

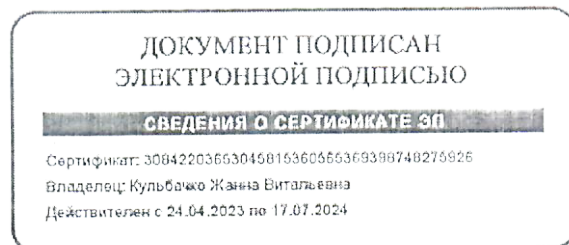
ПРИНЯТА
Педагогическим
советом
Протокол № 1 от 23.08.2023 года

УТВЕРЖДЕНО
Приказом ГБОУ ДО РК «РСШОР»
№ 224-од от 23.08.2023 года

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Республики Карелия
«Республиканская спортивная школа олимпийского резерва»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «Спорт глухих»**

Срок реализации программы: без ограничений.



г.Петрозаводск

2023 года

Содержание

I. Общие положения	5
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
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	7
2.2. Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки	11
2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности	13
2.4 Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	14
2.5. Годовой учебно-тренировочный план	16
2.5.1. Учебно-тренировочные планы на этапах спортивной подготовки в дисциплине лыжные гонки	16
2.5.2. Учебно-тренировочные планы на этапах спортивной подготовки в дисциплине настольный теннис	19
2.5.3. Учебно-тренировочные планы на этапах спортивной подготовки в дисциплине плавание	23
2.6. Календарный план воспитательной работы	26
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	30
2.8. Планы инструкторской и судейской практики	42
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	44
III. Система контроля	51
3.1.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт глухих»	54

3.1.2.Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт глухих»	55
3.1.3.Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт глухих»	57
3.1.4.Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивно мастерства по виду спорта «спорт глухих»	59
3.2. Методические указания по организации тестирования	68
IV. Оценка результатов освоения Программы	69
V. Рабочие программы по виду спорта «спорт глухих»	70
5.1.Учебно-тематический план	71
5.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки	74
5.2.1 Рабочая программа по виду спорта «спорт глухих» (спортивная дисциплина Плавание)	75
5.2.2.Рабочая программа по виду спорта «спорт глухих» (спортивная дисциплина Настольный теннис)	105
5.2.3.Рабочая программа по виду спорта «спорт глухих» (спортивная дисциплина Лыжные гонки)	118
5.3.Психологическая подготовка	155
5.4.Интегральная подготовка	163
VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих»	165
VII. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям	166

7.1.Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	167
7.2.Обеспечение спортивной экипировкой	169
7.3.Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование	170
7.4.Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование	173
VIII. Информационно-методические условия реализации программы	180

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт глухих» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивных дисциплинах - лыжные гонки, настольный теннис, плавание с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022г. № 1051 (далее – ФССП).

Программа разработана с учетом требований следующих нормативно-правовых актов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- приказа Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

- приказа Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

- приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №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 в физкультурных и спортивных мероприятиях”;

- постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Программа определяет содержание этапов спортивной подготовки, организацию, условия тренировочного процесса в Государственном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования Республики Карелия «Республиканская спортивная школа олимпийского резерва (далее - ГБОУ ДО РК «РСШОР»).

Программа составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов и направлена на:

- совершенствование техники в избранной спортивной дисциплине и развитие специальных физических качеств;
- повышение тактической подготовленности спортсменов;
- освоение тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, подготовка спортивного резерва, участие спортсменов в спортивных мероприятиях регионального и всероссийского уровней и выполнение спортивных разрядов.

Основными задачами реализации Программы являются:

- на этапе начальной подготовки - привлечение к занятиям физической культурой и спортом лиц с ограниченными возможностями здоровья (нарушение слуха), коррекция отклонений в развитии и здоровье занимающихся, восстановление нарушенных функций, нормализация двигательной активности, выработка способности общения, общее укрепление здоровья;

- на тренировочном этапе - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, совершенствование двигательных способностей, увеличение степени приспособляемости и сопротивляемости организма к факторам внешней среды, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная

подготовка, с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов, для достижения ими высоких стабильных результатов в составе сборной команды Республики Карелия, позволяющих войти в состав спортивных сборных команд Российской Федерации;

Тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, социальной адаптации и интеграции в общество, физической реабилитации, развитием специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, повышение интереса к занятиям выбранной спортивной дисциплиной.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1	
Для спортивной дисциплины «плавание»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	10	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	12	1	
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	13	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Сурдлимпийский спорт – составная часть спорта, сложившаяся на базе теории и практики подготовки лиц с ограниченными возможностями функций слуха к спортивным соревнованиям и участия в них с целью физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции в общество, формирования здорового образа жизни и достижения спортивных результатов при создании специальных условий для занятий лиц с нарушением слуха.

Спорт глухих - официально признанный вид спорта лиц с нарушением функций слуха в Российской Федерации, в который входят 30 видов спортивных дисциплин.

В ГБОУ ДО РК «РСШОР» реализуются программы спортивной подготовки в следующих дисциплинах спорта глухих:

- лыжные гонки,
- настольный теннис,
- плавание.

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

Специфика организации тренировочного процесса с глухими и слабослышащими спортсменами заключается в том, что у спортсменов основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом. Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям. Поэтому в работе с

такими спортсменами особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильной, устной и письменной речи.

Прием спортсменов для прохождения спортивной подготовки по Программе проводится на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки.

Переход на последующие этапы обучения осуществляется на конкурсной основе при условии выполнения контрольно-переводных требований по ОФП и разрядным нормативам.

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

Инвалиды с детства, также лица, получившие инвалидность в результате заболевания, травмы или несчастного случая допускаются к занятиям спортивной подготовкой в зависимости от спортивной дисциплины не ранее указанного возраста.

На *учебно-тренировочный этап* (этап спортивной специализации) зачисляются лица на конкурсной основе, прошедшие начальную подготовку не менее 1 года, выполнившие приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

На *этап совершенствования спортивного мастерства* зачисляются спортсмены, выполнившие спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

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

Спортивная подготовка по виду спорта «спорт глухих» проводится с учетом спортивных дисциплин и функциональной группы, к которой относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от

степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта «спорт глухих». Глухие и слабослышащие спортсмены относятся к III функциональной группе. К этой группе рекомендуется относить лиц, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенной спортивной дисциплиной, ограничены незначительно, в связи с чем они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

Распределение лиц на функциональные группы, порядок и сроки формирования групп, проходящих спортивную подготовку, для занятий спортивными дисциплинами по видам спорта определяется ГБОУ ДО РК «РСШОР», осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп определяется с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный федеральным стандартом.

2.2. Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки:

Таблица 2

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше 1 года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»						

Количество часов в неделю	4.5	6	12	14	18	24
Общее количество часов в год	234	312	624	728	936	1248
Для спортивной дисциплины «плавание»						
Количество часов в неделю	4.5	6	12	14	18	24
Общее количество часов в год	234	312	624	728	936	1248
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»						
Количество часов в неделю	4.5	6	12	14	18	24
Общее количество часов в год	234	312	624	728	936	1248

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;

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

2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спорт глухих;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной [классификации](#) и правилам вида спорта спорт глухих;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых [правил](#) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с Планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта – спорт глухих определяются федеральными стандартами спортивной подготовки:

Таблица 3

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
Контрольные	1	1	3	4
Отборочные	1	2	3	3
Основные	1	2	3	3
Для спортивной дисциплины «плавание»				
Контрольные	1	6	5	4
Отборочные	-	2	3	3
Основные	-	2	3	3
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»				
Контрольные	1	2	6	6
Отборочные	-	2	2	3
Основные	-	2	2	3

2.4 Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 4

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (%)	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный (этап спортивный)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства

Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»				
(мужчины, женщины)				
Общая физическая подготовка	75-80	20 - 26	15 - 18	10 - 17
Специальная физическая подготовка		20 - 27	20 - 25	20 - 25
Техническая подготовка	8 - 12	20 - 25	25 - 30	30 - 35
Тактическая подготовка	8-12	18-22	21-26	15-20
Психологическая подготовка				
Теоретическая подготовка				
Участие в спортивных соревнованиях				
Инструкторская и судейская практика	-	1-2	1-2	1-2
Интегральная подготовка	1-2	2-3	2-3	3-4
Медицинские, медико-биологические,	1-2	3-4	3-4	4
восстановительные мероприятия,				-
тестирование				5
и контроль				
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
(мужчины, женщины)				
Общая физическая подготовка	45-50	25-33	22-26	18-22
Специальная физическая подготовка	24-28	30-35	28-32	23-27
Техническая подготовка	17-21	20-26	25-30	30-35
Тактическая подготовка	4-5	4-6	4-6	4-6
Психологическая подготовка				
Теоретическая подготовка				
Участие в спортивных соревнованиях				
Инструкторская и судейская практика	-	1-2	1-2	1-2
Интегральная подготовка	1-2	2-3	2-3	3-4
Медицинские, медико-биологические,	1-2	3-4	3-4	4
восстановительные мероприятия,				-
тестирование				5
и контроль				
Для спортивной дисциплины «плавание»				
(мужчины, женщины)				
Общая физическая подготовка	45-55	28-32	23-26	16-20
Специальная физическая подготовка	20-25	28-32	27-31	27-31
Техническая подготовка	18-22	25-29	30-35	30-36
Тактическая подготовка	3-5	4-6	2-3	2-3
Психологическая подготовка				
Теоретическая подготовка				

Участие в спортивных соревнованиях	-	2-3	4-5	7-8
Инструкторская и судейская практика	-	1-2	1-2	1-2
Интегральная подготовка	1-2	2-3	2-3	3-5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование	1-2	3-4	3-4	4-5
и контроль				

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренным годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки - 2х часов;

на учебно-тренировочном этапе - 3х часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4х часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - 4х часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Лицам, проходящим спортивную подготовку и не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

2.5.1. Учебно-тренировочные планы на этапах спортивной подготовки

в дисциплине лыжные гонки.

Учебно-тренировочный план по спорту глухих
на этапе начальной подготовки.

Спортивная дисциплина лыжные гонки.

Таблица 5

№	Раздел	НП (час)	
		До	Свыше
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1	Физическая культура и спорт в России.	1	
2	Развитие лыжных гонок в России и за рубежом		1
3	Сведения о строении и функциях организма человека Влияние физических упражнений на организм.		
4	Гигиена, режим и питание спортсмена. Антидопинг в спорте.	1	1
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж и самомассаж.		1
6	Физиологические основы спортивной тренировки.		
7	Морально-волевая и психологическая подготовка.		
8	Методика обучения в лыжных гонках.		
9	Планирование спортивной тренировки, методика ведения спортивного дневника.		
10	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.		
11	Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила безопасности при проведении занятий.	1	2
<i>ВСЕГО:</i>		3	5
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1	Общая физическая подготовка	131	169
2	Специальная физическая подготовка	56	72
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-
4	Техническая подготовка	25	32
5	Тактическая, психологическая подготовка	15	24
6	Инструкторская и судейская практика		
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	4
8	Интегральная подготовка	2	6
Общее количество часов в год		234	312
Недельная нагрузка		4,5	6

**Учебно-тренировочный план по спорту глухих
на учебно-тренировочном этапе.**

Спортивная дисциплина лыжные гонки.

Таблица 6

№	Раздел	УТГ (час)				
		1	2	3	4	5
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
1	Физическая культура и спорт в России.					
2	Развитие лыжных гонок в России и за рубежом		1			
3	Сведения о строении и функциях организма человека Влияние физических упражнений на организм.	1	1	1	1	1
4	Гигиена, режим и питание спортсмена. Антидопинг в спорте.	1	1	1	1	1
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж и самомассаж.	1	1	1	1	1
6	Физиологические основы спортивной тренировки.			1	1	1
7	Морально-волевая и психологическая подготовка.			1	1	1
8	Методика обучения в лыжных гонках.				1	1
9	Планирование спортивной тренировки, методика ведения спортивного дневника.			1	1	1
10	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.	1	1	1	1	1
11	Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила безопасности при проведении занятий.	2	2	2	1	1
<i>ВСЕГО:</i>		6	7	9	9	9
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
1	Общая физическая подготовка	162	150	185	175	150
2	Специальная физическая подготовка	140	142	170	172	179
3	Участие в спортивных соревнованиях	12	14	17	18	20
4	Техническая подготовка	142	144	153	155	160
5	Тактическая, психологическая подготовка	123	125	143	145	150
6	Инструкторская и судейская практика	6	8	11	12	14
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	20	20	23	24	26
8	Интегральная подготовка	13	14	17	18	20
Общее количество часов в год		624	624	728	728	728
Недельная нагрузка		12	12	14	14	14

Учебно-тренировочный план по спорту глухих

**на этапах совершенствования спортивного мастерства и
высшего спортивного мастерства.**

Спортивная дисциплина лыжные гонки.

Таблица 7

№ п/	Раздел подготовки	ССМ (час)	ВСМ (час)
		Весь период	Весь период
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1	Развитие лыжных гонок в России и за рубежом		
2	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание		
3	Сведения о строении и функциях организма человека Влияние физических упражнений на организм.	1	1
4	Гигиена, режим и питание спортсмена. Антидопинг в спорте.	2	2
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж и самомассаж.	2	2
6	Физиологические основы спортивной тренировки.	1	1
7	Морально-волевая и психологическая подготовка.	2	2
8	Методика обучения в лыжных гонках.	1	2
9	Планирование спортивной тренировки, методика ведения спортивного дневника. Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс.	1 1	2
10	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Социальные функции спорта.	1 1	1
11	Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила безопасности при проведении занятий.	1	1
<i>ВСЕГО:</i>		<i>11</i>	<i>13</i>
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1	Общая физическая подготовка	150	140
2	Специальная физическая подготовка	218	310
3	Участие в спортивных соревнованиях	46	74
4	Техническая подготовка	264	406
5	Тактическая, психологическая подготовка	185	220
6	Инструкторская и судейская практика	9	12
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	28	36
8	Интегральная подготовка	25	37
Общее количество часов в год		936	1248
Недельная нагрузка		18	24

2.5.2. Учебно-тренировочные планы на этапах спортивной подготовки в дисциплине настольный теннис.

Учебно-тренировочный план по спорту глухих на этапе начальной подготовки

Спортивная дисциплина настольный теннис.

Таблица 8

№	Раздел	НП	
		До	Свыше
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1	Физическая культура и спорт в России.	1	
2	Развитие настольного тенниса в России и за рубежом		1
3	Сведения о строении и функциях организма человека Влияние физических упражнений на организм.		
4	Гигиена, режим и питание спортсмена. Антидопинг в спорте.	1	1
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж и самомассаж.		
6	Физиологические основы спортивной тренировки.		
7	ОФП и СФП		
8	Техническая и тактическая подготовка теннисиста		
9	Морально-волевая и психологическая подготовка.		
10	Основы методики и обучения в настольном теннисе		
11	Планирование спортивной тренировки, методика ведения спортивного дневника.		
12	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований по настольному теннису.		1
13	Установка перед играми и разбор проведенных игр		
14	Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила безопасности при проведении занятий.	1	1
<i>ВСЕГО:</i>		3	4
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1	Общая физическая подготовка	117	140
2	Специальная физическая подготовка	56	74
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	4
4	Техническая подготовка	46	60
5	Тактическая, психологическая подготовка	6	12
6	Инструкторская и судейская практика		10
7	Медицинские, медико-биологические,	2	4
8	Интегральная подготовка	2	4
Общее количество часов в год		234	312
Недельная нагрузка		4,5	6

**Учебно-тренировочный план по спорту
глухих на учебно-тренировочном этапе.
Спортивная дисциплина настольный теннис.**

Таблица 9

№	Раздел	УТ				
		1	2	3	4	5
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
1	Физическая культура и спорт в России.					
2	Развитие настольного тенниса в России и за рубежом		1	1	1	1
3	Сведения о строении и функциях организма человека Влияние физических упражнений на организм.	1	1	1		
4	Гигиена, режим и питание спортсмена. Антидопинг в спорте.	1	1	1	1	1
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж и самомассаж.	1	1	1	1	1
6	Физиологические основы спортивной тренировки.			1	1	1
7	ОФП и СФП					1
8	Техническая и тактическая подготовка теннисиста				1	1
9	Морально-волевая и психологическая подготовка.				1	1
10	Основы методики и обучения в настольном теннисе					
11	Планирование спортивной тренировки, методика ведения спортивного дневника.			1	1	1
12	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований по настольному теннису.	1	1	1	1	1
13	Установка перед играми и разбор проведенных игр					1
14	Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила безопасности при проведении занятий.	1	1			
<i>ВСЕГО:</i>		<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>10</i>
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
1	Общая физическая подготовка	205	199	213	200	183
2	Специальная физическая подготовка	205	210	245	247	250
3	Участие в спортивных соревнованиях	12	12	14	16	18
4	Техническая подготовка	136	136	175	178	180
5	Тактическая, психологическая подготовка	25	25	28	30	33
6	Инструкторская и судейская практика	6	6	7	8	9
7	Медицинские, медико-биологические,	18	18	25	25	27
8	Интегральная подготовка	12	12	14	16	18
Общее количество часов в год		624	624	728	728	728
Недельная нагрузка		12	12	14	14	14

Учебно-тренировочный план по спорту глухих на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Спортивная дисциплина настольный теннис.

Таблица 10

№ п/	Раздел подготовки	ССМ	ВСМ
		Весь период	Весь период
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1	Развитие настольного тенниса в России и за рубежом.		
2	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.		
3	Сведения о строении и функциях организма человека Влияние физических упражнений на организм.	1	1
4	Гигиена, режим и питание спортсмена. Антидопинг в спорте.	1	1
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж и самомассаж.	1	2
6	Физиологические основы спортивной тренировки.	1	1
7	ОФП и СФП	1	1
8	Техническая и тактическая подготовка теннисиста	1	1
9	Морально-волевая и психологическая подготовка.	1	1
10	Основы методики и обучения в настольном теннисе		1
11	Планирование спортивной тренировки, методика ведения спортивного дневника. Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс.	1 1	1
12	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований по настольному теннису. Социальные функции спорта.	1 1	1
13	Установка перед играми и разбор проведенных игр	1	1
14	Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила безопасности при проведении занятий.	1	1
<i>ВСЕГО:</i>		<i>11</i>	<i>13</i>
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1	Общая физическая подготовка	205	235
2	Специальная физическая подготовка	282	320
3	Участие в спортивных соревнованиях	46	87

4	Техническая подготовка	281	409
5	Тактическая, психологическая подготовка	42	60
6	Инструкторская и судейская практика	10	24
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	35	60
8	Интегральная подготовка	24	40
Общее количество часов в год		936	1248
Учебная нагрузка		18	24

2.5.3. Учебно-тренировочные планы на этапах спортивной подготовки в дисциплине плавание.

Учебно-тренировочный план по спорту глухих на этапе начальной подготовки.

Спортивная дисциплина **плавание**.

Таблица 11

№ п/п	Раздел подготовки	НП	
		До года	Сыше года
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	1	1
2	Техника и терминология плавания		1
3	Гигиена пловца, режим и питание спортсмена. Антидопинг в спорте.	2	1
4	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1
5	Сведения о строении и функциях организма человека Влияние физических упражнений на организм.		1
6	Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж.		
7	Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях на воде		
8	Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила поведения в бассейне. Правила безопасности при проведении занятий	3	3
9	Техника спортивного плавания, стартов, поворотов, передачи эстафет		
10	Тактика спортивного плавания		
11	Морально-волевая и интеллектуальная подготовка		
12	Основы методики тренировки		
13	Правила, организация и проведение соревнований	1	1

		<i>ВСЕГО:</i>	8	9
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
1	Общая физическая подготовка	128	155	
2	Специальная физическая подготовка	47	72	
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	
4	Техническая подготовка	42	60	
5	Тактическая, психологическая подготовка	3	6	
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	4	
7	Интегральная подготовка	4	6	
Общее количество часов в год		234	312	
Недельная нагрузка		4,5	6	

**Учебно-тренировочный план по спорту глухих
на учебно-тренировочном этапе.**

Спортивная дисциплина **плавание.**

Таблица 12

№	Раздел	УТ				
		1	2	3	4	5
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
1	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	1	1			
2	Техника и терминология плавания	1	1	1		
3	Гигиена пловца, режим и питание спортсмена. Антидопинг в спорте.	1	1	2	2	2
4	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	1	1	2
5	Сведения о строении и функциях организма человека Влияние физических упражнений на организм.	1	1	1	1	1
6	Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж.	1	1	2	2	2
7	Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях на воде	1	1	1	1	1
8	Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила поведения в бассейне. Правила безопасности при проведении занятий	1	1	1	1	1
9	Техника спортивного плавания, стартов, поворотов, передачи эстафет	1	1	2	2	2
10	Тактика спортивного плавания		1	1	2	2
11	Морально-волевая и интеллектуальная подготовка		1	1	1	1

12	Основы методики тренировки. Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс.				1	2
13	Правила, организация и проведение соревнований	1	1	1	2	2
<i>ВСЕГО:</i>		<i>10</i>	<i>12</i>	<i>14</i>	<i>14</i>	<i>14</i>
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
1	Общая физическая подготовка	188	170	224	213	203
2	Специальная физическая подготовка	188	190	203	206	208
3	Участие в спортивных соревнованиях	12	14	17	18	20
4	Техническая подготовка	176	178	190	192	194
5	Тактическая, психологическая подготовка	14	16	29	29	29
6	Инструкторская и судейская практика	6	8	10	12	14
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	18	20	23	25	26
8	Интегральная подготовка	12	16	18	19	20
Общее количество часов в год		624	624	728	728	728
Недельная нагрузка		12	12	14	14	14

**Учебно-тренировочный план по спорту глухих
на этапе совершенствования
спортивного мастерства и высшего
спортивного мастерства.**

Спортивная дисциплина **плавание**.

Таблица 13

№ п/	Раздел подготовки	ССМ	ВСМ
		Весь период	Весь период
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом		
2	Техника и терминология плавания		
3	Гигиена пловца, режим и питание спортсмена. Антидопинг в спорте.	2	1
4	Влияние физических упражнений на организм человека. Социальные функции спорта.		
5	Сведения о строении и функциях организма человека Влияние физических упражнений на организм.		
6	Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж.	1	1

7	Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях на воле	1	1
8	Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила поведения в бассейне. Правила безопасности при проведении занятий	1	1
9	Техника спортивного плавания, стартов, поворотов, передачи эстафет	1	
10	Тактика спортивного плавания	1	2
11	Морально-волевая и интеллектуальная подготовка	2	2
12	Основы методики тренировки	1	2
13	Правила, организация и проведение соревнований	1	2
<i>ВСЕГО:</i>		<i>10</i>	<i>12</i>
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1	Общая физическая подготовка	215	218
2	Специальная физическая подготовка	272	369
3	Участие в спортивных соревнованиях	37	87
4	Техническая подготовка	298	420
5	Тактическая, психологическая подготовка	28	35
6	Инструкторская и судейская практика	16	20
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	35	50
8	Интегральная подготовка	25	37
Общее количество часов в год		936	1248
Недельная нагрузка		18	24

2.6. Календарный план воспитательной работы

Таблица 14

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;	В течение года

2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, массовые акции, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей в качестве инструктора, волонтера; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	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 закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.3	Соблюдение гигиенических норм при прохождении учебно-тренировочного процесса	Беседы и другие мероприятия с привлечением медицинского работника организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою малую Родину (место проживания), уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), свою Родину, свою семью, к организации обучения (школа, детский дом, интернат), формирование нравственного сознания и нравственного	Беседы, встречи, диспуты, другие Мероприятия с приглашением родителей (опекунов), именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	поведения, становления личности, культура поведения спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнования, а в том числе, в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках организуемых в том, числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Психологическая подготовка		
	Организация и проведение мероприятий, направленных на психологическую подготовку	Семинары, беседы с привлечением психолога, в период проведения учебно-тренировочных занятий, направленные на: - формирование у спортсменов качеств, необходимых для участия в учебно-тренировочном процессе; - изучение и необходимость применения психологических методов при участии в соревновательной деятельности;	В течение года
6.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей

дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		
--	--	--

Одной из задач в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Воспитательная работа может проводиться в процессе тренировочных занятий, во время активного отдыха, а также в соревновательной обстановке. Используются такие средства как, устная и наглядная информация: печать, телевидение, кино, литература, фото- и видеоматериалы. Применяются следующие методы: убеждение, пример, требование, принуждение, поощрение.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирование психологической подготовки юного спортсмена.

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

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

подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во 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 о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена

на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Мероприятия подбираются в зависимости от возраста и этапа подготовки спортсменов. План мероприятий составляется в соответствии с требованиями ВАДА, РУСАДА, МПК и основывается на информации, которая должна быть донесена до спортсменов.

Прежде всего спортсмены должны быть знакомы с Антидопинговым кодексом Международного паралимпийского комитета, своими правами и обязанностями при проведении допинг-контроля.

Всемирный антидопинговый кодекс.

Всемирный антидопинговый кодекс был единогласно принят в Копенгагене в 2003 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте. Международные спортивные федерации, национальные олимпийские комитеты, Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет и другие спортивные организации приняли Кодекс перед Олимпиадой в Афинах 2004г. Антидопинговые правила ВАДА являются обязательными к выполнению всеми спортсменами мира.

Запрещенный список.

Запрещенный список - это международный стандарт, определяющий, какие субстанции и методы запрещены в спорте. В списке также указаны вещества, которые запрещены для отдельных видов спорта. Каждый год ВАДА публикует новую версию Запрещенного списка. Новая версия публикуется за три месяца до вступления списка в силу.

Структура Запрещенного списка.

Если спортсмен не знает точно, какие субстанции входят в состав какого-либо препарата, нельзя использовать его до тех пор, пока не будет уверенность, что он не содержит запрещенных субстанций. Незнание никогда не оправдывает прием допинга. ВСЕГДА надо быть осторожным при приеме субстанций, прием которых разрешен во внесоревновательный период. Их применение непосредственно перед началом соревнований может привести к положительному результату допинг-контроля во время соревнований.

Пищевые добавки

ВАДА обращает внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать веществам, указанным на его упаковке. В некоторых случаях среди субстанций, не указанных на упаковке, могут быть запрещенные в соответствии с антидопинговыми правилами. Значительная часть положительных результатов допинг-контроля является следствием использования некачественных пищевых добавок.

Позиция ВАДА по использованию пищевых добавок состоит в том, что спортсменам международного уровня они необходимы. ВАДА обеспокоено тем, что многие спортсмены собираются принимать те или иные пищевые добавки без достаточных знаний о пользе данного препарата, а также о том, содержится или нет запрещенная субстанция в препарате. Использование некачественной пищевой добавки не служит оправданием при рассмотрении дел об обнаружении допинга. Спортсмены должны помнить о том, что пищевые добавки могут содержать опасные и вредные вещества, а также о принципе полной ответственности спортсмена.

Спортсмен должен в первую очередь проконсультироваться с компетентным специалистом, таким, как диетолог (специалист по спортивному питанию) или спортивный врач, чтобы получить совет, каким образом можно получить необходимые организму вещества, употребляя обычную пищу.

Если специалисты рекомендуют прием пищевых добавок, то надо быть уверенным, что добавки не принесут вреда здоровью. Приняв решение о приеме добавок, следует использовать препараты, выпущенные производителями, имеющими солидную репутацию и использующими качественное оборудование, такими, как всемирно известные международные фармацевтические компании.

Терапевтическое использование запрещенных субстанций.

Спортсмены, как и не занимающиеся спортом люди, нуждаются в лечении. Иногда субстанции, которые могут потребоваться в процессе лечения, входят в Запрещенный список. Спортсмен может применять необходимые лекарственные препараты, заранее получив разрешение на их терапевтическое использование от международной федерации или

РУСАДА. При положительном результате тестирования учитывается разрешение на терапевтическое использование. Если доказано, что положительный результат тестирования вызван терапевтическим использованием, то по отношению к спортсмену санкции не применяются.

Процесс выдачи разрешений на терапевтическое использование состоит из четырехэтапов:

1) в соответствии с правилами, спортсменам национального уровня следует обращаться в РУСАДА, спортсменам международного уровня - в международную федерацию с запросом на терапевтическое использование. Обычно обращение в международную федерацию проводит национальная спортивная федерация;

2) лечащий врач должен заполнить специальный формуляр;

3) направить формуляр на рассмотрение в международную федерацию или РУСАДА;

4) постараться выполнить эту процедуру подачи заявки как можно быстрее, оптимальный срок - за 21 день до начала соревнований.

После принятия запроса спортсмен получает уведомление о том, что ему выдано разрешение на терапевтическое использование, а также сертификат, где указываются дозировки и продолжительность приема запрещенной субстанции. Необходимо помнить, что разрешение на терапевтическое использование всегда выдается на строго определенный период.

В случае если спортсмену отказали в выдаче разрешения на терапевтическое использование, он имеет право направить запрос в ВАДА о пересмотре решения (за ваш счет). Если ВАДА подтверждает решение антидопинговой организации или международной федерации, спортсмен может подать апелляцию на такое решение в национальный апелляционный орган - для спортсменов национального уровня или в Международный спортивный арбитраж - для спортсменов международного класса. ВАДА имеет право рассматривать и пересматривать все терапевтические разрешения, выдаваемые федерацией или антидопинговой организацией.

Программы допинг-контроля.

В Кодексе говорится, что антидопинговые организации должны планировать и проводить соревновательные и внесоревновательные тестирования спортсменов, входящих в регистрируемый пул. Речь идет о

тестировании международными федерациями и ВАДА спортсменов международного класса, а также о спортсменах международного и национального уровня, тестируемых РУСАДА или, в некоторых случаях, государственными спортивными учреждениями.

Соревновательное тестирование

Антидопинговые организации координируют процесс соревновательных тестирований таким образом, что только одна организация проводит тестирование во время спортивного мероприятия или соревнования. Критерии отбора спортсменов определяются заранее и основаны на правилах соответствующей международной федерации или организационного комитета соревнований. Как правило, именно антидопинговая организация страны-хозяйки занимается сбором проб, если международная федерация или организаторы соревнований не имеют какой-либо альтернативной программы антидопингового контроля.

Спортсмены, выбранные для прохождения допинг-контроля, сразу после соревнований должны сдать пробу мочи в соответствии с Международными стандартами тестирования. Пробы проверяются на наличие субстанций, применение которых запрещено во время соревнований в соответствии с Запрещенным списком.

Внесоревновательное тестирование

Проведение внесоревновательных тестирований или любых тестирований, проводимых не во время соревнований, является прерогативой антидопинговых организаций. Внесоревновательное тестирование означает, что любой спортсмен может быть выбран для прохождения тестирования в любое время и в любом месте. Анализ проб ведется в соответствии со списком субстанций и методов, запрещенных во внесоревновательный период.

Информация о местонахождении спортсменов

Для того чтобы спортсмен, включенный антидопинговой организацией в регистрируемый пул тестирования, был доступен для проведения внесоревновательного тестирования, необходимо предоставлять точную информацию о местонахождении спортсменов. Как правило, информацию о местонахождении представляют раз в три месяца, хотя в национальных антидопинговых агентствах могут существовать свои правила на этот счет. Если ваши планы меняются, вы должны своевременно предоставлять информацию об этих изменениях.

Информация о местонахождении спортсменов включает домашний адрес, рабочее расписание, расписание тренировок, сборов и соревнований; другими словами - это информация, которая помогает представителям антидопинговой службы разыскать спортсмена в назначенный для проведения тестирования день.

В соответствии с Кодексом, если спортсмен международного класса или спортсмен, выступающий на национальном уровне, включен в регистрируемый пул тестирования, то прямой обязанностью спортсмена является предоставление информации о его местонахождении. Отказ предоставить точную информацию о местонахождении рассматривается как нарушение антидопинговых правил и влечет за собой наложение санкций на спортсмена.

Некоторые особенности тестирования спортсменов

Несовершеннолетние спортсмены.

Антидопинговая организация, которая проводит сбор проб, ответственна за принятие решения относительно санкций для спортсмена, нарушившего антидопинговые правила. У спортсмена есть право предоставления обоснования для отмены или сокращения санкций.

Санкции за нарушение антидопинговых правил варьируются от предупреждения до пожизненной дисквалификации. Во время соревновательного тестирования происходит автоматическое аннулирование результатов соревнований, на которых было зафиксировано нарушение антидопинговых правил; кроме того, спортсмена лишают медалей и призов. Все результаты на соревнованиях, проходивших после взятия пробы, также могут быть аннулированы. Срок дисквалификации спортсмена от участия в соревнованиях зависит от вида нарушения, различных обстоятельств при рассмотрении каждого отдельного случая, субстанции (или ее количества), обнаруженной в пробе, а также от того, в первый ли раз совершено нарушение.

Спортсмены должны знать, что, несмотря на то, что международная федерация и персонал (тренер и спортивный врач) играют важную роль в предоставлении спортсмену информации обо всех аспектах допинг-контроля, основная ответственность лежит именно на спортсмене. Именно спортсмен ответствен за все, что попадает в его организм, и он должен знать антидопинговые правила.

Спортсменам также следует:

- подробно изучить Антидопинговый кодекс;
 - знать, какие субстанции запрещены в избранной спортивной дисциплине; ставить в известность врача или фармацевта о том, что спортсмен может быть подвергнут допинг-контролю;
 - консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показаниям спортсмену необходим прием субстанций, входящих в Запрещенный список,
- в этом случае необходимо ЗАРАНЕЕ сделать запрос на терапевтическое использование;
- осторожно относиться к нелегализованным препаратам, таким, как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции;
 - предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

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

Таблица 15.

Спортсмен	Вид программы	Тема	Ответственный За проведение мероприятия	Сроки проведения
	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка Лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	4. Антидопингова	«Играй честно»	Ответственный за	По назначению

Этап начальной подготовки	я викторина		антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	ю
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

специализации)	тренеров	х правил» «Проверка лекарственных средств»	е обеспечение в регионе РУСАДА	
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства.	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
Этап высшего спортивного мастерства.	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение

Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский

персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Обучающиеся учебно-тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения

тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам.

Работа по приобретению инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах ССМ и ВСМ. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания спортивных соревнований. Обучающиеся в группах ССМ и ВСМ должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования спортивной техники, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. На этапах ССМ и ВСМ основное внимание уделяется освоению знаний и умений: составление рабочих планов и выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки; составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки; проведение учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке в учебно-тренировочных группах; составление положения о соревнованиях; практика судейства на должностях членов судейской коллегии на соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика не должно носить случайный характер, а должна специально планироваться тренером.

Таблица 16

Этап подго-	Год обучения	Минимум знаний и умений спортсменов
Учебно-тренировочный этап	1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов избранной спортивной дисциплины. Выполнение обязанностей тренера на занятиях.
	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. <i>Судейство:</i> характеристика судейства в избранной спортивной дисциплине, основные обязанности судей.

Этап подго-	Год обучения	Минимум знаний и умений спортсменов
	3	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. <i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований по избранной спортивной дисциплине. Судейская документация.
	4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими спортсменами. <i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.
	5	Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. <i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований спортсменов к судейству городских соревнований.
ССМ	1	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований в группах НП и УТ. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. <i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в группах НП и УТ, привлекаться к судейству школьных,
ВСМ	1	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора

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

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-

физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом-терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н. 25. При признаках перенапряжения или симптомах дизадаптации к нагрузкам производится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики. Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Обучающиеся проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия. Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в середине тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу.

Этапное комплексное обследование, является основной формой, которая используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

Текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения данных о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. Применение восстановительных средств.

Планы применения восстановительных средств

Таблица 17

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

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
	фармакологические препараты (кроме запрещённых) и витамины	

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как

основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. На этапе высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств. Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Естественные и гигиенические средства восстановления.

К данным средствам восстановления относятся:

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

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания.

Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в частности. Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров. В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности). Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сброски веса.

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами. Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Педагогические средства восстановления

Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на природе. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена, с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств, для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Медико-биологические средства восстановления.

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетонные тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14 - 15%, жиров - 25%, углеводов - 60 - 61%. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

1 -2ч: Вода, чай, кофе, какао, молоко, бульон, яйца в смятку, каши (рисовая, гречневая, овсяная), рыба речная отварная.

2-3ч: Кофе и какао с молоком, сливками, яйца вкрутую, яичница, омлет, рыба морская отварная, картофель отварной, телятина отварная, хлеб пшеничный.

3-4ч.: Отварная курица, отварная говядина, хлеб ржаной, яблоки, морковь, редис, огурцы, картофель жареный, колбаса вареная, окорок.

4-5ч: Жареное мясо, птица, тушеные фасоль, бобы, горох, сельдь.

6-7ч: Шпик, грибы.

Психологические средства восстановления.

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д. С помощью психологических средств восстановления снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда

первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций. В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера-преподавателя, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств при подготовке.

III. Система контроля

3. 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:

3.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники спортивных дисциплин вида спорта «спорт глухих»;

получить общее представление об антидопинговых правилах;

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

принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивной дисциплины горнолыжный спорт;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

3.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт глухих» и применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт глухих»;

изучать антидопинговые правила;

не иметь нарушений антидопинговых правил;

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

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

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

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

3.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
овладеть основными теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт глухих»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

изучать антидопинговые правила;

не иметь нарушений антидопинговых правил;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

3.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях; проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

4. 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.

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

3.1.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт глухих»

Таблица 18

№ п/п	Упражнения	Единица измерения, условия	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»				
1.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	не менее, количест вораз	1	-
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее, м	1,25	1,05
3.	Подъем туловища из положения лежа на спине	не менее, количест вораз	10	5
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 3 раз)	не менее, количест вораз	-	3

Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
1.	Бег на 30 м	не более, секунд	7,9	8,4
2.	Прыжки через скакалку (за 30 с)	не менее, количест вораз	30	20
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее, м	1,50	1,10
4.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку (за 30 с)	не менее, количест вораз	15	10
Для спортивной дисциплины «плавание»				
1.	Бег 800 м	мин, с	без учета времени	без учета времени
2.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	не менее, количест вораз	4	3
3.	Сгибание и разгибание рук с отягощением весом 1 кг в положении лежа на спине	не менее, количест вораз	8	6
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее, м	1,50	1,10

3.1.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт глухих»

Таблица 19

№ п/п	Упражнения	Единица измерения, условия	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»				

1.	Бег на 60 м	не более, секунд	10,7	11,5
2.	Бег на 800 м	не более, минут	-	3.50
3.	Бег на 1000 м	не более, минут	4.15	-
4.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	не менее, количест вораз	3	-
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее, м	1,55	1,45
6.	Подъем туловища из положения лежа на спине	не менее, количест вораз	10	5
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее, количест вораз	-	10
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
1.	Бег на 60 м	не более, секунд	10,3	11,0
2.	Бег 12 минут	не менее, м	2600	2300
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее, м	1,70	1,40
4.	Подъем туловища из положения лежа на спине	не менее, количест вораз	30	25
5.	Удар накатом справа налево по диагонали	не менее, количест вораз	20	18
6.	Удар подрезкой слева и справа	не менее, количест вораз	25	20

Для спортивной дисциплины «плавание»				
1.	Плавание всеми способами с учетом техники выполнения	не менее, количеств вораз	1	1
2.	Плавание 400м	мин, с	без учета времени	без учета времени
3.	Сгибание и разгибание рук с отягощением весом 1 кг в положении лежа на спине	не менее, количеств вораз	14	10
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее, м	1,70	1,40
5.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	не менее, количеств вораз	6	4
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «лыжные гонки», «настольный теннис», «плавание»				
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

3.1.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт глухих»

Таблица 20

№ п/п	Упражнения	Единица измерения, условия	Норматив	
			мальчики	девочки

Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»				
1.	Бег на 100 м	не более, секунд	14,0	15,0
3.	Бег на 1000 м	не более, минут	3.15	3.35
4.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	не менее, количест вораз	12	-
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее, м	2,00	1,85
6.	Подъем туловища из положения лежа на спине	не менее, количест вораз	30	20
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее, количест вораз	-	20
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
1.	Бег на 60 м	не более, секунд	10,5	11,0
2.	Челночный бег 3x10 м	не более, секунд	10,0	11,0
3.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	не менее, количест вораз	10	5
4.	Подъем туловища из положения лежа на спине	не менее, количест вораз	10	10
Для спортивной дисциплины «плавание»				
1.	Плавание всеми способами с учетом техники выполнения	не менее, количест вораз	1	1
2.	Плавание 2000м вольным стилем	мин, с	без учета времени	без учета времени

3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее, м	1,90	1,60
4.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	не менее,количес вораз	8	6
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «лыжные гонки», «настольный теннис», «плавание»				
1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

3.1.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт глухих»

Таблица 21

№ п/п	Упражнения	Единица измерения, условия	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»				
1.	Бег на 100 м	не более, секунд	14,0	15,0
3.	Бег на 3000 м	не более, минут	11.00	12.00
4.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	не менее,количес вораз	15	-
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее, м	2,20	2,00
6.	Подъем туловища из положения лежа на спине	не менее,количес вораз	30	20
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее,количес	-	30

		враз		
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
1.	Бег на 60 м	не более, секунд	10,5	11,0
2.	Бег на 800 м	не более, минут	3.00	3.00
3.	Челночный бег 3x10 м	не более, секунд	9,5	9,5
4.	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	не менее, количеств враз	10	10
5.	Подъем туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	не менее, количеств враз	35	35
Для спортивной дисциплины «плавание»				
1.	Плавание 3000м вольным стилем	мин, с	без учета времени	без учета времени
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее, м	2,30	1,80
3.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	не менее, количеств враз	12	10
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «лыжные гонки», «настольный теннис», «плавание»				
1.	Спортивный разряд «мастер спорта России» или «мастер спорта России международного класса»			

Контрольно-переводные нормативы по виду спорта глухих (лыжные гонки)

Девушки

Таблица 22

№	Вид	НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ	ВСМ
1	Бег 60 м	-	-	Не более 11,5 сек	Не более 11,3 сек	Не более 11,1 сек	Не более 10,9 сек	Не более 10,7 сек	-	-
2	Бег 100 м	-	-	-	-	-	-	-	Не более 15 сек	Не более 15 сек
3	Прыжок в длину с места см	Не менее 105	Не менее 130	Не менее 145	Не менее 150	Не менее 160	Не менее 170	Не менее 180	Не менее 185	Не менее 200
4	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	Не менее 3 раз	Не менее 6 раз	-	-	-	-	-	-	-
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	-	Не менее 10 раз	Не менее 12 раз	Не менее 14 раз	Не менее 16 раз	Не менее 18 раз	Не менее 20 раз	Не менее 30 раз
6	Подъем туловища из положения лежа на спине	Не менее 5 раз	Не менее 5 раз	Не менее 5 раз	Не менее 10 раз	Не менее 12 раз	Не менее 15 раз	Не менее 17 раз	Не менее 20 раз	Не менее 20 раз

7	Спортивный разряд									КМС	МС, МСМК
8	Техническое мастерство			Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 1 соревнования)					Не менее 2 соревнований	Не менее 10 соревнований	

Примечание: в зачет идут 3 вида упражнений.

Юноши

Таблица 23

№	Вид	НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ	ВСМ
1	Бег 60 м	-	-	Не более 10,7 сек	Не более 10,5 сек	Не более 10,3 сек	Не более 10,1 сек	Не более 9,9 сек	-	-
2	Бег 100 м	-	-	-	-	-	-	-	Не более 14 сек	Не более 14 сек
3	Прыжок в длину с места см	Не менее 125	Не менее 140	Не менее 155	Не менее 160	Не менее 170	Не менее 180	Не менее 190	Не менее 200	Не менее 220
4	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	Не менее 1 раза	Не менее 2 раза	Не менее 3 раз	Не менее 4 раз	Не менее 6 раз	Не менее 8 раз	Не менее 10 раз	Не менее 12 раз	Не менее 15 раз
5	Подъем туловища из положения лежа на спине	Не менее 10 раз	Не менее 10 раз	Не менее 10 раз	Не менее 14 раз	Не менее 18 раз	Не менее 22 раз	Не менее 26 раз	Не менее 30 раз	Не менее 30 раз
6	Спортивный разряд								КМС	МС, МСМК
7	Техническое мастерство			Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 1 соревнования)					Не менее 2 соревнований	Не менее 10 соревнований

Примечание: в зачет идут 3 вида упражнений.

Контрольно-переводные нормативы по виду спорта спорт глухих
(настольный теннис)

Девушки

Таблица 24

№	Вид	НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ	ВСМ
1	Бег на 30 м	Не более 8,4 сек	Не более 8,2 сек	-	-	-	-	-	Не более 6 сек	-
2	Бег 60 м	-	-	Не более 11,5	Не более 11,4	Не более 11,3	Не более 11,2	Не более 11,1	Не более 11,0	-
3	Бег 100 м	-	-	-	-	-	-	-	-	Не более 15,0
4	Челночный бег 3x10м								Не более 11,0 с	Не более 9,0 с
5	Бег 800 м								Не более 3х мин	Не более 3х мин
6	12-минутный бег	-	-	Не менее 2300 м	Не менее 2300 м	Не менее 2350 м	Не менее 2350 м	Не менее 2400 м	Не менее 2500 м	-
7	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек.	Не менее 10	Не менее 12	-	-	-	-	-	-	-
8	Прыжки через скакалку за 30 сек.	Не менее 20	Не менее 22	-	-	-	-	-	-	-
9	Прыжок в длину с места см	Не менее 110	Не менее 120	Не менее 140	Не менее 145	Не менее 150	Не менее 155	Не менее 160	Не менее 170	Не менее 180
10	Подъем	-	-	Не	Не	Не	Не	Не	Не	Не

	туловища из положения лежа на спине			менее 10 раз	менее 13 раз	менее 16 раз	менее 19 раз	менее 22 раз	менее 25 раз	менее 38раз
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Не менее 1 раз	Не менее 2 раз	Не менее 3 раз	Не менее 4 раз	Не менее 5 раз	Не менее 6 раз	Не менее 7 раз	Не менее 8 раз	Не менее 10 раз
12	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	-	-	-	-	-	-	-	-	Не менее 35 раз
13	Удар накатом справа налево	-	-	Не менее 18 раз	Не менее 20 раз	Не менее 22 раз	Не менее 24 раз	Не менее 26 раз	Не менее 28 раз	Не менее 30 раз
14	Удар подрезкой слева и справа	-	-	Не менее 20 раз	Не менее 22 раз	Не менее 24 раз	Не менее 26 раз	Не менее 28 раз	Не менее 30 раз	Не менее 32 раз
15	Спортивный разряд	-	-	-	-	-	-	-	КМС	МС, МСМК

Примечание: в зачет идут 3 вида упражнений

Юноши

Таблица 25

№	Вид	НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ	ВСМ
1	Бег на 30 м	Не более 7,9 сек	Не более 7,7сек	-	-	-	-	-	-	-
2	Бег 60 м	-	-	Не более 10,7	Не более 10,7	Не более 10,7	Не более 10,6	Не более 10,6	Не более 10,5	-
3	Бег 100 м	-	-	-	-	-	-	-	-	Не более 14,0
4	Челночный бег 3x10м	-	-	-	-	-	-	-	Не более 10,0 с	Не более 9,0 с
5	12-минутный бег	-	-	Не менее 2600	Не менее 2600	Не менее 2650	Не менее 2650	Не менее 2700	Не менее 2800	-

				М	М	М	М	М	М		
6	Бег 800 м	-	-	-	-	-	-	-	-	Не более 3х мин	Не более 3х мин
7	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек.	Не менее 15	Не менее 18	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Прыжки через скакалку за 30 сек.	Не менее 30	Не менее 32	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Прыжок в длину с места см	Не менее 150	Не менее 160	Не менее 170	Не менее 175	Не менее 180	Не менее 185	Не менее 190	Не менее 205	Не менее 210	
10	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине.	Не менее 1 раз	Не менее 1 раз	Не менее 2 раз	Не менее 2 раз	Не менее 4 раз	Не менее 6 раз	Не менее 8 раз	Не менее 10 раз	Не менее 10 раз	
11	Подъем туловища из положения лежа на спине	-	-	Не менее 10 раз	Не менее 14 раз	Не менее 18 раз	Не менее 22 раз	Не менее 26 раз	Не менее 30 раз		-
12	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин	-	-	-	-	-	-	-	-		Не менее 35 раз
13	Удар накатом справа налево	-	-	Не менее 20 раз	Не менее 22 раз	Не менее 24 раз	Не менее 26 раз	Не менее 28 раз	Не менее 30 раз	Не менее 32 раз	
14	Удар подрезкой слева и справа	-	-	Не менее 25 раз	Не менее 27 раз	Не менее 29 раз	Не менее 31 раз	Не менее 33 раз	Не менее 35 раз	Не менее 37 раз	
15	Спортивный разряд	-	-	-	-	-	-	-	КМС	МС, МСМК	

Контрольно-переводные нормативы по виду спорта спорт глухих (плавание)

Девушки

Таблица 26

№	Вид	НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ	ВСМ
1	Плавание всеми возможными способами	-	-	Оценка техники выполнения	Оценка техники выполнения	Оценка техники выполнения	Оценка техники выполнения	Оценка техники выполнения	-	-
2	Плавание 400 м	-	-	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-
3	Плавание 2000 м вольным стилем	-	-	-	-	-	-	-	без учета времени	-
4	Плавание 3000 м вольным стилем	-	-	-	-	-	-	-	-	Без учета времени
5	Бег 800 м	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
6	Прыжок в длину с места (м)	Не менее 1,1	Не менее 1,2	Не менее 1,4	Не менее 1,45	Не менее 1,45	Не менее 1,50	Не менее 1,55	Не менее 1,6	Не менее 1,8
7	Сгиб. и разгибание рук в упоре от гимнаст. скамейки	Не менее 3 раз	Не менее 3 раз	Не менее 4 раз	Не менее 4 раз	Не менее 4 раз	Не менее 5 раз	Не менее 5 раз	Не менее 6 раз	Не менее 10 раз
8	Отжимание	Не	Не	Не менее 10	Не менее 12	Не менее 14	Не менее 16	Не менее 18	-	-

	отягощения весом 1 кг в положении лежа на спине	менее 6 раз	менее 8 раз	раз	раз	раз	раз	раз		
9	Требования								КМС	МС МСМК

Юноши

Таблица 27

№	Вид	НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ	ВСМ
1	Плавание всеми возможными способами			Оценка техники выполнения	Оценка техники выполнения	Оценка техники выполнения	Оценка техники выполнения	Оценка техники выполнения	-	-
2	Плавание 400 м	-	-	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-
3	Плавание вольным стилем 2000 м	-	-	-	-	-	-	-	Без учета времени	-
4	Плавание вольным стилем 3000 м	-	-	-	-	-	-	-	-	Без учета времени
5	Бег 800 м	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
6	Прыжок в длину с места (м)	Не менее	Не менее	Не менее 1,7	Не менее 1,7	Не менее 1,7	Не менее 1,8	Не менее 1,8	Не менее	Не менее 2,3

		1,5	1,6						1,9	
7	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	Не менее 4 раз	Не менее 5 раз	Не менее 6 раз	Не менее 6 раз	Не менее 6 раз	Не менее 7 раз	Не менее 7 раз	Не менее 8 раз	Не менее 12
8	Отжимание отягощения весом 1 кг в положении лежа на спине	Не менее 8 раз	Не менее 10 раз	Не менее 14 раз	Не менее 16 раз	Не менее 18 раз	Не менее 20 раз	Не менее 22 раз	-	-
9	Требования								КМС	МС, МСМК

Примечание: в зачет идут 3 вида упражнений

3.2. Методические указания по организации тестирования

Для контроля уровня общей физической подготовленности применяются, в основном, упражнения гимнастики и легкой атлетики.

Порядок выполнения контрольных упражнений и тестов:

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (тестируемое качество - скоростно-силовая выносливость мышц-разгибателей рук). По команде экзаменатора «Упор лежа принять!» испытуемый принимает положение упора лежа на горизонтальной поверхности опираясь на кулаки и пальцы ног. После команды «Внимание, упражнение начать!» спортсмен сгибает руки до касания грудью пола и разгибает до полного выпрямления. В случае, если нет касания пола грудью или руки не выпрямляются полностью, счет неведется.

Подъем туловища из положения лежа на спине – (тестируемое качество – сила и скоростная выносливость мышц живота). По команде экзаменатора «Исходное положение принять!» испытуемый принимает положение лежа на спине, ноги вместе, руки в замке за головой. После команды «Внимание, упражнение начать!» спортсмен поднимает туловище на 90 градусов. Упражнение прекращается, если пауза в положении лежа на спине продолжается более 3 секунд. Тест выполняется без учета времени.

Бег на длинные дистанции (тестируемое качество – общая выносливость). Тестирование проводится на спортивной площадке на свежем воздухе, либо в спортивном зале, где протяженность одного круга не менее 200 метров. Бег испытуемые начинают бег после команды «На старт! Внимание! Марш!». Дистанция указана в таблице контрольных нормативов и соответствует этапу спортивной подготовки и года обучения. Спортсмены выполняют бег группой или индивидуально. Тест считается невыполненным, если во время бега спортсмен переходит на шаг или останавливается.

Бег на короткие дистанции (тестируемое качество – скоростно-силовые качества мышц ног). Бег испытуемые начинают после команды «На старт! Внимание! Марш!». Дистанция – 60, 100 метров. Тестирование проводится на спортивной площадке, либо в спортивном зале, где у спортсменов есть возможность пробежать дистанцию по прямой без поворотов.

Сгибание-разгибание туловища в положении лежа на спине (тестируемое качество – сила и скоростная выносливость мышц живота). По команде экзаменатора

«Исходное положение принять!» испытуемый принимает положение лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты вверх. После команды «Внимание, упражнение начать!» спортсмен одновременно сгибает туловище и поднимает ноги до касания пальцами рук пальцев ног. В случае, если касания нет, счет неведется. Упражнение прекращается, если пауза в положении лежа на спине продолжается более 3 секунд. Тест выполняется без учета времени.

Прыжок в длину с места. Тестирование лучше проводить на размеченной резиновой дорожке или на полу с соответствующей разметкой. Из исходного положения стоя носками линии старта махом рук вперед-вверх из положения «старт пловца» прыжок вперед на обе ноги. Результат засчитывается позади стоящей пятке любой ноги. Из трех попыток лучшая идет в зачет.

Челночный бег 3x10м

Предназначен для оценки координационных способностей. Проводится в спортивном зале. Выполняется одна попытка с максимальной скоростью. Для разметки используются стойки. Обучающийся встает у стартовой линии лицом к стойкам и по команде обегает их. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

Подтягивание на перекладине.

Тест предназначен для оценивания силы и силовой выносливости плечевого пояса, мышц спины. Тест выполняют юноши с высокой перекладины, девушки выполняют с низкой перекладины. Руки выпрямлены на ширине плеч, ноги вместе прямые; туловище и ноги располагаются в одной плоскости без сгибания в тазобедренных и коленных суставах.

Оценивается количество выполнений теста без рывка и подбородок выносится выше перекладины.

IV. 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. Испытуемый должен успешно справиться с тремя видами испытаний из предложенных.

В случае невыполнения обучающимися требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

	Уровень спортивной квалификации	Спортивные разряды -третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд, третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд.
--	---------------------------------	---

Выпускниками спортивной школы являются обучающиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускной норматив. Выпускникам выдается справка об окончании РСШОР и зачетная классификационная книжка спортсмена

V. Рабочие программы по виду спорта «спорт глухих»

5.1. Учебно-тематический план

Таблица 28

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие дисциплины вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и

				Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈26/40	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах спортивных дисциплин вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Команды (жесты) спортивных судей. Обязанности и права участников спортивных соревнований.
	Режим дня и питание обучающихся	≈28/40	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	$\approx 600/960$		
	История возникновения олимпийского движения	$\approx 140/214$	октябрь	Зарождение Паралимпийского движения. Международный Паралимпийский комитет (МПК).
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 140/214$	январь	Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	$\approx 130/213$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для спортивной дисциплины вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников

				спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его развитие	≈200	сентябрь	Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности,	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	≈400	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Спортивные соревнования	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.

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

5.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки

5.2.1 Рабочая программа по виду спорта «спорт глухих» (спортивная дисциплина Плавание)

Теоретическая подготовка.

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

Тема 1. История возникновения спортивной дисциплины плавание и его развитие. Правила поведения в бассейне:

Зарождение и развитие плавания. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр. Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне.

Тема 2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний:

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм занимающихся. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца. Меры для профилактики простудных заболеваний. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека:

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Тема 4. Техника и терминология плавания:

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

Тема 5. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом:

История зарождения плавания как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности. Первые спортивные соревнования пловцов. Система международных и российских соревнований по плаванию. Достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов.

Тема 6. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом, закаливание:

Понятие о гигиене и санитарии. Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием. Личная гигиена юного пловца. Уход за телом, полостью рта, зубами. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками.

Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема 7. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях:

Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным плаванием. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям спортивным плаванием.

Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.).

Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием.

Тема 8. Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты:

Понятие о современной технике спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положение тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.)

Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.

Тема 9. Основы методики тренировки. Система спортивной тренировки:

Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки пловца: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств.

Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировки, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных пловцов. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

Тема 10. Правила, организация и проведение соревнований по плаванию:

Виды и программа соревнований по плаванию для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; переплывы; определение результатов; регистрация рекордов. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

Тема 11. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях:

Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным плаванием. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям спортивным плаванием.

Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.).

Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием.

Тема 12. Теоретические основы судейства. Правила соревнований спортивной дисциплины плавание спорта глухих. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося:

Команды (жесты) спортивных судей. Обязанности и права участников спортивных соревнований, функции представителя и капитана команды, правила поведения. Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Виды и программа соревнований по плаванию для детей и подростков. Календарь соревнований. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; переплывы; определение результатов; регистрация рекордов. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

Тема 13. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс. Основы методики тренировки:

Система спортивной тренировки: основные направления, принципы, средства и методы. Начальные сведения по отдельным видам подготовки пловца: техническая, физическая, тактическая, психологическая и др. Педагогический контроль за развитием физических качеств.

Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных пловцов. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

Тема 14. Социальные функции спорта:

Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

Тема 15. Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.

Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

Общая физическая подготовка.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для учебно- тренировочных групп 1,2 года до 30 минут. В чередовании с ходьбой 3-го ,4-го года до 1 часа);
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висках);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
- лыжная подготовка.

Упражнения на расслабление.

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечьев, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоение дыхания и т.д.

Упражнения с мячами эффективны, когда внимание занимающихся акцентируется на необходимости полностью расслабить мышцы рук после броска.

Комплекс упражнений на расслабление, включает следующие приемы:

Вначале используются упражнения, при выполнении которых мышц усиленно напрягаются, затем степень напряжения уменьшается до ясного ощущения тяжести удерживаемой части тела, после чего осуществляется полное расслабление мышц, сочетающееся с «падением» этой части тела под воздействием ее тяжести. На следующей ступени обучения расслаблению мышц

используют упражнения, в которых переход от усиленно наряженных мышц к их расслаблению осуществляется постепенно. На завершающей ступени переходят к более сложным упражнениям на расслабление мышц, в которых произвольное расслабление одних мышц сочетается с одновременным произвольным напряжением других мышц.

Акробатические упражнения:

Кувырки вперед и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствия (манекен, стул, и т.п.), кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине; сальто вперед с разбега.

Метания теннисного мяча, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Подвижные и спортивные игры:

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «Борьба за флажки», «Сроконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини - футбол и др.).

Специальная подготовка

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организация внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры (волейбол, футбол, баскетбол); легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания); ходьба на лыжах, езда на велосипеде.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки- особенно у детей и подростков.

На первых этапах обучения, когда новичок не может еще проплывать определенные отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также широко применять повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии).

Для развития быстроты следует включать в занятие спортивные и подвижные игры; выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12с)- прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге; специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на первых этапах обучения – упражнений с движениями ногами, держась руками за бортик).

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне. Они также предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя

упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами. Величина сопротивления не должна превышать 40-50% от максимальной (для каждого занимающегося) величины, которая может быть определена при однократном выполнении этого упражнения. Наряду с динамическими, используются статические упражнения и изометрическим характером напряжения работающих мышц, например, для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

Совершенствования физических качеств пловца на этапах начальной подготовки путем применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждого занятия по плаванию обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данного урока. Выполнение такого комплекса подготавливает новичка к успешному освоению учебного материала в непривычных условиях водной среды. В период обучения плаванию упражнения комплекса необходимо выполнять ежедневно, во время утренней зарядки.

Подготовительные упражнения для освоения с водой.

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде- как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
- устранение инстинктивного страха перед водой- как основа психологической подготовки к обучению.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.

Все упражнения для освоения с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Элементарные гребковые движения руками и ногами вырабатывают чувство воды: умение опираться о воду, чувствовать ее ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка.

Умение дышать и открывать глаза в воде, получаемое на первых уроках, также является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами прикладного плавания, как ныряние в длину и глубину. После того как обучаемые научатся погружаться в воду с головой, всплывать и лежать на воде, необходимость в выполнении некоторых упражнений для освоения с водой отпадает, и они больше не включаются в занятия.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.

Задачи:

- быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, не привычной средой;
- ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
- формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами).

Упражнения:

1. Ходьба по дну, держась за разграниченную дорожку или бортик бассейна.
2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно – сначала шагом, потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.
4. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
5. «Кто выше прыгает из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
6. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
7. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.

8. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.

9. То же вперед спиной.

10. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны-назад без выноса рук из воды.

11. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.

12. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч) выполнять движения руками перед грудью в виде «лежащей» восьмерки.

13. То же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удерживаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде.

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду;
- ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Упражнения:

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

1. набрать в ладони воду и умыть лицо.
2. сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опуститься до уровня носа.
3. сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
4. сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
5. то же, держась за бортик бассейна.
6. «сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
7. подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
8. «Достань клад». Погрузившись в воду, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.

- упражнения в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

Всплывания и лежания на воде.

Задачи:

- ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
- освоение возможного изменения положения тела в воде.

Упражнения:

- Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
- То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
- «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
- «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
- «Звездочка». Из положения «Поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки ноги в стороны).
- «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.
- Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
- «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду, затем опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.
- «Звездочка» в положении на спине: затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь «звездочка» в положении на груди.

Выдохи в воду.

Задачи:

- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;

- умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- освоение выдохов в воду.

Упражнения:

1. набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
3. сделать вдох, а затем, опустив губы в воду- выдох.
4. то же, опустив лицо в воду.
5. то же, погрузившись в воду с головой.
6. сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
7. упражнение в парах – «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
8. передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.
9. то же, поворачивая голову для вдоха направо.

Скольжения.

Задачи:

- освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
- умение вытягиваться вперед в направлении движения;
- освоение рабочей позы пловца и дыхания.

Упражнения:

1. скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.
2. то же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. то же, поменяв положение рук.
4. то же, руки вдоль туловища.
5. скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.
6. скольжение на спине, руки вдоль туловища.
7. то же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.

8. то же, поменяв положение рук.
9. то же, руки вытянуты вперед.
- 10.скольжение с круговыми вращениями тела «винт».
- 11.скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.
- 12.то же, правая рука впереди, левая вдоль туловища, в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.
- 13.то же: поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону.
- 14.скольжение на правом боку, в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.
- 15.то же на левом боку.

Учебные прыжки.

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой;
- подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

Упражнения:

1. сидя на бортике и оперевшись в него одной рукой, по сигналу тренера спрыгнуть в воду ногами вниз.
2. сидя на бортике и оперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.
3. стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
4. в том же исходном положении вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.
5. в том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.

6. стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ного, поднять руки вверх, наклониться вперед- вниз и потеряв равновесие, упасть в воду.
7. то же, что и в предыдущем упражнении, но согнув ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

Игры на воде.

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

«Кто выше?», «Полоскание белья», «Переправа», «Лодочки», «Карусель», «Рыбы и сеть», «Караси и карпы».

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде.

Кто быстрее спрячется под водой; Хоровод; Морской бой; Жучок-паучок; Лягушата, Носос, Спрячься; Водолазы; Охотники и утки; Поезд в тоннель.

Игры с всплыванием и лежанием на воде.

Винт; Авария; Слушай сигнал; Пятнашки с поплавком; Кто сделает кувырок.

Игры с выдохами в воду.

У кого больше пузырей?; Ваньки-встаньки; Фонтанчики; Кто победит.

Игры со скольжением и плаванием

Кто дальше проскользит; Стрела; Торпеды; Ромашка; Кто выиграл старт.

Игры с прыжками в воду.

Не вставай!; Эстафета; Прыжки в круг; Кто дальше прыгнет?; Кто дальше проскользит?; Полет; Все вместе; Каскад.

Игры с мячом.

Мяч по кругу; Салки с мячом; Борьба за мяч; Гонки мячей.

Упражнения для изучения техники кроля на груди.

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания.

1. И.п.- сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.

2. и.п. – лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.

3. и.п. – сидя на краю бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет тренера.

4. и.п.- лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.

5. и.п.- лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.

6. и.п.- то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.

7. то же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох- при имитации опускания лица в воду.

8. плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

9. то же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.

10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а,в,г), выдох – во время опускания лица в воду.

Основные методические указания.

- чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь, стопы- расслаблены.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

1. и.п.- стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

2. и.п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая - впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.

3. и.п. – то же, одна рука впереди, в положении начала гребка; другая- у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.

4. и.п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая - на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной

рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же , с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

5. плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.

6. то же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.

7. плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

8. плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Основные методические указания.

Движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад, гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох- в момент касания бедра рукой, следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью.

Упражнения для изучения общего согласования движений.

1. плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.
2. плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
3. то же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух - и четырехударной координации движений).
4. плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Основные методические указания

В упражнении 4: вначале делается два, затем три и более циклов движений.

Упражнения 2 и 3 вначале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем на каждый цикл.

Упражнения для изучения техники кроля на спине

Упражнения для изучения движений ногами.

1. аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.

2. 2. и.п.- лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью. Спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет тренера.
3. плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.
4. то же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.
5. то же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).
6. плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Основные методические указания.

Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.

Упражнения для изучения движений руками.

1. и.п.- стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад (мельница).
2. плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской, то же, поменяв положение рук.
3. плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
4. плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
5. то же при помощи попеременных движений руками.
6. плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
7. плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в

исходное положение Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

8. плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая – вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

Основные методические указания.

Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра у поверхности воды.

Упражнения для изучения общего согласования движений.

1. и.п. – лежа на спине, правая вверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая- гребок, левая-пронос. Затем следует пауза, в течении которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваться слитного шестиударного согласования движений рук и ног.
2. плавание в полной координации в согласовании с дыханием.
3. то же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

Основные методические указания.

Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.

Упражнения для изучения техники брасса.

Упражнения для изучения движений ногами.

1. и.п. – сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.
2. и.п. – сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.
3. и.п. – лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.
4. плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

5. плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть, как можно дальше.
6. плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

Основные методические указания.

Упражнения 1-2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем в нормальном ритме. Упражнения 3-6: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад- кнутри с паузой после сведения ног вместе.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания.

1.и.п.- стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

2.и.п. – стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.

3.то же, но в сочетании с дыханием.

4.скольжение с гребковыми движениями руками.

5.плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

Основные методические указания.

Упражнения 1-2: руки разводятся в стороны немного шире плеч, в конце гребка локти быстро «убираются» - движутся внутрь-вниз вблизи туловища, кисти соединяются вместе.

После выпрямления рук сделать короткую паузу. Упражнения 3-4: вначале выполняются на задержке дыхания (по два-четыре цикла), затем – с дыханием.

1. плавание с отдельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений.
2. плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.
3. плавание в полной координации на задержке дыхания.
4. плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и

скольжением), с произвольным дыханием и выходом в воду через один-два цикла движений.

5. то же, с вдохом в конце гребка.

Основные методические указания.

Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед.

От плавания на задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем ко вдоху в конце гребка.

Упражнения для изучения техники дельфина.

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания.

1. и.п.- стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.
2. и.п.- стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, др.рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.
3. и.п. – стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.
4. и.п. – стоя, руки вверху. Волнообразные движения туловищем.
5. и.п. – лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.
6. то же, но лежа на боку.
7. плавание при помощи ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.
8. плавание при помощи движениями ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Основные методические указания.

Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх-вниз, волнообразных движений расслабленными голенями и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях. Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

1. и.п. – стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).
2. и.п.- стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.
3. то же, но лицо опущено вниз.
4. то же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.
5. плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.
6. плавание при помощи движений руками без круга.

Упражнения для изучения общего согласования движений

1. и.п. – стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем в воде.
2. плавание дельфином на задержке дыхания с легким, поддерживающими ударами.
3. плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и отдельной координацией движений.
4. задержка рук у бедер после гребка либо после вдоха в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.
5. плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.
6. то же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два-три цикла, затем на каждый цикл движений.

Основные методические указания.

Во время имитации гребка руки движутся дугообразно, вначале в стороны, к середине гребка-вовнутрь. Акцентировать внимание на высокое положение локтя. Плечи находятся на поверхности воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается воды.

Основы методики обучения технике спортивных способов плавания.

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается в следующем порядке:

1. положение тела

2. дыхание
3. движения ногами
4. движения руками
5. общее согласование движений

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1. ознакомление с движением на суше проводится в общих чертах
2. изучение движений в воде с неподвижной опорой- при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно, движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде.
3. изучение движений в воде с подвижной опорой- при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
4. изучение движений в воде без опоры - все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

1. движение ногами с дыханием
2. движения руками с дыханием
3. движения ногами и руками с дыханием
4. плавание в полной координации

Упражнения для изучения техники стартов.

Ко времени изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

Стартовый прыжок с тумбочки

1. и.п.- основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
2. то же, из исходного положения для старта.

3. принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и убрать голову под руки.
4. то же, но под команду
5. выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения
6. выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна
7. выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
8. стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.
9. стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовленных движений, скорость или мощность отталкивания.

Старт из воды.

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

1. сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения. Как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.
2. взявшись прямыми руками за бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.
3. то же, пронося руки вперед над головой
4. то же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После вдоха в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходило под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.
5. старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Упражнения для изучения техники поворотов.

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20 м. и более, следует начинать изучение техники поворотов.

Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами.

Элементы поворота разучиваются в последовательности:

- скольжение и первые гребковые движения
- отталкивание
- группировка
- вращение и постановка ног на щит
- подплывание к поворотному щиту и касание его рукой
- затем поворот выполняется в целостном виде.

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди.

1. и.п. – стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитация скольжения и первых плавательных движений.
2. и.п. – стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и опереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.
3. и.п. – стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, опереться стопами в бортик, руки вывести вперед.
4. то же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.
5. то же, с отталкиванием ногами от стенки.
6. то же, с подплыванием к бортику бассейна.

Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и в дельфине.

1. и.п. – стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.

2. и.п. – стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180* и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.
3. то же, с постановкой рук на бортик со скольжением.
4. то же, с подплыванием к бортику бассейна.
5. то же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

Совершенствование техники плавания.

Кроль на груди.

1. плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
3. и.п. – стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.
4. плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая впереди или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
5. то же, с акцентированно ускоренным проносом руки
6. плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.
7. то же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.
8. то же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
9. плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание коснуться пальцами поплавка или ягодиц).

10. плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3-го гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.
11. то же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
12. плавание кролем «на сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая – у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.
13. то же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.
14. плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой рукой, после соприкосновения кистей – то же др. и т.д.
15. плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

Кроль на спине.

1. плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди; др. у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая вверх.
3. плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, др. у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.
4. ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.

5. плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.
6. то же с лопаточками.
7. плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
8. плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой другая вытянута вперед или прижата к бедру.
9. плавание кролем на спине с «подменой».
10. плавание кролем на спине на «сцепление»
11. плавание на спине с «обгоном»
12. плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками
13. плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
14. плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, др. вытянута вперед, движений ногами дельфином.
15. плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.

Брасс.

1. плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или спине, с доской или без нее.
2. то же, но на меньшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.
3. ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.
4. плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.
5. стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.
6. предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.

7. плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.
8. предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
9. плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).
10. плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.
11. предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).
12. передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.
13. плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.
14. плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.
15. плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

Дельфин.

1. плавание с помощью движений ногами дельфин на груди, на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди; др. у бедра; обе у бедер).
2. ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами дельфином.
3. плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя у бедра.
4. то же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.
5. плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).
6. плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.
7. и.п. – вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.

8. и.п. – руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина:

а)– на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху

– на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед

– на третий и четвертый удары – сохранять новое положение рук

– повторить упражнение с проносом левой руки

Б)- на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед

- на второй завершить пронос руки и вытянуть ее вперед

- на третий – начать пронос левой руки вперед

- на четвертый- завершить его и вытянуть руки вперед, на следующий четыре удара сохранять новое положение рук

В) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п.

9. плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами, дыхание через цикл.

10. то же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.

11. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.

12. плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.

13. предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т.д. (через каждый цикл движений).

14. плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором- в конце гребка руками.

15. плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

Старт с тумбочки и из воды.

1. стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками- постараться прыгнуть и проскользнуть как можно дальше.

2. то же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу.
3. то же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или верх) присоединяется руке, вытянутой вперед.
4. то же, что упражнение 1, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед.
5. прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.
6. стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх, крутым вдохом в воду (как бы в одну точку), мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином и переходом к плавательным движениям кролем на груди или дельфином.
7. стартовый прыжок с поворотом на 90* относительно оси, последующим переходом на спину во время скольжения под водой, мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность и переходом к плавательным движениям на спине.
8. стартовый прыжок через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.
9. стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).
10. стартовый прыжок с акцентом на
 - а) быстрое выполнение подготовительных движений
 - б) быстрое выполнение отталкивания
 - в) дальность прыжка
11. прохождение отрезка 15 м со старта под команду с фиксацией времени.

Повороты.

1. акробатические упражнения на суше, многоскоки, прыжки на одной и двух ногах, запрыгивание на высокие препятствия.
2. учебные прыжки в воду.
3. выполнение поворота в обе стороны.
4. два вращения с постановкой ног на стенку.
5. выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.
6. вход в поворот на повышенной скорости.

7. проплывание на время 15-метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5 м до поворотной стенки намечается створ.

Средства специальной силовой подготовки в воде.

Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать пловцу условия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании.

Этого можно достичь несколькими методами. Во-первых, это создание дополнительной опоры для рук (лопатки, ручные ласты, плавание с подтягиванием за дорожку или за специально протянутый канат). Во-вторых, это повышение сопротивления движению (гидротормазы различного вида, дополнительное сопротивление за счет блочного устройства либо резинового шнура, плавания на привязи).

Лопатки.

В тренировке применяются лопатки с различной площадью поверхности, форма принципиального значения не имеет. Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 16x100 м с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25-50 м. Необходимо чередовать плавание с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания.

Гидротормазы.

В качестве относительно легкого отягощения используют второй купальник или футболку, для большего отягощения - разнообразные щитки, карманы, куски поролона, буксируемые пловцом. При развитии силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление и дистанции до 800 м, скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30с.

Резиновый шнур.

Кроме создания дополнительного сопротивления, которое постепенно нарастает, резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной (раздельной) работой рук и ног.

Желательно, чтобы эластичность резины допускала примерно трехкратное растяжение.

Блочный тренажер.

Более точно величину дополнительного усилия можно установить при плавании с удержанием либо подъемом груза с помощью блочного тренажера, установленного на бортике бассейна.

5.2.2. Рабочая программа по виду спорта «спорт глухих» (спортивная дисциплина Настольный теннис)

Теоретическая подготовка.

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

Тема 1. История развития Олимпийского движения. История возникновения спортивной дисциплины настольный теннис. Его развитие в России и за рубежом:

Возникновение Олимпийского движения и зарождение Сурдлимпийского движения. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга. Автобиографии выдающихся спортсменов.

Тема 2. Гигиенические основы физической культуры и спорта. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека:

Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.

Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи.

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

Тема 3. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

Понятие о физической культуре и спорте. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Тема 4. Закаливание организма. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Перетренированность, недотренированность.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Основные правила закаливания. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Меры личной и общественной профилактики. Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль:

Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях настольным теннисом. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям.

Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.).

Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Меры обеспечения безопасности при занятиях.

Тема 6. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс. Основы методики тренировки:

Система спортивной тренировки: основные направления, принципы, средства и методы. Начальные сведения по отдельным видам подготовки теннисиста: техническая, физическая, тактическая, психологическая и др. Педагогический контроль за развитием физических качеств.

Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Перспективное планирование тренировок. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных пловцов. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

Тема 7. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.

Тема 8. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Общая характеристика спортивной подготовки. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки.

Тема 9. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.

Решающая роль социальных начал и мотивация спортивной деятельности. Спортивно - этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.

Формирование в процессе занятия спортом нравственных понятий, суждений, оценок.

Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов перед игрой.

Тема 10. Планирование и контроль спортивной подготовки.

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки.

Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития спортсменов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи.

Показатели развития. Пульсовая кривая. Физические способности и физическая подготовка.

Тема 11. Физические качества.

Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно- силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений, Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости.

Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки игроков в настольный теннис.

Тема 12. Основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства.

Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры.

Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки.

Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариантность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

Тема 13. Основы тактики и тактическая подготовка.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подач и ее значение в общей стратегии игры.

Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия.

Стиль игры и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры.

Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

Тема 14. Правила, организация и проведение соревнований по настольному теннису. Составление тактического плана предстоящей игры:

Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях.

Правила соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, ведущий судья, судья-счетчик и др. Их роль в организации и проведении соревнований.

Установка на игру и разбор результатов игр.

Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих и разработка индивидуальных заданий каждому теннисисту.

Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований (размер помещения, освещение, марка столов и мячей), время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований.

Предполагаемые противники: разряд, возраст, способ держания ракетки, сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка.

Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности, моральные качества).

Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношение к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера.

Программный материал занятий этапа начальной подготовки

На этапе начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Базовая техника:

Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

Овладение базовой техникой с работой ног.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

- свободная игра ударами на столе.

Овладение техникой ударов по мячу на столе. После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой

стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);

- имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

Базовая тактика.

Игра на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех»,

- «Круговая - с тренером» и другие.

Требования по подготовке.

- 1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).

2. Сдать нормативы по физической и технической подготовке.

3. Принять участие во внутришкольных соревнованиях.

4. Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне спортивной школы, сыграть не менее 20 встреч. Учащиеся групп начальной подготовки 2-го и 3-го годов

обучения в течение учебного года принимают участие не менее чем в двух соревнованиях (не менее 24 встреч) и участвуют в соревновании-тестировании по физической подготовке согласно контрольным нормативам.

Программный материал занятий учебно-тренировочного этапа (начальная специализация)

На этом этапе главной задачей является обучение технике одиночных элементов. Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и элементарной тактической подготовки.

Базовая техника.

1. Атакующие удары справа. Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного, Скорость и быстрота полета мяча высокие.

2. Подставка. Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратит внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.

3. Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

4. Накат. По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

5. Подрезка. Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

6. Подача. На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.

7. Прием подачи. Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

8. Передвижение. Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

Техника комбинаций.

Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

Базовая тактика.

Начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.

Соревновательная подготовка.

Проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.

Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.

Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой).

Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).

5. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

Программный материал занятий учебно тренировочного этапа (углубленная специализация)

Техническая и тактическая подготовка проводится на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа.

Базовая техника

Атакующий удар справа. Занимающиеся должны овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Научить управлять атакующим ударом, т. е. изменять направление (по прямой, по диагонали и т. д.). Обратить внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны - вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратить внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы.

Подставка преимущественно для игроков, использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку «пером». Овладеть техникой удара толчком с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Овладеть сочетанием техники удара толчком + топ-спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.

Атакующий удар слева. Научить в передвижении совершать удары из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом средней силы. Игроки, имеющие достаточную подготовку, могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

Срезка. Овладеть ударом срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.

Накат. На основе стабильного выполнения ударов накатоном проводить обучение одиночному быстрому завершающему накату.

Подрезка. На основе стабильного владения ударами срезкой проводить обучение технике выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и среднедальней зоны; научиться изменять направление при подрезке; противостоять мячам, посланным противником по центральной линии; овладеть ударом подрезкой с отходом в боковую позицию при приеме мячей, посланных по центральной линии.

Топ-спин. На основе педагогического наблюдения те, кто перспективен играть в стиле, предполагающем серийное выполнение быстрого топ-спина,

должны начать его изучение. Надо начать с формирования точных движений при выполнении топ-спина. Топ-спин выполняется из правой и боковой позиции в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и т. д., преимущественно из ближнесредней зоны. Игроки, предпочитающие двустороннюю атаку топ-спином, могут начать овладение ударом накато́м слева.

Подача. Научиться подавать подачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

Прием подачи. Научиться принимать подачи атакующим ударом, накато́м, толчком, срезкой, подрезкой и т. д.

Передвижение. Научиться и практически применять в соответствии с игровыми условиями способы передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом.

Упражнения в парной игре. Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары.

Техника комбинаций.

Научиться владеть двумя или более комбинациями техники передвижений при изменении направления ударов. Удар накато́м по топ-спину после приема подставкой; после приема мяча на столе провести двустороннюю атаку; удар накато́м из боковой позиции после серии срезок в передвижении; удар накато́м и завершающий удар после серии срезок; двусторонняя подрезка + атакующий удар справа; двусторонняя подрезка + прием мяча над столом подставкой.

Базовая тактика.

Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов.

Научиться выполнять подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.

Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.

Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.

Серия срезок + удары накато́м + атакующий удар.

6. Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом.

7. Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.

8. Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

Соревновательная подготовка.

1. Произвольный способ подачи + контрудары справа на 1/2 стола.

2. Произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на 1/2 стола.

3. Произвольный способ подачи + завершающий удар.

4. Подача по направлению + игра «треугольник».

5. Произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на 1/2 и 2/3 стола.

6. Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола.

7. Накат + завершающий удар на 2/3 стола.

8. Официальные соревнования.

5.2.3. Рабочая программа по виду спорта «спорт глухих» (спортивная дисциплина Лыжные гонки)

Теоретическая подготовка для групп начальной подготовки.

Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази и парафины. Одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на

занятия. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Понятие о гигиене. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.

Значение и способы закаливания. Основы и принципы. Средства закаливания – солнце, воздух, вода. Занятия лыжными гонками – один из методов закаливания.

Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно - сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.

Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках.

Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременным ходами;

Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способа передвижения на лыжах.

Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсменов.

Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции, виды стартов, прохождение дистанций, финиш, определение времени и результатов; положение о соревнованиях, заявки на участие в соревнованиях, допуск спортсменов к соревнованиям и отстранение от участия в них, обязанности участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях.

Теоретическая подготовка для учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения.

Вводное занятие. Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ.

История лыжных гонок. Достижения спортсменов школы. Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. История школы, достижения и традиции.

Спорт и здоровье.

Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена, закаливание, режим дня, питание. Врачебный контроль, самоконтроль и ведение дневника. Восстановительные мероприятия. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма. Использование физических упражнений в домашних условиях для развития специальных физических качеств – упражнения для ног, туловища, увеличения подвижности в суставах, для совершенствования техники. Режим дня спортсмена. Сон. Регулярность питания, водных процедур, естественных факторов для повышения сопротивляемости организма занимающихся различным инфекционным заболеваниям.

Лыжный инвентарь, мази и парафины. Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подготовка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

Основы техники лыжных ходов. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременный лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

Правила соревнований по лыжным гонкам. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на

старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

Теоретическая подготовка для учебно-тренировочных групп 3-5 года обучения.

Перспективы подготовки юных лыжников в ТГ.

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и пути повышения спортивного мастерства лыжников тренировочных групп.

Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

Основы техники лыжных ходов.

Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов. Индивидуальный анализ техники лыжников. Типичные ошибки.

Основы методики тренировки лыжника-гонщика.

Основные средства и методы физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Особенности тренировок в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

Теоретическая подготовка для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Расширение у обучающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в лыжных гонках, может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно. Она проводится в виде специально организованных лекций, бесед и теоретических занятий. Кроме того, часть теоретических занятий может сообщаться лыжникам в ходе тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам лыжного спорта и другим разделом теоретической подготовки.

Основы совершенствования спортивного мастерства.

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий лыжников группы. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей лыжников на этапах подготовительного и соревновательного периодов.

Основы методики тренировки.

Характеристика тренировочных нагрузок, применяемых при подготовке лыжников-гонщиков по величине, интенсивности и направленности физиологического воздействия. Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков. Особенности управления тренировочным процессом. Закономерности построения тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов подготовки лыжников различной квалификации.

Анализ соревновательной деятельности.

Особенности соревновательной деятельности лыжника-гонщика. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов группы в соревнованиях на протяжении сезона. Основные аспекты соревновательной подготовки.

Основы комплексного контроля в системе подготовки лыжника-гонщика

Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния спортсменов в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния

квалифицированных лыжников. Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования спортсменов группы в годичном цикле подготовки.

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

Общая физическая подготовка для групп начальной подготовки.

Упражнения, развивающие общую выносливость:

Равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Бег по песку, по кочкам, ходьба и бег по мелководью. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Гребля на народных судах. Подвижные игры. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон, футбол, настольный теннис, русская лапта. Различные прогулки, туристические походы и др.

Упражнения на развитие силы, скоростно-силовых качеств, гибкости:

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Всевозможные упражнения с предметами (малые мячи, набивные мячи, гимнастические палки, скамейки и др.). Упражнения с отягощениями – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, упоре лежа. Упражнения на развитие силы: подтягивание на перекладине, отжимания от скамейки, лазание по канату, наклонной гимнастической скамейке. Метание камней из различных исходных положений.

Различные упражнения из положения лежа на спине – поднятие ног, туловища. Упражнения для пресса. Упражнения на растягивание, расслабление. Приседания.

Упражнения для развития равновесия и координации движений:

Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической стенке, на бревне. Упражнения в равновесии с различными усложнениями (уменьшение площади опоры, качающаяся опора, увеличение высоты опоры, изменение исходного положения и др.).

Прыжки в глубину, прыжки с различными заданиями и использованием короткой и длинной скакалки. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя одной рукой. Броски мяча друг другу в парах. Встречные броски одновременно двух мячей. Броски мяча в прыжке и поворотом.

Метание теннисных мячей в цель и на дальность. Пробегание с теннисными мячами. Игры со специальными заданиями: борьба за мяч, ручной мяч, баскетбол, бадминтон и др.

Подводящие упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега»:

Упражнения на месте: скользящие движения лыжей вперед-назад; размахивание в стороны носком лыжи, изменяя темп и ритм движений, меняя амплитуду движений. Повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж, передвижение вправо, влево приставными шагами, «разглаживание снега»; прыжки на месте; продвижение приставными прыжками в стороны; передвижение прыжками в стороны на двух ногах, на одной ноге; садиться и ложиться на лыжах; правильно и быстро вставать.

Упражнения в движении: передвижение по ровной или слегка пологой местности ступающим шагом; ходьба ступающим шагом по лыжне, то же с приседанием и выпрямлением; передвижение ступающим шагом с поворотами (зигзагами); ходьба ступающим шагом, чередуя широкие и короткие шаги; ходьба скользящим шагом по лыжне; продвижение скольжением на двух, на одной лыже после небольшого разбега; ходьба на лыжах по рыхлому снегу и накатанной лыжне; бег на лыжах по кругу, восьмеркой, зигзагом вокруг предметов, передвижение по равнине и в пологие подъемы «полуелочкой» и «елочкой», переход с одной лыжни на другую, игры и игровые задания на равнинной местности.

Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивости (равновесия) на скользящей опоре; спуски со склонов в высокой, средней, низкой стойке; в различных стойках; спуски после разбега, спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно; спуски с изменением ширины постановки лыж, спуски в шеренгах. Спуски в положении шага, подпрыгивания во время спуска, спуски с прыжками в сторону, увеличивая дальность и количество прыжков, спуски на одной лыже в шеренге; спуски со склонов в основной стойке с переходом в коньковый ход; спуски с поворотом переступанием после выката;

спуски без палок; спуски с различными положениями головы, закрытыми глазами; спуски с проездом в ворота различного размера и формы, спуски с собиранием предметов, спуски с метанием снежков.

Изучение прохождения подъема:

«лесенкой», «полуелочкой», «елочкой» наискось, «подъем зигзагом», поворот переступанием, подъем прямо ступающим и скользящим шагом.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками: одновременным бесшажным ходом под небольшой уклон, чередованием одной палкой-двумя палками; попеременная работа руками.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами: махи одной, другой ногой в положение наклона на выпрямленной ноге, мах ногой-бросок туловища вперед; передвижения в наклоне «полушагом», кисти рук на уровне колен, палки взяты за середину; передвижение скользящим шагом без палок и акцентированным размахиванием рук; передвижение скользящим шагом в небольшие подъемы; ходьба без палок на хорошо накатанной лыжне и по рыхлому снегу; прохождение без палок отрезков дистанции на время.

Упражнения для овладения координацией движения в работе рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.

Разучивание ходов в следующей последовательности: одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный и попеременный четырехшажный ход. Одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход и одновременный двухшажный ход.

Разучивание спусков с гор: в стойке отдыха, аэродинамической, наискось; Разучивание способов торможения: плугом, упором, падением; Способы поворотов в движении: переступанием, рулением в уторе, в плуге.

Общая физическая подготовка для учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения.

Упражнения, развивающие общую выносливость:

Длительный равномерный и переменный бег в условиях пересеченной местности. Скорость бега от 2.4 до 3.5 м/сек. ходьба и бег в различном темпе. Ходьба и бег в гору. Бег по песку, кочкам. Ходьба и бег по мелководью. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Гребля на народных и академических судах. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, теннис, бадминтон.

Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств и гибкости.

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Всевозможные упражнения с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, гантели и др.) из различных исходных положения (стоя, сидя, лежа). Упражнение с отягощением сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа.

Подтягивание в смешанном висяе и в висяе прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью ног. Лазание по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висяе на руках. Упражнение с отягощениями: с гантелями 1-2 кг, с набивными мячами 1-3 кг, с мешками с песком 5-10 кг, со штангой 15-20 кг и др. метание (подручные материалы, например, камни) вперед, через себя и т.п.

Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями руками.

Круговые движения туловищем. Одновременное или попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками и ногами.

Пригибание из положения лежа бедрами на гимнастическом коне с фиксированными ногами. Различные упражнения в парах.

Из положения лежа на спине – поочередное и одновременное поднимание и опускание ног. То же исходное положение – круговые движения ногами, поднятыми до угла 45 градусов.

Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с фиксированными и с различным положением рук (вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх, с различными отягощениями в руках).

Подобные упражнения могут выполняться и в положении лежа на спине на наклонной гимнастической скамейке или доске (голова ниже ног). Лежа на спине на мате одновременное поднимание рывками ног и рук вверх, стараясь коснуться руками носков.

Из положения вися (кольца, перекладина, гимнастическая стенка) поднимание ног вверх до касания носками ног места хвата, круги ногами в обе стороны.

Из положения упор лежа - переход в упор боком, в одну и другую сторону. В упор лежа сзади и др.

Различные движения прямой и согнутой ногой стоя, с опорой на различные предметы. Приседание на двух ногах, на одной с дополнительной опорой.

Выпады. Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе.

Подскоки на двух и одной ноге. Энергичное поднимание на носки, стоя на полу или на земле и на рейке гимнастической скамейки; то же, стоя в наклонном упоре. Ходьба с перекатом с пяток на носки.

Выпрыгивание вверх с разведением ног из положения упор присев. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Выпрыгивание вверх одна нога на опоре. Прыжки вперед, в сторону из положения присев. Прыжки с отягощением. Стоя на коленях – ноги фиксированы сзади – наклоны прогнувшись вперед. Бег с высоким подниманием бедра. Выбрасывание ногами предмета.

Упражнения для развития равновесия и координации движений.

Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры. Повышения высоты снаряда, изменения исходных положений при движении по уменьшенной опоре.

Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости и с поворотами.

Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами. Сложность и дозировка упражнений повышается и по мере роста подготовленности занимающихся.

Прыжки с вращением короткой скакалки вперед и назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами. Прыжки с двойным вращением скакалки, бег с перепрыгиванием через скакалку, тоже с ускорением. Пробегание под вращающейся длинной скакалкой, прыжки на двух и на одной ноге, то же с поворотом, броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, то же, постепенно увеличивая расстояние. Броски мяча вверх, в сторону и ловля с подбеганием. Перебрасывание друг другу двух мячей одновременно. Броски мяча в прыжке. Броски мяча в прыжке с поворотом. Метание теннисных, хоккейных мячей в цель и на дальность. Игры с мячом (лапта и др.).

Общая физическая подготовка для учебно-тренировочных групп 3-5 года обучения, групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Упражнения, развивающие общую и специальную выносливость.

Кроссовый равномерный или переменный бег, ходьба в различном темпе по равнине и с использованием пологих подъемов и спусков. Ходьба и бег в пологие подъемы значительной протяженности. Ходьба и бег по мелководью. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе с равномерной и переменной интенсивностью, с повышением интенсивности в пологие подъемы и в конце тренировочного занятия.

Гребля на народных и академических судах продолжительностью до 2 часов. Равномерная гребля – преодоление дистанций с умеренной интенсивностью до 10 км, переменная гребля: 3-4 минуты интенсивно, 5-6 минут свободно (общая продолжительность до 1 часа) или 15-20 гребков сильно, 30-40 свободно (продолжительностью до 30 мин.)

Плавание умеренной интенсивности до 600-700 м в одном занятии. Игра в баскетбол с различной целевой установкой. Игра в волейбол до 1 часа.

Спортивно-вспомогательная гимнастика:

Упражнения разностороннего воздействия для рук, плечевого пояса, туловища и ног, пройденные в учебно-тренировочных группах, а также упражнения: в упоре лежа – одновременное или поочередное сгибание рук с узким и широким положением ладоней; подпрыгивания из упора лежа, отталкиваясь руками и ногами одновременно; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; сидя с фиксированными ногами, руки за голову, отклонив туловище назад – повороты туловища влево и вправо, возможные прыжки и многоскоки в затрудненных условиях (в пологие подъемы, по песку и др.) и в облегченных условиях (под небольшие уклоны по эластичному грунту в лесистой местности) и др.

Упражнения из других видов спорта.

- Легкая атлетика:

Ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м), чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 минут). Кроссы от 500 до 1500 м. бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100м) с низкого и высокого старта.

Прыжки в длину с места и разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

- Подвижные и спортивные игры:

Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол и др.

Специальная физическая подготовка для групп начальной подготовки.

Подводящие упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега». Упражнения на месте: скользящие движения лыжей вперед-назад, размахивания в стороны носком лыжи, изменяя темп и ритм движений, повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж, передвижения вправо, влево приставными шагами, «разглаживание снега» лыжами, прыжки на месте с опорой на палки и без опоры, передвижения прыжками в стороны, садиться и ложиться на лыжи, садиться рядом с лыжами, правильно и быстро вставать.

Передвижение на лыжах по равнинной, пологой местности ступающим шагом, тоже с приседанием и выпрямлением, передвижение ступающим шагом с поворотами (зигзагами), ходьба скользящим шагом по лыжне, продвижение скольжением на двух, на одной лыже после предварительного небольшого разбега, ходьба на лыжах по рыхлому снегу и накатанной лыжне, бег на лыжах по кругу, восьмеркой, зигзагом вокруг предметов, передвижение по равнине и пологие подъемы «полуелочкой» и «елочкой», переход с одной лыжни на другую, игры на равнинной местности.

Подводящие упражнения, направленные на устойчивость (равновесие) на скользящей опоре, спуски со склонов в высокой, средней, низкой стойке, в различных стойках, спуски после разбегов, спуски с изменением ширины лыж, спуск шеренгой взявшись за руки, спуски в положении шага, подпрыгивания во время спуска, спуск на одной лыже в шеренге, спуски со склонов с переходов на коньковый ход (после скатывания и на пологих склонах), спуски с поворотом, спуски без палок, спуски при встречном ветре и снегопаде, спуски в сумеречное время и с закрытыми глазами, спуски с проездом в ворота различного размера и формы, спуски с обирание предметов, спуски с метанием снежков в цель.

Упражнения, направленные на овладение «чувства лыжи и снега»:

Повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж – добиваться параллельного положения лыж при приставлении лыжи, продвижение приставными прыжками на двух лыжах – добиваться параллельного положения лыж по отношению друг другу и к земле.

Упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре:

Спуски со склонов в высокой, средней и низкой стойках – по месту нахождения проекции ОЦТ в передней, основной, задней стойках; спуски с переходом из высокой стойки в среднюю, низкую спуски с переходом из средней основной стойки в среднюю переднюю. То же в среднюю заднюю и обратно; спуски с подпрыгиванием вверх, отрывая носки, задники лыж; спутники с прыжками вверх с последующим приземлением в положение шага;

Спуски с коньковым ходом после выката на пологом склоне – добиваться уверенного скольжения на закантованной лыже и энергичного отталкивания всей стопой; спуски с поворотом, переступанием в конце склона по дуге различного радиуса; спуски, отрывая от опоры правую, левую лыжу; пуски на одной лыже.

Упражнения, направленные на овладение рациональным, отталкиванием палками:

Передвижение одновременным бесшажным ходом по жесткой лыжне под небольшой уклон и при хорошей опоре для палок – контролировать четкую постановку палок на снег и активную работу туловища; то же при прохождении без шагов под небольшой уклон, чередуя одновременное отталкивание двумя палками и одной правой; то же чередуя отталкивание двумя палками и одной правой, двумя палками и одной левой.

В указанных упражнениях добиваться свободного выноса палок и четкой их постановки около лыжни у носка ботинка при одновременном отталкивании двумя палками и у каблука ботинка при отталкивании одной палкой. В момент начала отталкивания двумя или одной палкой угол между плечом руки и туловищем не должен меняться.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкивание лыжами:

В положении большого наклона – кисти рук несколько ниже коленей, стоя на почти выпрямленной одной ноге, небольшие маятникообразные движения другой ногой; то же, сменив опорную ногу - в указанном упражнении тяжесть тела сосредоточена больше на пятке опорной ноги, носок маховой ноги слегка приподнят – исключая ее сгибание, движения свободные. Строго вперед. Назад.

Стоя на правой, левой ноге с опорой на пятки, постановленные у носков лыж, делать махи вперед другой ногой с броском туловища вперед и, увеличивая давление на палки, передвижение в большом наклоне полушагом без палок и с палками, взятыми за середину – добиваться свободных маятникообразных маховых движений ногой. Рукой широко вперед – назад.

Упражнения, направленные на овладение координацией движений в работе рук и ног при передвижении попеременных двухшажных ходов;

Передвижение переменным двухшажным ходом – полушагом с большим наклоном туловища с маятникообразным свободным маховым выносом ноги вперед и постепенной мягкой загрузкой ее с пятки. Движение рук свободные, вначале очень небольшие, палки волочатся; продвижение попеременными двухшажными, увеличивая силу отталкивания ногами и с четкой постановкой палок на снег и, увеличивая давление ими, сохранив при этом свободный маховый вынос рук и ног.

Указанные упражнения «школы» должны повторяться возможно часто, неизменно добиваться при этом легкости всех движений.

Одновременно с этим совершенствуется техника одновременного двухшажного хода, одновременного одношажного (стартовый вариант); подъемы ступающим и скользящим шагам⁴ спуски с преодолением бугров, впадин; спуски с поворотами ножницами (по большим дугам с различной скоростью); прыжки на лыжах с кочки (только для мальчиков); элементы слалома – девочки.

Бег по пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности; Предельное передвижение на лыжах не более 15 сек.(60м);

Околопредельное передвижение на лыжах от 15 до 30-40 сек. (80-200м), от 40 сек. до 1,5-2 мин. (200-400м/) ЧСС -200 уд/мин.;

Передвижение на лыжах с нагрузкой большой интенсивности (6-8мин.). дистанции: 500м, и до 1 км. ЧСС 180-200 уд/мин.

Передвижение на лыжах с нагрузкой средней или умеренной интенсивности. ЧСС 160-180 уд/мин. Продолжительность движения не более 15 мин или пробегание коротких отрезков в режиме 10-30 сек. бега – 2 минуты отдыха;

Специальная физическая подготовка для учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения

Шаговая имитация в пологие подъемы до 100 м и «стелящаяся» имитация в пологие подъемы до 100 м и «имитация» в пологие подъемы до 100 м (фаза полета незначительная, стопа маховой ноги проносится очень низко над опорной поверхностью). В одном занятии до 1,5 км, за подготовительный период до 30 км.

Шаговая имитация в одном занятии до 2,5 км. За подготовительный период до 80 км.

Специализированная ходьба по слабопересеченной местности до 5-6 км в одном занятии, за подготовительный период до 100 км. Длительное до 150 м. равномерное продвижение на лыжероллерах с низкой и средней интенсивностью по слабопересеченной местности (легкие лыжероллеры) до 10-14 км в одном занятии и до 500 км за подготовительный период.

Смешанное передвижение – сочетание различных видов ходьбы, бега, имитации до 6-8 км в одном занятии.

Шаговая имитация в пологие подъемы до 150 м. «Стелящая» имитация в пологие подъемы до 150 м (фаза полета незначительная, стопа маховой ноги проносится очень низко над опорной поверхностью). В одном занятии до 2 км. За подготовительный период до 60 км.

Специализированная ходьба по слабо и среднепересеченной местности до 8 км в одном занятии, за подготовительный период до 150 км. Длительное равномерное передвижение на лыжероллерах с низкой и средней интенсивностью по слабопересеченной местности (легкие лыжероллеры) до 16-20 км в одном занятии и до 800 км за подготовительный период.

Смешанное передвижение – сочетание различных видов имитации бега и ходьбы до 8-10 км в одном занятии, из них 2 км имитации.

Ходьба на лыжах по «заменителям» снега до 5-6 км в одном занятии, до 100 км за подготовительный период.

Равномерное передвижение на лыжах с низкой интенсивностью до 12 км в одном занятии. За период подготовки на снегу – специально-подготовительный этап и соревновательный период – до 400 км.

Переменные тренировки по слабопересеченной местности до 8-10 км в одном занятии. Из них сумма отрезков, пройденных со средней интенсивностью, составляет до 650 км, и с повышенной интенсивностью – до 100 км.

Специальная физическая подготовка для учебно-тренировочных групп 3-5 года обучения.

Шаговая имитация в пологие подъемы до 150 м, «стелящаяся» имитация в пологие подъемы до 150 м. в одном занятии до 2,5 км. За подготовительный период до 80 км.

Специализированная ходьба с переменной интенсивностью по слабо и среднепересеченной местности до 10 км в одном занятии, за подготовительный период до 150 км длительное равномерное передвижение на лыжероллерах (легкие лыжероллеры) с низкой и средней интенсивностью по слабопересеченной местности до 24-32 км в одном занятии и до 1000 км за подготовительный период.

Смешенное передвижение – сочетание различных видов имитации бега и ходьбы до 8-10 км в одном занятии, из них до 2,5 км имитация.

Ходьба на лыжах по «заменителям» снега до 5-6 км в одном занятии до 120 км за подготовительный период.

Длительное равномерное передвижение на лыжах с низкой интенсивностью до 18 км в одном занятии.

За период подготовки на снегу – специально-подготовительный этап и соревновательный период до 650 км.

Переменные тренировки по среднепересеченной местности до 14-15 км в одном занятии. Из них сумма отрезков, пройденных со средней интенсивностью, - 5-6 км и с околосоревновательной интенсивностью до 2 км.

Общий объем километража, пройденного на лыжах со средней интенсивностью, составляет до 840 км и с околосоревновательной интенсивностью – до 200 км.

Контрольные тренировки и соревнования на дистанции 3 км, 5 км, 10 км (юноши) и 2 км, 3 км, 5 км (девушки).

Шаговая «стелящаяся» и прыжковая имитация в пологие подъемы до 180 м в одном занятии до 3 км, за подготовительный период до 100 км.

Специализированная ходьба с переменной интенсивностью по среднепересеченной местности до 12 км в одном занятии и до 200 км за подготовительный период.

Длительное передвижение на лыжероллерах с равномерной и переменной интенсивностью по среднепересеченной местности до 32-36 км в одном занятии и до 1200 км за подготовительный период. При передвижении с переменной

интенсивностью проходить до 6 км с соревновательной и околосоревновательной интенсивностью.

Смешанное передвижение – сочетание различных видов имитации ходьбы, бега в одном занятии до 15-18 км. Из них имитация до 3 км.

Ходьба на лыжах по «заменителям» снега до 6-8 км в одном занятии, до 150 км за подготовительный период.

Длительное равномерное передвижение на лыжах с низкой и средней интенсивностью до 20-25 км в одном занятии. За период подготовки на снегу (специально-подготовительный этап и соревновательный этап) общий объем передвижений на лыжах с низкой интенсивностью составляет до 600 км.

Переменные тренировки по среднепересеченной местности до 15-18 км. из них сумма отрезков, пройденных с околосоревновательной скоростью, составляет 5-6 км.

Общий объем километража, пройденного на лыжах со средней и околосоревновательной интенсивностью, составляет до 880 км.

Равномерные передвижения с высокой интенсивностью (темповые тренировки) до 100-110 % длины соревновательных дистанций своей возрастной категории. Общий объем километража, пройденного на лыжах с высокой интенсивностью, составляет до 350 км.

Контрольные тренировки и соревнования проводятся на дистанциях 3 км, 5 км, 10 км (юноши) и 3 км, 5 км, 8 км (девушки).

Шаговая «стелящаяся» и прыжковая имитация в пологие подъемы до 200-250 м, в одном занятии до 4 км, за подготовительный период до 120 км.

Специализированная ходьба по среднепересеченной местности до 15 км в одном занятии и до 250 км в течение подготовительного периода.

Длительное передвижение на лыжероллерах с равномерной и переменной интенсивностью по среднепересеченной местности до 40 км в одном занятии и до 1400 км за подготовительный период. При передвижении с переменной интенсивностью проходить до 8 км с соревновательной и около соревновательной интенсивностью.

Смешанное передвижение – сочетание различных видов имитации, ходьбы, бега: в одном занятии до 25 км, из них имитация до 4 км.

Ходьба на лыжах по «заменителям» снега до 10 км в одном занятии, за подготовительный период до 180 км.

Длительное равномерное передвижение на лыжах с низкой и средней интенсивностью до 30-35 км в одном занятии. За период подготовки на снегу (специально-подготовительный этап и соревновательный этап) общий объем передвижений на лыжах с низкой интенсивностью составляет до 670 км.

Переменные тренировки по среднепересеченной местности до 20-25 км. из них сумма отрезков, пройденных с околосоревновательной скоростью, составляет 7-8 км.

Общий объем километража, пройденного на лыжах со средней и околосоревновательной интенсивностью, составляет до 930 км.

Равномерные передвижения с высокой интенсивностью (темповые тренировки) до 100-130 % длины соревновательных дистанций своей возрастной категории в соответствующих этапах подготовки.

Общий объем километража, пройденного с высокой интенсивностью, до 400 км, контрольные тренировки и соревнования проводятся на дистанциях 3 км, 5 км, 10 км (юноши) и 3 км, 5 км, 8 км, 10 км (девушки).

Специальная физическая подготовка для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Средства и методы:

Стелящаяся и прыжковая имитация в пологие подъемы в одном занятии до 4,5 км за подготовительный период до 120 км.

Специализированная ходьба в пологие подъемы в темпе 150-160 шагов в минуту до 12-15 км в одном занятии и до 250 км в течение подготовительного периода.

Длительное равномерное передвижение на лыжероллерах по асфальтовому покрытию до 40 км в одном занятии.

Передвижение на лыжероллерах с переменной интенсивностью до 40 км, из них 8-10 км с высокой интенсивностью в одном занятии.

За подготовительный период передвижение на лыжероллерах до 1600-1700 км.

Смешанное передвижение по пересеченной местности – сочетание имитации ходьбы и бега в одном занятии до 25 км, из них имитация с высокой интенсивностью до 4 км.

Передвижение на лыжах по заменителям снега в одном занятии до 10-12 км, за подготовительный период до 200 км.

Упражнения со специальными снарядами блочной конструкции, с использованием тележек, установленных на наклонной плоскости; упражнения со специальными устройствами, позволяющими тренировать мышечные группы спортсмена, несущие главную нагрузку при передвижении на лыжах, в изокинетическом режиме.

Имитация попеременного двухшажного хода в пологие подъемы с переменной интенсивностью в одном занятии до 4.5-5 км. за подготовительный период до 140 км.

Специальная ходьба в пологие подъемы с переменной интенсивностью (темп от 120 до 170 шагов в минуту) до 15 км в одном занятии (равнинные участки и спуски, бег слабой интенсивности), за подготовительный период 250 км.

Передвижение на лыжероллерах с равномерной и период 1899-1900 км. передвижение на тяжелых лыжероллерах преимущественно одновременными ходами до 20 км и с выполнением специальных заданий в чередовании отталкивания двумя и одной палкой. Смешанное передвижение по пересеченной местности – сочетание имитации, ходьбы и бега в одном занятии до 25-30 км, из них имитация с околосоревновательной интенсивностью до 4-4.5 км.

Передвижение на лыжах по заменителям снега в одном занятии до 12-15 км, за подготовительный период до 200-220 км.

Упражнения с использованием тренажерных устройств различной конструкции с преимущественным воздействием на мышечные группы плечевого пояса и туловища. Упражнения для всех основных мышечных групп (по круговому методу в изокинетическом режиме). Имитация попеременного двухшажного хода в пологие подъемы средней крутизны с переменной интенсивностью (постепенно увеличивать интенсивность к концу задания); в одном занятии до 5 км, за подготовительный период до 160-180 км.

Специализированная ходьба – повторение упражнений второго года обучения.

Передвижение на лыжероллерах с переменной интенсивностью до 40-50 км в одном занятии, из них – до 15 км с соревновательной интенсивностью. За подготовительный период на лыжероллерах с различной интенсивностью до 2000 км.

Смешанное передвижение по пересеченной местности – сочетание имитации, ходьбы, бега до 35-40 км в одном занятии, из них имитация с

околосоревновательной и соревновательной интенсивностью до 4,5- 5 км. Передвижение на лыжах по заменителям снега до 15 км в одном занятии, за подготовительный период до 220-250 км.

Техническая подготовка для групп начальной подготовки.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.

Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.

Совершенствование основных элементов техника классических лыжных ходов в облегченных условиях.

Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», наискось, зигзагом, ступающим, скользящим, беговым шагом, прямо ступающим и беговым шагом.

Обучение торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Обучение на овладение рациональным отталкиванием палками: передвижение одновременным бесшажным ходом по небольшой уклон, поочередное отталкивание палками под небольшой уклон.

Обучение на овладение рациональным отталкиванием лыжами: махи одной, другой ногой в положении наклона на выпрямленной ноге, махи ногой с броском туловища вперед с усилением опоры на поставленные впереди палки, передвижение в наклоне полушагом, палки поперек лыжи удерживаются руками хватом сверху на ширине плеч, кисти на уровне коленей; передвижение полушагом с махом рук с палками, взятыми за середину; передвижение скользящим шагом без палок с размахиванием рук, передвижение скользящим шагом в небольшие подъемы, прохождение без палок отрезков дистанции на время.

Скольжение на лыжах с постепенным увеличением длины шага.

Закрепление элементов скользящего шага; Обучение скользящему шагу (определение граничных поз и фаз скольжения);

Обучение, способствующее овладению движений отталкивания руками без палок и с палками, контроль за правильностью их выполнения;

Обучение имитационным упражнениям, способствующим овладению движения отталкивания ногами без лыж и на лыжах, контроль за правильностью их выполнения;

Обучение имитации ступающего шага и «скользящего» бега;

Обучение технике переменного конькового хода.

Техническая подготовка для учебно-тренировочных групп 1-2 года.

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласование и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировках и соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например, лидирование – для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Средства и методы технической подготовки.

Упражнения в принятии граничных поз фаз скользящего шага: поза начала скольжения, поза начала отталкивания рукой, поза начала подседания, поза начала отталкивания с выпрямлением ноги, смена позы начала подседания на позу начала отталкивания ногой с ее выпрямлением; смена позы окончания подседания на позу начала скольжения.

Упражнения, способствующие овладению движением отталкивания руками без палок и контролем правильности их выполнения: имитация попеременного отталкивания руками; имитация попеременного и одновременного отталкивания руками с использованием специальных тренажерных устройств типа «мини-джем», позволяющих работать в изокинетическом режиме.

Упражнения, способствующие овладению движением отталкивания ногами без лыж и контролем за правильностью их выполнения: имитация завершения отталкивания ногой с использованием возвышения, имитация выноса ноги, имитация отталкивания ногой с выпадом с движениями рук как при попеременном двухшажном, так и одновременном одношажном ходах.

Упражнения в переносе тяжести тела лыжника из крайне заднего положения в переднее, активным разгибанием ноги в коленном суставе и сгибанием в голеностопном.

Упражнение в выпадах с последующим приставлением ноги. Ходьба широким шагом по песку, пашне, высохшему болоту. Ходьба и бег по воде (уровень воды доходит до середины голени).

Повторение указанных выше упражнений стоя в воде (уровень воды доходит до середины голени). Передвижение вперед прыжками по мягкому грунту с поочередным отталкиванием ногами. Передвижение на роликовых коньках, лыжероллерах, на лыжах по «заменителям» снега, толкаясь одними руками, чередуя при этом отталкивание двумя руками и одной.

Упражнения, направленные на овладение «чувства лыжи и снега»:

Повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж – добиваться параллельного положения лыж при приставлении лыжи, продвижение приставными прыжками на двух лыжах – добиваться параллельного положения лыж по отношению друг другу и к земле.

Упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре:

Спуски со склонов в высокой, средней и низкой стойках – по месту нахождения проекции ОЦТ в передней, основной, задней стойках; спуски с переходом из

высокой стойки в среднюю, низкую спуски с переходом из средней основной стойки в среднюю переднюю. То же в среднюю заднюю и обратно; спуски с подпрыгиванием вверх, отрывая носки, задники лыж; спутники с прыжками вверх с последующим приземлением в положении шага;

Спуски с коньковым ходом после выката на пологом склоне – добиваться уверенного скольжения на закантованной лыже и энергичного отталкивания всей стопой; спуски с поворотом, переступанием в конце склона по дуге различного радиуса; спуски, отрывая от опоры правую, левую лыжу; спуски на одной лыже.

Упражнения, направленные на овладение рациональным, отталкиванием палками:

Передвижение одновременным бесшажным ходом по жесткой лыжне под небольшой уклон и при хорошей опоре для палок – контролировать четкую постановку палок на снег и активную работу туловища; то же при прохождении без шагов под небольшой уклон, чередуя одновременное отталкивание двумя палками и одной правой; то же чередуя отталкивание двумя палками и одной правой, двумя палками и одной левой.

В указанных упражнениях добиваться свободного выноса палок и четкой их постановки около лыжни у носка ботинка при одновременном отталкивании двумя палками и у каблука ботинка при отталкивании одной палкой. В момент начала отталкивания двумя или одной палкой угол между плечом руки и туловищем не должен меняться.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкивание лыжами:

В положении большого наклона – кисти рук несколько ниже коленей, стоя на почти выпрямленной одной ноге, небольшие маятникообразные движения другой ногой; то же, сменив опорную ногу - в указанном упражнении тяжесть тела сосредоточена больше на пятке опорной ноги, носок маховой ноги слегка приподнят – исключая ее сгибание, движения свободные. Строго вперед. Назад.

Стоя на правой, левой ноге с опорой на пятки, постановленные у носков лыж, делать махи вперед другой ногой с броском туловища вперед и, увеличивая давление на палки, передвижение в большом наклоне полушагом без палок и с палками, взятыми за середину – добиваться свободных маятникообразных маховых движений ногой. Рукой широко вперед – назад.

Упражнения, направленные на овладение координацией движений в работе рук и ног при передвижении попеременных двухшажных ходов:

Передвижение переменным двухшажным ходом – полушагом с большим наклоном туловища с маятникообразным свободным маховым выносом ноги вперед и постепенной мягкой загрузкой ее с пятки. Движение рук свободные, вначале очень небольшие, палки волочатся; продвижение попеременными двухшажными, увеличивая силу отталкивания ногами и с четкой постановкой палок на снег и, увеличивая давление ими, сохранив при этом свободный маховый вынос рук и ног.

Указанные упражнения «школы» должны повторяться возможно часто, неизменно добиваясь при этом легкости всех движений.

Одновременно с этим совершенствуется техника одновременного двухшажного хода, одновременного одношажного (стартовый вариант); подъемы ступающим и скользящим шагам; спуски с преодолением бугров, впадин; спуски с поворотами ножницами (по большим дугам с различной скоростью); прыжки на лыжах с кочки (только для мальчиков); элементы слалома – девочки.

Упражнения направленные на освоение «чувством лыжи и снега»:

Повороты на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж, меняя амплитуду движения и темп, но добиваясь при этом параллельного положения лыж при приставлении лыжи; продвижение приставными прыжками в одну, другую сторону и прыжками на двух лыжах, меняя темп и амплитуду движений и добиваясь при этом параллельного положения лыж по отношению друг к другу и к земле; то же с легким движением рук и без участия рук и амортизацией при приземлении; то же, но с акцентированием движений в коленных, тазобедренных или голеностопных суставах.

Упражнения, направленные на овладение устойчивостью /равновесием/ на скользящей опоре:

Спуски со склонов в различных стойках; то же, меняя длину и крутизну склонов; то же на склонах с различным состоянием снежного покрова; спуски с прыжками, избирательно меняя темп и амплитуду движений; спуски с прыжками с акцентированным движением в коленных или тазобедренных суставах и с амортизацией при приземлении; спуски на одной лыже; спуски с поворотом переступанием после выката и на пологом склоне; повороты переступанием после скатывания и на пологом склоне с изменением темпа и амплитуды движений.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками:

Передвижение одновременным бесшажным ходом, постепенно увеличивая отрезки проходимых дистанций; передвижение одновременным бесшажным

ходом с четким дифференцированием загрузки весом тела передней части стопы при подготовке к отталкиванию палками и пяток при окончании отталкивания палками; то же избирательно, меняя темп движений; передвижение без шагов, чередуя одновременное отталкивание двумя палками и одной палкой, несколько выдвигая при этом разноименную ногу, создавая жесткую систему (рук, туловище, нога) и передавая тем самым усилия с палки на скользящую лыжу; то же, избирательно чередуя одновременное отталкивание двумя палками и несколько попеременных отталкиваний одной палкой.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкивание лыжами:

Повторение упражнений, пройденных ранее; передвижение без палок под небольшой уклон и по равнине; передвижение без палок по учебной лыжне под уклон и небольшие подъемы, добиваясь при этом равномерной скорости передвижения; передвижение без палок, избирательно меняя темп движений, сохраняя при этом активные маховые движения рук и ног.

Упражнения, направленные на овладение координацией движений в работе рук и ног:

При передвижении попеременным двухшажным ходом: передвижение попеременным двухшажным ходом, акцентируя отдельные элементы и фазы скользящего шага, сохраняя при этом естественность и легкость всех движений; передвижение попеременным двухшажным ходом на учебном и учебно-тренировочной лыжне с изменением темпа, но при неизменном сохранении легкости и естественности движений.

Совершенствуется техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант); разучивается техника одновременного одношажного хода (основной вариант); попеременный четырехшажный ход; спуски в стойке отдыха и аэродинамической стойке, подъемы скользящим ходом и скользящим бегом; спуски с преодолением уступов и контруклонов; спуски с поворотом на склоне и на выкате; поворот на параллельных лыжах при спуске по лыжне.

Техническая подготовка для учебно-тренировочных групп 3-5 года.

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации двигательных действий лыжников является совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми ходами.

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановки лыжных палок, овладению жесткой система рука-туловище. В тренировке широко используются многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состояниях компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

Средства и методы технической подготовки.

Упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега»:

Изученные ранее упражнения выполняются с изменением темпа, амплитуды движений, интенсивности, при сохранении их точности; выполнение изученных ранее упражнений со зрительным контролем и без него.

Упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре:

Изучение ранее упражнения в спусках со склонов выполняются на различных по длине и крутизне склона, наиболее высокой скорости и при переменной скорости; спуски со склонов в различных стойках с выполнением конкретных заданий; спуски со склонов с частыми или полным исключением зрительного контроля; спуски со склонов с перенесением тяжести тела в переднезадней направленности; спуски на закантованных лыжах и т.д.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками:

Передвижение одновременным бесшажным ходом в различных условиях скольжения; передвижение, чередуя цикл одновременного бесшажного и цикл переменного бесшажного; то же, чередуя цикл одновременного бесшажного с двум циклами попеременного бесшажного; передвижение, чередуя цикл одновременного бесшажного и цикл одновременного одношажного (стартовый

вариант); то же, чередуя цикл одновременного бесшажного хода с двумя циклами одновременного одношажного (стартовый вариант).

Передвижение переменным бесшажным ходом с сохранением амплитуды движения туловища, как в одновременном бесшажном ходе.

Указанные упражнения необходимо выполнять непременно при твердой опоре для палок. При передвижении с переменным теплом необходимо добиваться сохранения оптимальной амплитуды движений, их свободы, естественности, законченности.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами:

Повторение изученных ранее упражнений; передвижение без палок с акцентированным движением рук; передвижение без палок с акцентированным маховым выносом ноги (стремление к скорейшему сведению бедер после шага) передвижение без палок с переменной интенсивностью, при сохранении оптимальной амплитуды движений; передвижение без палок с повышенной интенсивностью с фиксированием времени прохождения отдельных участков дистанции; передвижение без палок в пологие подъемы.

Упражнения, направленные на овладение координацией движения рук и ног в лыжных ходах:

Передвижение попеременным двухшажным ходом, акцентируя отдельные элементы и фазы скользящего шага; то же, меняя темп движений; передвижение, чередуя цикл одновременного одношажного хода (стартовый вариант) с аналогичным, толчком другой ногой и последующим толчком одной одноименной рукой – акцентировать при этом встречное движение – толчок рукой и маховый вынос одноименной ноги; то же, изменяя ритм движений – увеличивая фазу свободного скольжения во втором цикле.

Кроме указанных упражнений совершенствуется техника попеременных и одновременных лыжных ходов; переходов с одновременного одношажного (стартовый вариант) на попеременный двухшажный – переход с прокатом и переходом от попеременного двухшажного хода к одношажному – переход без шага. Совершенствуется техника спусков в различных стойках, спусков наискось и поворотов в движении, изученных ранее.

Совершенствование «школы» лыжного спорта. выполнение изученных ранее упражнений, повышая требования к легкости, стремительности и в определенной мере мощности движения в соответствии с повышением уровня подготовленности лыжника-гонщика. Повторение материала по технике

передвижения на лыжах, пройденного ранее: ходов, подъемов, спусков, торможений, поворотов. Совершенствование техники лыжника при различном состоянии лыжного покрова и погоды. Спуски на лыжах с крутых склонов в условиях затрудненного скольжения. Изучение переходов от одновременного одношажного к попеременному двухшажному ходу – прямой переход и переход через один шаг от попеременного к одношажному.

Выполнение изученных ранее упражнений, направленных на совершенствование элементов техники при передвижении по тренировочной лыжне с высокой интенсивностью и с переменной скоростью. Дальнейшее совершенствование технической подготовленности при передвижении изученными лыжными ходами. Применение изученных ранее сочетаний лыжных ходов (переходов) при передвижении с высокой скоростью. Изучение перехода от попеременного к одновременному ходу через два шага. Комбинированные способы подъемов (прямо по склону, наискось, зигзагами). Подъемы в усложненных условиях (по рыхлому снегу, по заросшему склону, по обледенелому склону). Спуски на лыжах с крутых склонов при удовлетворительном и хорошем скольжении.

Техническая подготовка для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки.

В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями (лыжероллеры, роликовые коньки, лыжи).

С выходом на снег (в процессе вкатывания) совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75-80 % от соревновательной скорости для данного этапа подготовки.

По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях и в различных условиях передвижения. В тренировку включаются участки трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления. У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувство развиваемых усилий, чувство снега), а также способность управлять движениями

за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

Для подготовки используются технические упражнения, пройденные ранее. По мере необходимости акцент в их применении делается на упражнения, способствующие устранению погрешностей в технике и ее совершенствованию в соответствии с уровнем индивидуальной подготовленности занимающихся. Применение изученных упражнений при прохождении с высокой и переменной скоростью в конце тренировочного занятия. Совершенствование техники лыжных ходов и сочетаний их в процессе контрольных тренировок и соревнований. Совершенствование тактики спусков с поворотами при прохождении участков соревновательных дистанции при различной степени сложности.

Техническая подготовка в бесснежное время

Техническая подготовка в бесснежное время осуществляется аналогично с учебно-тренировочными группами с использованием специальных средств подготовки лыжника-гонщика, специальных и имитационных упражнений, в принятии граничных поз, фаз скользящего шага и их смены; имитация с палками поперечного хода в подъемы; передвижение на легких лыжероллерах для совершенствования эффективности отталкивания ног и координации движений в лыжных ходах;

Передвижение на тяжелых лыжероллерах для соревнования техники отталкивания палками; передвижение по искусственной лыжне для уточнения параметров техники при передвижении в условиях затрудненного скольжения.

Применение указанных упражнений с соответствующей дозировкой позволяет не только совершенствовать технику лыжника-гонщика в бесснежное время, но в большей мере решает задачи функциональной подготовки.

Подготовительные и подводящие упражнения, изученные ранее, применяются на тренировочной дистанции для совершенствования техники при передвижении с околосоревновательной и соревновательной интенсивностью. Совершенствование техники лыжных ходов и их сочетание в условиях пересеченной местности при передвижении с соревновательной интенсивностью. Совершенствование техники лыжных ходов и их сочетание в условиях пересеченной местности при передвижении с соревновательной интенсивностью при различном состоянии снежного покрова, температуры и влажности воздуха. Совершенствование индивидуальных особенностей в технике лыжных ходов при передвижении с околосоревновательной и соревновательной

интенсивностью. Совершенствование техники способов спусков, спусков с поворотами в контрольном прохождении дистанций лыжных гонок и на соревнованиях.

Ранее изученные подготовительные и подводящие упражнения для совершенствования техники преимущественно в конце тренировочной дистанции на фоне значительного утомления. Совершенствование техники лыжных ходов на обледенелых лыжах и на размокшей лыжне. Совершенствование техники лыжных ходов. Подъемов при передвижении с высокой частотой движений.

Тактическая подготовка для тренировочных групп 1-2 года обучения.

Задачи:

- Научить эффективному применению различных способов передвижения в зависимости от конкретных условий (скольжения, рельефа местности, состояния лыжи).
- Продолжить обучение эффективному применению различных способов передвижения в зависимости от конкретных условий;
- Научить оценке условий мест занятий и соревнований.

Средства и методы:

Спуски в различных стойках, определяя дальность скатывания. Спуски со склонов в высокой, средней, низкой, аэродинамической и стойки отдыха с определением времени прохождения участка до контрольной отметки. Спуски в различных стойках после прохождения отрезка дистанции и с определением частоты пульса после выката. Спуски со склонов на накатанной лыжне в передней, основной и задней стойках и фиксированием времени прохождения до контрольной отметки. Спуски по жесткой лыжне на время на плоско поставленных лыжах и на «закантованных» лыжах (на наружных кантах).

Передвижение на лыжах отдельных участков дистанции различными способами с фиксированием времени.

Повторение упражнений, пройденных ранее. Спуски в различных стойках по накатанной лыжне и менее укатанной. Спуски на время в основной и низкой стойках по рыхлому снегу и по накатанной лыжне. Спуски с поворотом, переступанием, ножницами и на параллельных лыжах с фиксированием времени. Спуски в различных стойках с отталкиванием палками после выката (начинать отталкивание от отметки) и без отталкивания палками, фиксировать время.

Прохождение на лыжах отдельных участков дистанции различными способами на время по хорошо накатанной лыжне и при хорошей опоре для палок, по хорошо накатанной лыжне (при недостаточной опоре для палок, по рыхлой лыжне и плохой опоре для палок). Прохождение отдельных участков дистанций на время чередованием различных способов передвижения.

Тактическая подготовка для учебно-тренировочных групп 3-5 года обучения.

Прохождение отдельных участков дистанции на время. Прохождение участков дистанции с заданной интенсивностью (контролировать пульс до и после выполнения задания). Прохождение участков дистанции с самооценкой времени затраченного на выполнение задания. Участие в контрольных тренировках и последующее прохождение той же дистанции на время с увеличением интервалов между участниками и без информации во время задания (самооценка времени, затраченного при повторном прохождении дистанции, самооценка эффективности прохождения отдельных участков дистанции).

Повторение прохождения трассы лыжных гонок в идентичных условиях (самооценка времени, затраченного на прохождение дистанций).

Участие в контрольных прикидках и соревнованиях с заданием равномерного прохождения всей дистанции; прохождение с увеличением скорости в начале дистанции, на отдельных ее участках, при финишировании (самооценка самочувствия спортсмена перед выполнением задания, оценка состояния спортсмена с помощью тестов).

Прохождение отдельных участков дистанции с общего старта. Прохождение отдельных участков дистанции при парном старте. Прохождение дистанции отдельных участков при парном старте с равными по силе соперниками, с более сильными и слабыми соперниками.

Прохождение по круговой лыжне с выбором места и способа обгона впереди идущего.

Разработка и реализация тактического плана;

Участие в контрольных прикидках и соревнованиях с заданиями: проходить технически правильно сложные участки дистанции; проходить всю дистанцию с околосоревновательной интенсивностью; проходить дистанцию с ориентацией на график конкретных участков – равных по силам и более сильных; проходить дистанцию с увеличением интенсивности передвижения на последнем километре;

проходить дистанцию с преимущественным применением одновременных ходов и т.п.

Тактическая подготовка для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Средства и методы:

Прохождение различных по профилю, но одинаковых по протяженности отрезков дистанции на время (самооценка времени, затраченного на выполнение занятия).

Прохождение стандартных отрезков дистанции в различных условиях лыжни и скольжения (самооценка времени, затраченного на выполнение задания).

Спуски со склонов в различных стойках с высокой скоростью и с поворотами на высокой скорости - определять по субъективным ощущениям скорость и момент своевременного включения работы рук для поддержания скорости.

Хронометрирование прохождения отдельных участков дистанции в начале, середине и конце дистанции. Участие в контрольных прикидках при многократном прохождении на время контрольного круга. Контрольное прохождение с соревновательной интенсивностью 10-15 км дистанции с возможным повышением интенсивности на последнем километре.

Прохождение отдельных сложных участков дистанции с различным распределением сил: затяжной подъем и равнинный участок, два подъема, следующих друг за другом, после короткого крутого спуска (фиксировать время и самочувствие спортсмена). Контрольное прохождение участков дистанций и полной дистанции по водянистой лыжне, по обледенелой лыжне.

Контрольное прохождение дистанции при значительном перепаде высот и разности температуры на различных участках дистанции.

Тактическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Выделяют два варианта тактики лидирования:

Лидирование с равномерной скоростью при прохождении дистанции - в беге, плавании, лыжных гонках;

лидирование с изменением скорости, темпа на дистанции.

Большинство мировых рекордов в видах спорта, требующих проявления выносливости, установлено при равномерном прохождении дистанции. Это

объясняется тем, что с физиологической точки зрения неравномерный режим работы, по сравнению с равномерным, вызывает повышенный расход энергии. Поэтому его применяют только достаточно хорошо подготовленные спортсмены.

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

При решении данной сложной задачи, как правило, спортсмен:

1) стремится достигнуть максимальной результативности и оторваться от соперников в начале состязания («тактика отрыва») - развить максимальную скорость в первой половине дистанции; прыгнуть на максимальную длину или высоту в первой зачетной попытке; выполнить хорошо самое трудное упражнение в первой части обязательной или произвольной программ в гимнастике;

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

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

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

При решении этой задачи возможны две ситуации:

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

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

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

а) пройти дистанцию по графику соперников с небольшим запасом - в беге, плавании, лыжных гонках и т.д.;

б) поднять штангу большего веса, чем у конкурента; в) метнуть снаряд на большее расстояние;

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

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

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

1. Знать, сколько спортсменов (команд) попадает в финал.
2. Иметь представление о силе соперников.
3. Уметь показать результат, достаточный для выхода в полуфинал, финал.

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

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

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

Виды, задачи и средства тактической подготовки спортсмена

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

В процессе тактической подготовки решаются следующие основные задачи:

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

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

3. Освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы.

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

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

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

В тактических действиях выделяют три главные фазы:

- 1) восприятие и анализ соревновательной ситуации;
- 2) мысленное решение тактической задачи;
- 3) двигательное решение тактической задачи.

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

- а) в облегченных условиях;
- б) в усложненных условиях;
- в) в условиях, максимально приближенных к соревнованиям.

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

Спортсмен должен знать:

правила соревнований, особенности их судейства и проведения; условия соревнований и своих противников;

основы тактических действий в спорте, их зависимость от физической, технической и волевой подготовленности; главные особенности тактики своего вида спорта и др.

Содержание и методика составления тактического плана выступления спортсмена в соревнованиях.

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

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

Тактический план имеет следующие разделы:

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

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

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

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

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

6. Способы маскировки собственных намерений (действий).

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

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

Тактический план имеет основные разделы: а) главная задача; б) общая форма тактической борьбы (наступательная, активно-оборонительная, защитная) и ее вариант применительно к условиям данных соревнований. В спортивных играх, кроме того, надо предусматривать систему игры, комбинации, частные приемы во взаимодействии игроков. В остальных видах спорта - возможность применения групповой тактики и отдельных

комбинаций и приемов; в) распределение сил с учетом интенсивности, продолжительности и характера нагрузок и отдыха - режим соревнований; г) распределение сил в процессе каждого отдельного выступления (график скорости, условный график, темп игры, длительность и характер разминки); д) возможные переключения от одной тактики (или системы) к другой тактике (системе) в процессе соревнования в связи с возможными изменениями задач и обстановки тактической борьбы; е) способы и методы маскировки собственных намерений; ж) данные о противнике, слабые и сильные стороны в его подготовке (физической, тактической, технической и волевой) и соответствующие приемы нападения (индивидуальные и групповые) и противодействия (активно-оборонительные и защитные); з) данные о местах соревнований, погоде, судействе, зрителях ит.д.

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

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

5.3. Психологическая подготовка

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

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную. Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы,

воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна ит.д.

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

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

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

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

Психологическая подготовка к тренировочному процессу

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

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

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

У юных спортсменов, как правило, преобладают опосредованные мотивы занятий спортом - быть сильным, здоровым, ловким, всесторонне физически развитым и др. С возрастом и по мере роста достижений эти мотивы отходят на второй план, на первый выходят непосредственные мотивы спортивной деятельности - выполнить спортивный разряд, стать мастером спорта, войти в состав сборной команды страны, добиться высоких результатов во всероссийских и международных соревнованиях, стать чемпионом мира или Сурдлимпийских игр, получить крупные денежные вознаграждения и др. Значение конкретных мотивов, которыми руководствуется спортсмен, имеет для тренера и спортивных руководителей большое практическое значение, так как позволяет оценить свойства личности, проявляющиеся в этих мотивах (любопытность, целеустремленность, патриотизм, честолюбие, индивидуализм, коллективизм, чувство товарищества и др.), и использовать их для воспитания спортсмена.

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

Кроме обеспечения мотивации спортсменов, тренер должен формировать систему отношений к разным сторонам тренировочного процесса,

обеспечивающих успешность спортивной деятельности. Элементами системы отношений спортсменов к тренировочному процессу являются отношение к спортивной тренировке в целом, отношение к тренировочным и соревновательным нагрузкам, отношение к тренировочным занятиям, отношение к спортивному режиму и т.п.

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

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

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

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

Настойчивость и упорство означают стремление достичь намеченной цели, энергичное и активное преодоление препятствия на пути к достижению цели. Эти волевые качества связаны с обязательным выполнением задач тренировок и соревнований, совершенствованием физической, технической и тактической подготовки, соблюдением постоянного строгого режима. Спортсмен должен посещать все тренировки, быть трудолюбивым, не снижать

своей активности из-за утомления и неблагоприятных условий, до конца бороться насоревнованиях.

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

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

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

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

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

Воспитывать волевые качества у спортсменов необходимо планомерно, с учетом возраста и пола занимающихся, их физических и психологических возможностей. При воспитании волевых качеств у

спортсменов следует, прежде всего, учитывать особенности избранного вида спорта. Воспитание волевых качеств спортсменов связано с постоянным преодолением объективных и субъективных трудностей. Усложнение учебно-тренировочного процесса, создание преодолимых, но требующих волевых усилий трудностей, борьба с «тепличными» условиями, создание на тренировочных занятиях сложных ситуаций, максимальное приближение условий занятий к соревновательным - вот основные требования, которые дают возможность воспитывать волевые качества в процессе тренировки.

Психологическая подготовка к соревнованиям

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

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

Непосредственная психологическая подготовка к соревнованию и в ходе его включает психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением; психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психологического восстановления; психологическое воздействие в ходе одного выступления, психологическое воздействие после окончания очередного выступления. Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать интеллектуальную настройку на выступление, заключающуюся в уточнении и детализации предстоящей спортивной борьбы,

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

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

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

1) оптимальное возбуждение – «боевая готовность». Это состояние характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, спокойствием, стремлением бороться за достижение высоких результатов;

2) перевозбуждение – «предстартовая лихорадка». В этом состоянии спортсмен испытывает волнение, панику, тревогу за благоприятный исход соревнования;

3) недостаточное возбуждение – «предстартовая апатия». В этом состоянии у спортсмена наблюдается вялость, сонливость, понижение технико-тактических возможностей и др.;

4) торможение вследствие перевозбуждения. В этом случае наблюдается апатия, психическая и физическая вялость, иногда возникают невротические состояния. Спортсмен осознает ненужность навязчивых мыслей, боязни не показать планируемый результат, но не может от этого избавиться.

Как правило, состояние боевой готовности способствует достижению высоких результатов, а три других - препятствуют. В связи с этим перед тренером и спортсменом перед соревнованиями могут стоять четыре главные задачи:

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

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

Для снижения уровня эмоционального возбуждения обычно применяются:

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

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

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

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

д) успокаивающая аутогенная тренировка;

е) успокаивающий массаж;

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

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

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

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

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

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

5.4. Интегральная подготовка

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена - технической, физической, тактической, психологической, теоретической в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Дело в том, что каждая из сторон подготовленности формируется узконаправленными

средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают: соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня; специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

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

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

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

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

техническое и тактическое, физическое и тактическое, физическое и психологическое и т.п.

С целью повышения эффективности интегральной подготовки применяются методические приемы, упрощающие, усложняющие или интенсифицирующие соревновательную деятельность:

облегчение условий за счет применения различных моделирующих устройств, уменьшения количества игроков на площадке, организации соревнований с более слабыми или «удобными» соперниками, принудительное лидирование или гонки за лидером и др.;

усложнение условий за счет ограничения размеров площадки, ринга или ковра, проведения соревнований в неблагоприятных климатических условиях, с более сильным или «неудобным» противником и др.;

интенсификация соревновательной деятельности посредством увеличения размеров поля или площадки, уменьшения времени владения мячом, увеличения продолжительности соревновательной деятельности, утяжеления снарядов и др.

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

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих»

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих» учитываются при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, иметь документы подтверждающие заболевание органов слуха (заключение МСЭ).

Во всероссийских спортивных соревнованиях участвуют сильнейшие спортсмены субъектов Российской Федерации.

К спортивным соревнованиям допускаются спортсмены-инвалиды по слуху спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации с потерей слуха не менее 55 дБ на лучшее ухо (среднее число в децибелах порогов для чистых тонов в 500, 1000 и 2000 Гц по стандартам Международной организации по стандартизации (ISO) 1969 года, определяется как сумма показателей для частот 500, 1000 и 2000 Гц, деленная на 3).

Возраст обучающихся на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта РФ по виду спорта «спорт глухих» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт глухих» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

VII. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

В соответствии со ст.46 ФЗ №165 «Об образовании»: Право на занятие педагогической деятельностью имеют лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование и отвечающие квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам, если иное не установлено настоящим Федеральным законом.

Лица, занимающиеся педагогической деятельностью, имеют право на дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

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:

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой.

Основным местом занятий по лыжным гонкам является республиканский спортивный комплекс «Курган» им. Ф. Терентьева с прилегающими лыжными трассами. Для обеспечения образовательного процесса заключаются договора по использованию спортивных залов и площадок для проведения учебно-тренировочных занятий с общеобразовательными школами и другими образовательными учреждениями.

При организации учебно-тренировочного процесса обеспечивается соблюдение требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"».

7.1.Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 29

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Лыжные гонки мужчины, женщины			
1	Анемометр-измеритель скорости ветра	штук	2
2	Лыжи для классического стиля передвижения,	пар	9
	Лыжи для конькового стиля передвижения	пар	9
3	Палки для классического стиля передвижения	пар	1
	Палки для конькового стиля передвижения	пар	1
4	Снегоход	штук	1
5	Снегоход укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс	штук	1
6	Термометр наружный	штук	4
7	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
1	Амортизатор резиновый	штук	1
2	Весы медицинские	штук	2
3	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
4	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
5	Доска информационная	штук	2
6	Зеркало настенное (0,6х2 м)	комплект	4
7	Лыжероллеры для классического стиля передвижения	пар	9

8	Лыжероллеры для конькового стиля передвижения	пар	9
9	Мат гимнастический	штук	6
10	Мяч баскетбольный	штук	1
11	Мяч волейбольный	штук	1
12	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
13	Мяч теннисный	штук	10
14	Мяч футбольный	штук	1
15	Палка гимнастическая	штук	9
16	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
17	Секундомер	штук	4
18	Скамейка гимнастическая	штук	2
19	Стенка гимнастическая	штук	4
20	Стол для подготовки лыж	штук	2
21	Электромегафон	штук	2
22	Эспандер лыжника	штук	9
Настольный теннис мужчины, женщины			
1	Теннисный стол	штук	2
2	Ракетка для настольного тенниса	штук	6
3	Мяч для настольного тенниса	штук	100
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
2	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
3	Перекладина гимнастическая	штук	1
4	Стенка гимнастическая	штук	3
5	Скамейка гимнастическая	штук	3
Плавание мужчины, женщины			
1	Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
2	Плавательная доска	штук	4
3	Плавательные поплавки-вставки для ног	штук	9
4	Лопатки для плавания	комплект	9
5	Ласты	комплект	9
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
1			
2	Весы медицинские	штук	2

3	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
4	Доска информационная	штук	2
5	Зеркало	штук	1
6	Кушетка массажная	штук	1
7	Мат гимнастический	штук	6
8	Мяч ватерпольный	штук	5
9	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	2
10	Настенный секундомер	штук	2
11	Перекладина гимнастическая	штук	1
12	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	4
13	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
14	Секундомер	штук	4
15	Секундомер ручной судейский	штук	10
16	Скамейка гимнастическая	штук	6
17	Стенка гимнастическая	штук	4
18	Термометр для воды	штук	2
19	Тренажер «Тележка»	штук	1
20	Штанга спортивная	комплект	1

7.2.Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 30

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Лыжные гонки мужчины, женщины			
1	Ботинки лыжные	пар	9
2	Чехол для лыж	шту	9
3	Очки солнцезащитные	шту	9
4	Нагрудный номер	шту	100

7.3. Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица 31

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Лыжи гоночные классические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
	Лыжи гоночные коньковые			-	-	2	1	3	1	4	1
2	Крепления	пар	на обучающегося	-	-	4	1	6	1	8	1

	лыжные		я								
3	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
4	Лыжероллеры классические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Лыжероллеры коньковые					1	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»											
1	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
2	Резиновая накладка для ракетки	штук	на обучающегося	-	-	6	1	12	1	20	1
Для спортивной дисциплины «плавание»											
1.	Доска универсальная	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Калабашка	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1

			я								
3.	Ласты	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Лопатки пальчиковые	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Лопатки средние	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Лопатки большие	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Дыхательная трубка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Эспандер пловца для зала	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Эспандер пловца для воды	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Тормозной пояс	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

11.	Инвентарная сетка	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
12.	Тормозной парашют		на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Пояс для троса		на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Трос латексный		на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Тренажер функциональный		на обучающегося	-	-	-	1	1	1	1	1

7.4. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица 32

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»							
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного

						спортивной специализации)		я спортивного мастерства		мастерства	
				количес тво	срок эксплуата ции (лет)	количес тво	срок эксплуата ции (лет)	количе ство	срок эксплуата ции (лет)	количе ство	срок эксплуа тации (лет)
1.	Очки солнцезащитны е	пар	на обучающего я	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Перчатки лыжные	пар	на обучающего я	-	-	1	2	2	1	3	1
3.	Чехол для лыж	штук	на обучающего я	-	-	1	3	1	2	2	2
4.	Ботинки лыжные	пар	на обучающего я	-	-	2	1	3	1	4	1
5.	Кроссовки для зала	пар	на обучающего я	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Кроссовки легкоатлетичес кие	пар	на обучающего я	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Комбинезон для лыжных	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	2	2	2

	гонок		я								
8.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	2	1	2
9.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»											
1.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки для спортивных залов	пар	на обучающего	-	-	1	1	1	1	2	1
4.	Спортивные брюки	пар	на обучающего	-	-	1	1	1	1	2	1
5.	Фиксаторы для голеностопа	комплект	на обучающего	-	-	-	-	1	1	2	1

			я								
6.	Фиксаторы коленных суставов	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
7.	Фиксаторы локтевых суставов	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
8	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9	Шорты	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
10.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины «плавание»											
1.	Беруши	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3.	Костюм	штук	на	-	-	-	-	1	1	1	1

	тренировочный		обучающего я								
4.	Купальник (женский)	штук	на обучающего я	1	1	2	1	2	1	2	1
5.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающего я	1	1	1	1	2	1	2	1
6.	Очки для плавания	пар	на обучающего я	1	1	2	1	2	1	2	1
7.	Плавки (мужские)	штук	на обучающего я	1	1	2	1	2	1	2	1
8.	Полотенце	штук	на обучающего я	1	1	1	1	1	1	1	1
9.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающего я	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Футболка с длинными рукавами	штук	на обучающего я	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Футболка с короткими рукавами	штук	на обучающего я	-	-	-	-	1	1	1	1

12.	Халат	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
13.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1

VIII. Информационно-методические условия реализации программы.

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

Федеральные стандарты спортивной подготовки, утверждены приказом Министерства спорта РФ от 3 февраля 2014 г. № 70;

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

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

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

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

Об утверждении правил вида спорта «Спорт глухих», приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 11 февраля 2011 года № 83;

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

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

Список литературы

- Верхало Ю. Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов. – М.: Советский спорт, 2004.
- Губарева Т.И. Спорт лиц с ограниченными возможностями в системе гуманистически ориентированной социальной политики. - М.: ФОН, 2000, 192с.
- Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000.
- Евсеев С. П., Курдыбайло С. Ф., Суслиев В. Г. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2000.
- Курлыбайло С. Ф., Евсеев С. П., Герасимова Г. В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Под ред. д. м. н. С. Ф. Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2004.
- Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2-х т., под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
- Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2004.
- Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений, под общ. ред. проф. С.Н. Попова. - 2-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2005.
- Физическая реабилитация и спорт инвалидов: нормативные правовые документы, механизмы реализации, практический опыт, рекомендации: Учебно-методическое пособие / Автор-составитель А.В. Царик. - М.: Советский спорт, 2000.
- Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003.

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

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия», <http://www.infosport.ru>
2. Российская Спортивная Энциклопедия, <http://www.libsport.ru/>
3. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" <http://www.teoriya.ru/journals/>.
4. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
5. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», <http://lesgaft-notes.spb.ru/>.
6. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>
Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>
7. Сурдлимпийский комитет России: www.deafsport.ru
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта, <http://lib.sportedu.ru/>
9. Сайт Министерства образования и спорта Республики Карелия <https://minedu.gov.karelia.ru>
10. Интернет ресурс <https://ru.wikipedia.org/wiki>
11. Наука о тренерской работе (Abstracts), <http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>
12. Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp/>
13. Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf
14. Министерство спорта РФ <http://minsport.gov.ru/>
15. РУСАДА: www.rusada.ru