотизма, трудолюбия и других нравственных качеств.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств спортсмена, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над собой.

В тренировочных занятиях основными методами моральной подготовки являются убеждения, разъяснения и наглядность, воспитание на примерах рекордсменов, олимпийских чемпионах.

Основной моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена главным образом на преодоление возрастающих трудностей как на тренировке, так и на соревнованиях.

Практической основой методики волевой подготовки служат следующие факторы:

1. Регулярная обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок. Успех возможен лишь в том случае, если спортсмен четко осознает задачи избранного вида спорта, понимает, что достижение высокого результата невозможно без преодоления больших трудностей. Не менее важна вера в тренера-преподавателя, правильность избранной методики, реальность выполнения поставленных задач с учетом спортивной подготовки.

2. Системное введение дополнительных трудностей. При этом способе применяются различные приемы. Так, к примеру, при проведении занятий в усложненных условиях учащиеся должны знать, что занятия состоятся при любой погоде. Лишь в случае сильного дождя или мороза они несколько изменятся по содержанию. Иногда тренировки можно проводить в присутствии зрителей, гостей или просто на фоне создаваемых шумов и помех.

При выполнении упражнений нужно учить занимающихся концентрировать свое внимание, сосредотачиваться на предстоящем

упражнении. Особенно полезны в этом отношении прыжки в длину и высоту с места, прыжки на возвышенность, бег с низкого старта.

Упражнения способствуют концентрации внимания на одной задаче мгновенно, с большим усилием оттолкнуться, быстро взять старт. Следует практиковать разнообразные прыжки через канавы, изгороди. Элементы риска в таких случаях вынуждают проделывать упражнения более энергично.

3. Использование соревнований и соревновательного метода. Здесь может использоваться ряд методических приемов, например, соревнования с установкой:

- На количественную сторону выполнения задания;
- На качественную сторону выполнения задания;
- Соревнования в усложненных и непривычных условиях.

4. Последовательное усилие функции самовоспитания. Оно основано на самосознании, осмысление спортсменом сути своей деятельности. На учебно-тренировочных занятиях полезно обучать спортсменов «самоприказыванию». Приказ самому себе имеет такую же силу, как приказ тренера-преподавателя. Спортсмен должен понимать, что на соревнованиях на него смотрят зрители, друзья по команде, ждут его решений и оценивают его действия. Известно, что на соревнованиях побеждает тот, кто умеет заставить себя в нужный момент мобилизовать все силы, дать себе «приказ» не отступать перед трудностями. Спортсмен должен быть терпеливым. Поэтому полезно, чтобы при тренировках на выносливость самоприказ отдавался вслух: «добегу», «закончу дистанцию». Воспитывать волю нужно не только для того, чтобы выиграть, но и для того, чтобы стойко переносить поражения. В случае выигрыша спортсмен должен сохранять спокойствие и оставаться скромным, обычным. В случае поражения он так же должен быть спокойным, мужественным, верить в свои силы. Особенно остро переживают неудачи подростки. Девушки могут заплакать, а юноши, наоборот, внешне стараются показать, что проигрыш им безразличен. Чаще всего они ссылаются на всякие случайности. Поэтому юных спортсменов необходимо учить трезво и спокойно оценивать свои результаты, а главное – делать правильные выводы.

Тренер-преподаватель должен знать и помнить, что к числу главных средств и методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждения, внушение, примеры авторитетных людей и др. в случае неудачи одобряющее слово тренера-преподавателя, сказанное умело и тактично, может ликвидировать у молодого спортсмена неприятный осадок.

4.2.5. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка может проводиться как в форме теоретических занятий, лекций, бесед, так и в виде элементов непосредственно в процессе практических занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

• **Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития легкой атлетики в России.**

Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины. Адаптивная физическая культура: понятия и термины.

Легкая атлетика как вид спорта. История возникновения и развития. Краткий исторический обзор развития легкой атлетики в нашей стране и за рубежом, в области, городе, регионе.

Международные турниры, Чемпионаты и Первенства мира, Европы, Олимпийские, Параолимпийские и Сурдлимпийские игры.

• **Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.**

Правила поведения на спортивных площадках и на дороге во время тренировки.

Обеспечение безопасности во время тренировки. Поведение спортсменов и зрителей во время соревнований.

• **Гигиена, закаливание, режим дня спортсмена**

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режимов труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся легкой атлетикой: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий легкой атлетикой. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Основы спортивного питания.

Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом.

• **Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

Физические качества. Строение и функции мышц. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Изменение в строении, и функциях мышц под влиянием занятий легкой атлетикой. Понятие физических способностей. Силовые способности. Скоростно-силовые способности. Гибкость. Ловкость. Выносливость.

- **Основы здорового образа жизни.**

Биологические и социальные аспекты здорового образа жизни. Эмоции и здоровье. Мотивация к занятиям спортом.

Вредные привычки курение, употребление спиртных напитков, наркомания. Профилактика вредных привычек.

- **Основы методики начального обучения и тренировки.**

Единство обучения и тренировки. Дидактические принципы обучения. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Этапы обучения. Обучение и тренировка как средство укрепления здоровья, совершенствование функции организма человека и мастерства спортсмена. Значение моральной, волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь технической, тактической, волевой и психологической подготовки легкоатлетов.

Урок как основная форма учебно-тренировочных занятий, структура урока, распределение времени, подбор упражнений, их чередование. Значение разминки и ее содержание в тренировочных занятиях и на соревнованиях.

- **Спорт и здоровье.**

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Связь между соблюдением техники безопасности и сохранение здоровья легкоатлета.

Оказание первой помощи при мелких травмах, ссадинах, потертостях.

Питание спортсмена, гигиена. Самоконтроль

И ведение дневника спортсмена. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

- **Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.**

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья, работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки и показатели тренированности различных по полу и возрасту групп занимающихся.

Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями. Краткая характеристика деятельности коры больших полушарий при формировании двигательных навыков в процессе занятий.

- **Правила соревнований. Их организация и проведение.**

Значение соревнований, виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях, регламент соревнований, подготовка, проведение соревнований. Судейские бригады, их состав и функции.

Место проведения соревнования. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнования. Права и обязанности участников

соревнования. Понятие ранга соревнования и рейтинг спортсменов. Определение результатов и итоговый протокол.

- **Физиологические основы спортивной тренировки.**

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений.

Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований.

Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояние центральной нервной системы). Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях.

Краткие сведения о восстановлении физических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

- **Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.**

Значение комплексного и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность. Анализ динамики физических и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля спортсмена: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

- **Основы рекреационной деятельности.**

Понятие рекреация. Задачи и содержание адаптивной деятельности рекреации. Средства, методы и формы рекреации.

- **Единая всероссийская классификация. Разряды и звания в легкой атлетике.**

Задачи и роль спортивной классификации в развитии массовости и высшего спортивного мастерства. Структура и требования спортивной классификации. Разряды и звания. Принципы совершенствования спортивной классификации.

- **Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.**

Федеральные стандарты спортивной подготовки по спорту глухих (дисциплина легкая атлетика). Общероссийские и международные антидопинговые правила, и ответственность за их нарушения.

- **Восстановительные средства и мероприятия**

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, дыхательная гимнастика.

Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, прием витаминов и адаптогенов.

Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годового тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочного сбора.

- **Основы методики совершенствования технического и тактического мастерства.**

Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательных действий. Причины технических ошибок. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Совершенствование технического мастерства по мере роста физической подготовленности.

Развитие и совершенствование тактического мышления. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Совершенствование индивидуальных тактических приемов. Развитие специальных качеств, влияющих на тактику спортсмена – зрительной и двигательной памяти, умения планировать действия, рассчитывать по времени силы.

- **Общая физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании.**

Направленность общей физической подготовки. ОФП как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения ОФП и развития двигательных качеств легкоатлета на различных этапах подготовки. Характеристика требований к развитию двигательных навыков для совершенствования специальных силовых качеств, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

- **Специальная физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании.**

Специальная физическая подготовка (СФП) и ее место в тренировке легкоатлета. Ведущие качества легкоатлета: быстрота, сила, гибкость, выносливость др. значение СФП в спортивном совершенствовании легкоатлета, и повышении их спортивного мастерства. Краткая характеристика применения средств СФП для различных групп занимающихся. Учет средств и методы оценки состояния и развития общей и специальной физической подготовки различных групп. Разбор контрольных нормативов по ОФП и СФП.

• **Планирование и анализ учебно-тренировочной работы, методика ведения спортивного дневника.**

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Планирование тренировки (макро- и микроциклы): перспективное планирование (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельные отрезки времени). Планирование групповой и индивидуальной подготовки. Задачи и средства индивидуального плана, связь его с групповым планом. Основные положения и разделы перспективного, годового и текущего планирования. Основные формы документов спортивной тренировки. Спортивный индивидуальный дневник спортсмена. Календарные планы спортивных соревнований.

• **Морально-волевая и психологическая подготовка.**

Психологическая характеристика спортивной деятельности. Психологические вопросы обучения и воспитания. Психологическая структура двигательного действия. Самоконтроль и саморегуляция двигательных действий. Психологические аспекты воспитания волевых качеств. Препятствия и трудности. Волевое усилие. Волевые качества. Пути воспитания волевых качеств. Психология спортивного соревнования. Состояние психической готовности к соревнованиям.

Уровни состояния психической готовности. Процесс психологической готовности к соревнованиям. Общая и специальная психологическая подготовка. Уровни эмоционального возбуждения и его регуляция. Динамика предсоревновательного эмоционального возбуждения. Саморегуляция неблагоприятных предсоревновательных состояний. Контроль и регуляция внешних проявлений эмоций. Саморегуляция путем изменения содержания сознания. Внешняя регуляция эмоционального возбуждения.

Таблица 12

Учебно-тематический план

Содержание	Этапы обучения									
	ЭНП			УТЭ					ЭССМ	ЭВСМ
	1	2	3	1	2	3	4	5		
Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья детей	+	+								
Физическая культура и спорт в России и за рубежом		+	+	+	+	+	+	+	+	+
История развития вида спорта, спортивной дисциплины	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	+	+	+	+	+					

Краткие сведения о строении и функциях организма				+	+	+	+			
Основы методики начального обучения и тренировки		+	+	+	+	+	+	+		
Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки					+	+	+	+	+	+
Правила соревнований. Их организация и проведение				+	+	+	+	+	+	+
Физиологические основы спортивной тренировки							+	+	+	+
Врачебный контроль и самоконтроль				+	+	+	+	+	+	+
Основы рекреационной деятельности					+	+	+	+	+	+
Единая Всероссийская классификация. Спортивные разряды и звания			+	+	+	+	+	+	+	+
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта							+	+	+	+
Восстановительные средства и мероприятия								+	+	+
Основы методики совершенствования технического и тактического мастерства						+	+	+	+	+
Общая физическая подготовка и ее роль в спортивном совершенствовании		+	+	+						
Специальная физическая подготовка и ее роль в спортивном совершенствовании			+	+	+					
Планирование и анализ учебно-тренировочной работы, методика ведения спортивного дневника			+	+	+	+	+	+	+	+
Морально-волевая и психологическая подготовка					+	+	+	+	+	+
Зачет	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

4.2.6 Восстановительные мероприятия.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические и гигиенические средства восстановления

Рациональное планирование спортивной тренировки	Оптимальное построение тренировочного занятия	Ведение здорового образа жизни
<ul style="list-style-type: none"> • Перспективное планирование-спортивной тренировки; • Научное-обоснованное планирование тренировочных циклов; • Выбор оптимальной структуры цикла; • Оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов; • Разнообразие средств и методов физического воспитания; • Соответствие уровням функциональной и физической подготовленности; • Соблюдение принципов спортивной тренировки; • Врачебно-педагогические наблюдения. 	<ul style="list-style-type: none"> • Соответствие тренировочного занятия данному циклу тренировки; • Проведение в подготовительной части общей и специальной разминки; • Части общей и специальной разминки; • Наличие специальных физических упражнений в основной части занятия; • Соответствие нагрузки индивидуальным возможностям; • Широкое использование релаксационных, дыхательных упражнений на расслабление; • Регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха, их преемственность и последовательность; • Сознательность, активность, заинтересованность, объективная оценка результатов; • Врачебно-педагогический контроль. 	<ul style="list-style-type: none"> • Культура учебного и производительного труда; • Культура межличностного общения и поведения; • Культура сексуального поведения; • Самоуправление и самоорганизация; • Организация режимов питания, сна, пребывания на воздухе, двигательной активности; • Соблюдение санитарно-гигиенических требований; • Закаливающие процедуры; • Преодоление вредных привычек; • Оптимальное сочетание труда (в том числе и учебного) и отдыха.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок на отдельных этапах тренировочного цикла.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда и отдыха, питания. Необходимо

обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, снаряжению, инвентарю.

Особое место гигиенических средств восстановления надо учитывать в учебно-тренировочной работе летних спортивно-оздоровительных лагерей.

Психологические средства. Обучение приемам психорегулирующей тренировки обучают квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Таблица 14

Психологические средства восстановления

Психогигиена	Психопрофилактика	Психотерапия
<ul style="list-style-type: none"> • Культура межличностного общения и поведения в семье, коллективе; • Комфортные условия; • Разнообразие досуга; • Снижение отрицательных эмоций; • Самоконтроль; • Мотивация позитивных жизненных установок; • Сохранение и укрепление психического здоровья благодаря здоровому образу жизни; • Профилактика нервно-эмоционального психофизиологического напряжения. 	<ul style="list-style-type: none"> • Профессиональная ориентация; • Профессиональный отбор; • Врачебно-педагогический контроль; • Специальные психологические мероприятия по предупреждению и распознаванию межличностных конфликтов; • Компьютерные игры как средство психопрофилактики; • Специальные физические упражнения. 	<ul style="list-style-type: none"> • Рациональная психотерапия посредством логического мышления; • Психическая саморегуляция; • Гипноз; • Самовнушение; • Аутогенная тренировка; • Мышечная релаксация; • Дыхательная гимнастика; • Методы саморегуляции; • Тренинг социальных умений; • Регулирование психического состояния (врачебная консультация, тренинг, специальная психическая тренировка); • Социально-психологический тренинг; • Психокоррекция.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах необходимо руководствоваться принципами сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в весенне-зимний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физиологические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение

физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, ванны, сауна) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах следует избегать применения медико-биологических средств.

Таблица 15

Медико-биологические средства восстановления

I уровень	<ul style="list-style-type: none"> • Физические упражнения • Закаливание • Питание • Витамины • Очищение организма • Режим труда и отдыха
II уровень	<ul style="list-style-type: none"> • Физиотерапия: электрофорез, фонофорез, магните- и парафинотерапия, грязелечение, УВЧ, ультрафиолетовое излучение, мази, гели. • Фармакология: тонизирующие препараты, транквилизаторы, противогипоксия, адаптогены (желудочные); • Терапия: мануальная, иглорефлексотерапия, баро- и гидро-бальнеотерапия, блокады, анестезия

В группах начальной подготовки общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем. Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления, которые предусматривают оптимальное построение педагогического процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и

интервалов отдыха в тренировочных занятиях. Все это создает условия благоприятному протеканию восстановительных процессов. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий, когда это возможно в игровой форме.

Тренировочные группы. С ростом тренировочных нагрузок в учебно-тренировочных группах в полном объеме следует применять педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимых нагрузок могут служить объективные ощущения, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покров, потоотделение). Из психологических средств восстановления используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Медико-биологические средства восстановления включают: гигиенический душ, все виды массажа, витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию, русскую парную баню, сауну и т.д.

Группы совершенствования спортивного мастерства. С ростом объема СФП и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Особое внимание при применении педагогических средств восстановления должно быть уделено чередованию упражнений различного характера и направленности с тем, чтобы не вызывать перегрузки мышечных групп и функциональных систем, чередованию тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. Из дополнительных средств следует применять ванны, парную и суховоздушные бани, спортивный массаж, витаминизацию. Из психологических средств восстановления рекомендуется применять аутогенные тренировки, организацию культурного досуга, создание хороших бытовых условий, активный отдых – бассейн, велосипед, прогулки на лыжах и т.д. комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания «легкая атлетика - бег» с указанием дистанции до 400 м включительно и «легкая атлетика - эстафета» (далее – бег на короткие дистанции), слово «бег» с указанием дистанции более 400 м (далее – бег на средние и длинные дистанции), слово «ходьба» (далее – спортивная ходьба), слово «прыжок» (далее – прыжки); слова «метание» и «толкание» (далее – метания), слово «борьбе» (далее – многоборье), основаны на особенностях вида спорта «спорт глухих» и его спортивной дисциплины легкая атлетика. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин легкая атлетика вида спорта «спорт глухих», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки учитываются при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие беговой дорожки;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 16, 17);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение 18);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;

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

Таблица №16

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
9.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
10.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
11.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
12.	Диски обрешиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
13.	Доска информационная	штук	2
14.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
15.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
16.	Колокол сигнальный	штук	1
17.	Конус высотой 15 см	штук	10
18.	Конус высотой 30 см	штук	20
19.	Конь гимнастический	штук	1
20.	Копье массой 600 г	штук	20
21.	Копье массой 700 г	штук	20
22.	Копье массой 800 г	штук	20
23.	Круг для места метания диска	штук	1
24.	Круг для места метания молота	штук	1
25.	Круг для места толкания ядра	штук	1
26.	Мат гимнастический	штук	10
27.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
28.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
29.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
30.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
31.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
32.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
33.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
34.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
35.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
36.	Ограждение для метания диска	штук	1
37.	Ограждение для метания молота	штук	1
38.	Палочка эстафетная	штук	20

39.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
40.	Пистолет стартовый	штук	2
41.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
42.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
43.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
44.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
45.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
46.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
47.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
48.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
49.	Рулетка (10 м)	штук	3
50.	Рулетка (100 м)	штук	2
51.	Рулетка (20 м)	штук	1
52.	Рулетка (50 м)	штук	3
53.	Секундомер	штук	10
54.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
55.	Скамейка гимнастическая	штук	20
56.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
57.	Стартовые колодки	пар	10
58.	Стенка гимнастическая	штук	2
59.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
60.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
61.	Электромегафон	штук	1
62.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
63.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
64.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
65.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
66.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
67.	Ящик для упора шеста	штук	1

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное
пользование**

Таблица №17

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				ЭНП		УТЭ		ЭССМ		ЭВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Молот в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4.	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
5.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное
пользование**

Таблица 18

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				ЭНП		УТЭ		ЭССМ		ЭВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
2.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1

3.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
4.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
5.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
6.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
7.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
9.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
10.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
11.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
12.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
13.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

6.2.1. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональными стандартами по должностям:

- Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный №65904);

- Профессиональный стандарт «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 02.04.2019 №199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный №54541);

- Профессиональный стандарт «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 02.04.2019 №197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540),

- Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615),

- Профессиональный стандарт «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних», утвержденный приказом Минтруда от 16.11.2015 №871н (зарегистрирован Минюстом России 15.12.2015, регистрационный №40111),

- Профессиональный стандарт «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный №54475).

6.2.2. Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт глухих», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: ФиС, 1985.
2. Алабин В.Г. организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: учебное пособие. – Челябинск, 1977.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1983,
5. Вацула И. Азбука тренировки легкоатлета. – Минск: Полымя, 1986.
6. Гамезо М.В., Дамашенко И.А. Атлас по психологии. – М.: Педагогическое общество России, 1999,
7. Гессин Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. – М.: ФиС, 1973.
8. Горбунов Г.Д. Психопедагогика. – М.: ФиС, 1986.
9. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.
10. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС, 1991.
11. Евсеев С.П. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера / С.П. Евсеев. – М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021. - 600с.
12. Евсеев С.П. Адаптивный спорт / С.П. Евсеев, Ю.А. Бриский, А.В. Передерий. – М.: Сов. Спорт, 2010. - 316с.
13. Евсеев С.П. Мировое Параолимпийское движение и социальные процессы. Журнал «Адаптивная физическая культура» №4, 2006. С. 3-6.
14. Евсеева О.Э. Государственная программа «Доступная среда» в действии. Повышение квалификации специалистов по работе с инвалидами / О.Э. Евсеева // Адаптивная физическая культура. – 2012. - №1 (49). – С.57.
15. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464с.
16. Здановская Э.А. Эстетика физической культуры и спорта. – Л., 1988.
17. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Тера – спорт, 2000.
18. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. И доп.-СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.
19. Коррекционная педагогика / В.С. Кукушин, Г.Г. Лорин, Н.А. Румега, В.И. Шатохина и др.: Под ред. В.С. кукушина. Серия «Педагогическое образование» - Ростов н/Д: Изд-ий центр «Март», 2002. – 304с.
20. Кристофер Авальд Стэнли Баско Стретчинг для всех. – М.: Эксмо-пресс, 2001.
21. Наенко Н.И. Психическая напряженность. – М.: типография Московского университета, 1976.
22. Немов Р.С. Психология: учебник для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений: в 3 кн.- 3-е изд. – М.: Гуманит Изд. Центр ВЛАДОС, 1999.-кн.1. Общие основы психологии.
23. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Ф и С, 1988.
24. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / Коллектив авторов, под редакцией Г.А. Макаровой. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512с.
25. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Ф и С, 1985.

26. Психология: учебное пособие для институтов физической культуры/под редакцией Мельникова В.М. – М.: Ф и С, 1987.
27. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для институтов физической культуры/под редакцией Т.Т. Джалпарова А.Ц. Пуни. – М.: Ф и С, 1979.
28. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М.: Ф и С, 1983.
29. Тобиас М. Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. – М.: Ф и С, 1994.
30. Туманян Г.С. Гибкость как физическое качество. Теория и практика физической культуры. – 1998.
31. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Ф и С, 1974.
32. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Ф и С, 1987.
33. Филин В.П. Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Ф и С, 1980.
34. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденный приказом Минспорта России от 22.11.2022г. № 1051.
4. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт глухих», утвержденная Приказом Минспорта России от 21.12.2022г. №1307.

Сайты

1. Сурдлимпийский комитет России: www.deafsport.ru
2. Минспорта России: www.mistm.gof.ru
3. РУСАДА: www.rusada.ru