



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00E7374278D4FD563D4EFBB3BF79577AFA
Владелец: Банникова Надежда Васильевна
Действителен: с 21.04.2023 до 14.07.2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор

КГБУ «РЦСП по адаптивным
видам спорта»

от «18» 04 2023г. № 46



**Краевое государственное бюджетное учреждение
«Региональный центр спортивной подготовки по адаптивным видам спорта»**

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»**

Срок реализации программы не ограничен

г. Красноярск

2023

Составители:

Цоба Наталья Сергеевна

старший инструктор-методист КГБУ «РЦСП по адаптивным видам спорта»

№ п/п	Содержание	Стр.
1.	Общие положения	4
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки, количество и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	4
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки	10
2.5.	Календарный план воспитательной работы	24
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	26
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	29
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	30
3.	Система контроля	35
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	35
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	37
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	37
4.	Рабочие программы по спортивным дисциплинам	47
4.1.	Легкая атлетика	55
4.2.	Лыжные гонки	80
4.3.	Настольный теннис	106
4.4.	Футбол	118
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	129
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	131

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденным приказом Минспорта России от 28.11.2022 № 1082 (далее – ФССП) по следующим спортивным дисциплинам: легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, футбол.

Программа определяет содержание этапов спортивной подготовки, организацию, условия учебно-тренировочного процесса в Краевом государственном бюджетном учреждении «Региональный центр спортивной подготовки по адаптивным видам спорта» (далее – Учреждение).

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

- совершенствование специальных физических качеств и техники в спортивной дисциплине избранного вида спорта;
- повышение тактической подготовленности;
- освоение тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов в спортивной дисциплине и выполнение нормативов ЕВСК;

совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности.

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.

Основными задачами реализации Программы являются:

на начальном этапе – формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте.

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – совершенствование общей и специальной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей перспективных обучающихся для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;

на этапе высшего спортивного мастерства – специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных обучающихся для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации, Российской Федерации.

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 устанавливаются в соответствии с ФССП.

Реализация Программы осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (периоды: до года, свыше года);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: до трех лет, свыше трех лет);

этап совершенствования спортивного мастерства (все периоды);

этап высшего спортивного мастерства (все периоды).

Продолжительность этапов спортивной подготовки (в годах) не ограничивается.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится с учетом стажа занятий, выполнения контрольных нормативов по видам спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации обучающихся. Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, устанавливаются в соответствии с ФССП в зависимости от спортивной дисциплины:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Периоды спортивной подготовки	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин легкой атлетики: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, прыжок, толкание, многоборье, ходьба, кросс				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	До года	8
			Свыше года	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	До года	5
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	Все периоды	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	Все периоды	1
Для спортивной дисциплины лыжные гонки				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	До года	7
			Свыше года	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	До года	5
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	Все периоды	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	Все периоды	1
Для спортивной дисциплины настольный теннис				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	До года	8
			Свыше года	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	До года	5
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	Все периоды	1
Этап высшего	не ограничивается	15	Все периоды	1

спортивного мастерства				
Для спортивной дисциплины футбол				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	До года	10
			Свыше года	9
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	До года	8
			Второй и третий годы	7
			Четвертый и последующие годы	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	Все периоды	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	Все периоды	2

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления на определенный этап. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года. Для проведения индивидуального отбора проводится тестирование по ОФП и СФП, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп, разница в уровне подготовки которых не превышает двух спортивных разрядов. Максимальный количественный состав при объединении групп должен соответствовать федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки определяется с учетом ФССП.

При организации учебно-тренировочной занятий на этапах спортивной подготовки устанавливаются следующие объемы и режимы учебно-тренировочной работы.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной подготовки)				Этап совершенствован ия спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет					
Для спортивных дисциплин легкой атлетики: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, прыжки, толкание, многоборье, ходьба, кросс										
Количество часов в неделю	6	8	10	11	12	14	15	16	20	24
Общее количество часов в год	312	416	520/572/624			728/780/832			1040	1248
Для спортивной дисциплины лыжные гонки										
Количество часов в неделю	6	8	8	9	10	11	12	12	18	24
Общее количество	312	416	416/468/520			572/624/624			936	1248

часов в год										
Для спортивной дисциплины настольный теннис										
Количество часов в неделю	6	8	8	9	10	11	12	12	18	24
Общее количество часов в год	312	416	416/468/520			572/624/624			936	1248
Для спортивной дисциплины футбол										
Количество часов в неделю	6	8	9	10	10	11	12	12	18	24
Общее количество часов в год	312	416	468/520/520			572/624/624			936	1248

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Сроки начала и окончания учебно-тренировочного года зависят от спортивной дисциплины, календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и определяются правилами внутреннего распорядка для обучающихся и годовыми графиками учебно-тренировочного процесса.

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса, применяющимися при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки являются:

учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей обучающихся;

учебно-тренировочные занятия в группах с использованием инклюзивных форм и методов обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья и обучающихся с нормативным развитием;

индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях:

самостоятельная работа обучающегося по индивидуальным планам;

учебно-тренировочные мероприятия;

участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичных учебно-тренировочных занятий в период зимних и летних каникул организуются учебно-тренировочные мероприятия, спортивно-оздоровительные лагеря и другие формы организации учебно-тренировочного процесса.

Основной организационной формой является учебно-тренировочное занятие продолжительностью 60 минут. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовую объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Учебно-тренировочные мероприятия

В целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства организацией проводятся учебно-тренировочные мероприятия. Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих спортивных соревнований согласно классификации учебно-тренировочных мероприятий.

Для планирования работы на учебно-тренировочных мероприятиях и учета выполняемых мероприятий разрабатываются следующие документы, утверждаемые Учреждением:

план-график теоретических и практических занятий с указанием количества учебно-тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов;

распорядок дня обучающихся;

журнал учета проведения и посещения учебно-тренировочных занятий.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные	-	14	18	18

	мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	-	До 60 суток	

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся.

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

Соревнования планируются таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Учебно-тренировочная работа строится с учетом особенностей предстоящих соревнований, включающих следующие виды: контрольные, отборочные, основные.

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

В Программу входят следующие виды соревнований:

контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом этих результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования. Контрольные соревнования служат средством подготовки обучающихся, для внесения коррективов в ее содержание. По отношению к основным соревнованиям все предшествующие - контрольные служат целям соревновательной подготовки к эффективному выступлению в основных соревнованиях;

отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

основные соревнования, цель которых - повышение квалификации обучающегося, достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки и количество соревнований			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, многоборье, прыжки, толкание, ходьба, кросс				
Контрольные	4	5	5	5
Отборочные	-	4	5	6
Основные	-	2	3	4
Для спортивной дисциплины лыжные гонки				
Контрольные	2	4	6	5
Отборочные	-	3	3	4
Основные	-	2	3	4
Для спортивной дисциплины настольный теннис				
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	2	4
Для спортивной дисциплины футбол				
Контрольные	1	2	2	3
Отборочные	-	2	3	4
Основные	-	1	2	4

К участию обучающихся в спортивных соревнованиях устанавливаются следующие требования:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

В Учреждении применяются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла (для этапов ССМ и ВСМ);

ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации;

ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия, участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Учебно-тренировочный процесс ведется по видам спортивной подготовки в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения

непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели, включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно - оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса.

Не связанные с физической нагрузкой виды подготовки включаются самостоятельными блоками в заключительную часть учебно-тренировочных занятий, а также реализуются в паузах организованного отдыха между двигательными заданиями. Отдельные занятия на эти виды подготовки не выделяются.

Решение задач спортивной подготовки предполагает планирование учебно-тренировочной работы на основе нормативно-методических требований и закономерностей становления спортивного мастерства обучающихся. В таблицах представлено соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки в соответствии с ФССП и планы спортивной подготовки с учетом этих требований.

Соотношение видов спортивной подготовки по легкой атлетике в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции						
Общая физическая подготовка (%)	59		47		38	35
Специальная физическая подготовка (%)	15		24		22	28
Техническая подготовка (%)	13		18		26	26
Тактическая подготовка (%)	4		1		1	0
Психологическая подготовка (%)	2		2		2	1
Теоретическая подготовка (%)	2		2		2	1
Спортивные соревнования (%)	-		2		4	5
Интегральная подготовка (%)	3		2		2	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2		2		3	3
Для спортивных дисциплин: бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, кросс						
Общая физическая подготовка (%)	59		47		38	26
Специальная физическая подготовка (%)	15		24		30	36
Техническая подготовка (%)	13		18		24	24
Тактическая подготовка (%)	4		1		2	3
Психологическая подготовка (%)	2		2		1	1
Теоретическая подготовка (%)	2		2		1	1
Спортивные соревнования (%)	-		2		2	5
Интегральная подготовка (%)	3		2		1	1

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	2	1	3
Для спортивных дисциплин: метание, толкание				
Общая физическая подготовка (%)	54	38	29	24
Специальная физическая подготовка (%)	23	34	35	40
Техническая подготовка (%)	13	21	24	22
Тактическая подготовка (%)	1	2	1	1
Психологическая подготовка (%)	1	1	2	1
Теоретическая подготовка (%)	1	1	1	1
Спортивные соревнования (%)	-	1	4	5
Интегральная подготовка (%)	5	1	1	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	1	3	5
Для спортивной дисциплины прыжки				
Общая физическая подготовка (%)	62	49	34	26
Специальная физическая подготовка (%)	20	25	32	35
Техническая подготовка (%)	13	18	26	30
Тактическая подготовка (%)	1	1	0	0
Психологическая подготовка (%)	1	1	1	1
Теоретическая подготовка (%)	1	1	0	0
Спортивные соревнования (%)	-	2	4	5
Интегральная подготовка (%)	1	0	0	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	3	3	3
Для спортивной дисциплины многоборье				
Общая физическая подготовка (%)	60	49	34	30
Специальная физическая подготовка (%)	18	25	30	34
Техническая подготовка (%)	15	20	27	27
Тактическая подготовка (%)	1	1	1	1
Психологическая подготовка (%)	2	1	1	1
Теоретическая подготовка (%)	2	1	0	0
Спортивные соревнования (%)	-	2	4	4

Интегральная подготовка (%)	1	0	0	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	1	3	3
Для спортивной дисциплины: ходьба				
Общая физическая подготовка(%)	59	47	33	24
Специальная физическая подготовка(%)	21	24	30	34
Техническая подготовка (%)	15	20	27	28
Тактическая подготовка (%)	1	1	1	1
Психологическая подготовка (%)	0	2	1	1
Теоретическая подготовка(%)	1	1	1	1
Спортивные соревнования(%)	-	2	4	5
Интегральная подготовка(%)	2	1	1	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	2	2	5
Для спортивной дисциплины лыжные гонки				
Общая физическая подготовка (%)	45	43	27	19
Специальная физическая подготовка (%)	28	32	41	44
Техническая подготовка (%)	18	18	20	20
Тактическая подготовка (%)	2	2	2	2
Психологическая подготовка(%)	2	1	2	2
Теоретическая подготовка (%)	2	1	1	2
Спортивные соревнования (%)	-	1	3	4
Интегральная подготовка (%)	2	1	1	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	1	3	5
Для спортивной дисциплины настольный теннис				
Общая физическая подготовка (%)	32	23	17	11
Специальная физическая подготовка (%)	23	21	23	27
Техническая подготовка (%)	31	34	28	28
Тактическая подготовка (%)	5	12	18	18
Психологическая подготовка(%)	2	2	2	3
Теоретическая подготовка (%)	2	2	2	3
Спортивные соревнования (%)	-	2	3	3

Интегральная подготовка (%)	4	2	4	4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	2	3	3
Для спортивной дисциплины футбол				
Общая физическая подготовка (%)	30	42	17	16
Специальная физическая подготовка (%)	8	11	41	40
Техническая подготовка (%)	40	29	20	20
Тактическая подготовка (%)	4	4	8	8
Психологическая подготовка (%)	3	3	2	2
Теоретическая подготовка (%)	4	3	2	2
Спортивные соревнования (%)	-	1	2	4
Интегральная подготовка (%)	5	2	3	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6	5	5	5

Годовой учебно-тренировочный план
(для спортивной дисциплины легкая атлетика - бег на короткие дистанции)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки														Этап высшего спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)														Этап совершенствования спортивного мастерства
			До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет									
					6	8	10	11	12	14	15	16	24				
														2	3		
Недельная нагрузка в часах																	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах																	
Наполняемость групп (человек)																	
5/4																	
8	6	245	244	269	293	342	367	391	395	1	1	1	1	1	1		
1.	Общая физическая подготовка	184													437		
2.	Специальная физическая подготовка	47	62	125	137	150	175	187	200	229	229	229	229	229	349		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10	11	12	15	16	17	42	42	42	42	42	62		
4.	Техническая подготовка	42	56	96	105	115	129	140	148	270	270	270	270	270	327		
5.	Тактическая подготовка	12	17	5	6	6	7	8	8	10	10	10	10	10	0		
6.	Теоретическая подготовка	6	8	10	11	12	15	16	17	21	21	21	21	21	12		
7.	Психологическая подготовка	6	8	10	11	12	15	16	17	21	21	21	21	21	12		
8.	Интегральная подготовка	9	12	10	11	12	15	16	17	21	21	21	21	21	12		
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
10.	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	3	3	4	4	4	4	10	10	10	10	10	12		
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	3	4	4	5	5	6	10	10	10	10	10	12		
13.	Восстановительные мероприятия	2	3	4	4	4	6	7	7	11	11	11	11	11	13		
Общее количество часов в год		312	416	520	572	624	728	780	832	1040	1040	1040	1040	1040	1248		

**Годовой учебно-тренировочный план
(для спортивных дисциплин: бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, кросс)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки														Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства								
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет		6	8	10	11	12	14	15	16	
Недельная нагрузка в часах														20	24	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах														4		
Наполняемость групп (человек)														1		1
8	6	5/4				3			3			1			1	
1.	Общая физическая подготовка	184	245	244	269	293	342	367	391	395			324			
2.	Специальная физическая подготовка	47	62	125	137	150	175	187	200	312			449			
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10	11	12	15	16	17	21			62			
4.	Техническая подготовка	42	56	96	105	115	129	140	148	230			303			
5.	Тактическая подготовка	12	17	5	6	6	7	8	8	21			37			
6.	Теоретическая подготовка	6	8	10	11	12	15	16	17	10			12			
7.	Психологическая подготовка	6	8	10	11	12	15	16	17	10			12			
8.	Интегральная подготовка	9	12	10	11	12	15	16	17	10			12			
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-			-			
10.	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-			-			
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	3	3	4	4	4	4	10			12			
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	3	4	4	5	5	6	10			12			
13.	Восстановительные мероприятия	2	3	4	4	4	6	7	7	11			13			
Общее количество часов в год		312	416	520	572	624	728	780	832	1040			1248			

Годовой учебно-тренировочный план
(для спортивных дисциплин: метание, толкание)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки													Этап высшего спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства						
		До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет									
				8	10	11	12	14	15	16						
		Исходная нагрузка в часах														
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах																
Наполняемость групп (человек)																
Итого																
1.	Общая физическая подготовка	168	225	198	217	237	277	296	316	302	20	24				
2.	Специальная физическая подготовка	72	96	177	194	212	248	265	283	364	499					
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	5	6	6	7	8	8	42	62					
4.	Техническая подготовка	41	54	110	120	133	153	165	176	250	277					
5.	Тактическая подготовка	3	4	10	11	12	15	16	17	10	12					
6.	Теоретическая подготовка	3	4	5	6	6	7	8	8	10	12					
7.	Психологическая подготовка	3	4	5	6	6	7	8	8	21	12					
8.	Интегральная подготовка	16	21	5	6	6	7	8	8	10	12					
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0					
10.	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0					
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	1	2	2	2	2	2	10	20					
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	1	2	2	2	3	3	10	20					
13.	Восстановительные мероприятия	2	3	3	2	2	3	3	3	11	22					
Общее количество часов в год		312	416	520	572	624	728	780	832	1040	1248					

**Годовой учебно-тренировочный план
(для спортивной дисциплины прыжки)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки																Этап высшего спортивного мастерства				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства												
				Свыше трех лет																		
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет		Недельная нагрузка в часах												
										Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
		2		2		3		3		3		3		4		4						
																			Наполняемость групп (человек)			
8		6		5/4				3				1										
1.	Общая физическая подготовка	193	258	255	280	306	357	382	408								324					
2.	Специальная физическая подготовка	62	83	130	143	156	182	195	208								437					
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10	11	12	15	16	17								62					
4.	Техническая подготовка	42	55	94	103	113	131	142	150								376					
5.	Тактическая подготовка	3	4	5	6	6	7	8	8								0					
6.	Теоретическая подготовка	3	4	5	6	6	7	8	8								0					
7.	Психологическая подготовка	3	4	5	6	6	7	8	8								12					
8.	Интегральная подготовка	3	4	0	0	0	0	0	0								0					
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-								-					
10.	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-								-					
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	4	5	6	6	6						10		12					
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	4	5	5	6	7	8						10		12					
13.	Восстановительные мероприятия	0	1	8	8	9	10	10	11						11		13					
Общее количество часов в год		312	416	520	572	624	728	780	832						1040		1248					

**Годовой учебно-тренировочный план
(для спортивной дисциплины многоборье)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки																Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства								
		До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
Недельная нагрузка в часах																		
6	8	10	11	12	14	15	16	20								24		
Наполняемость групп (человек)																		
8	6	5/4				3			1						1			
1.	Общая физическая подготовка	187	250	255	280	306	357	382	408	354						374		
2.	Специальная физическая подготовка	56	75	130	143	156	182	195	208	312						424		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10	11	12	15	16	17	42						50		
4.	Техническая подготовка	47	62	104	114	125	146	156	166	281						337		
5.	Тактическая подготовка	3	4	5	6	6	7	8	8	10						12		
6.	Теоретическая подготовка	6	8	5	6	6	7	8	8	0						0		
7.	Психологическая подготовка	6	8	5	6	6	7	8	8	10						12		
8.	Интегральная подготовка	3	4	0	0	0	0	0	0	0						0		
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-						-		
10.	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-						-		
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	1	2	2	2	2	2	10						12		
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	2	2	2	2	3	3	10						12		
13.	Восстановительные мероприятия	0	0	2	2	2	3	3	3	11						13		
Общее количество часов в год		312	416	520	572	624	728	780	832	1040						1248		

**Годовой учебно-тренировочный план
(для спортивной дисциплины ходьба)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки															Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Недельная нагрузка в часах									
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	8	10	11	12	14	15	16	20	24				
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах															4			
Наполняемость групп (человек)															1			
8	6	5/4				3								1	1			
1.	Общая физическая подготовка	184	245	244	269	293	342	367	391						343	300		
2.	Специальная физическая подготовка	66	87	125	137	150	175	187	200						312	424		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	47	64	106	115	127	145	156	166						283	352		
4.	Техническая подготовка	3	4	5	6	6	7	8	8						10	12		
5.	Тактическая подготовка	0	0	10	11	12	15	16	17						10	12		
6.	Теоретическая подготовка	3	4	5	6	6	7	8	8						10	12		
7.	Психологическая подготовка	-	-	10	11	12	15	16	17						42	62		
8.	Интегральная подготовка	6	8	5	6	6	7	8	8						10	12		
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-						-	-		
10.	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-						-	-		
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	3	3	4	4	4	4						5	20		
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	3	4	4	5	5	5						7	20		
13.	Восстановительные мероприятия	1	2	4	4	4	6	7	8						8	22		
Общее количество часов в год		312	416	520	572	624	728	780	832						1040	1248		

**Годовой учебно-тренировочный план
(для спортивной дисциплины лыжные гонки)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки													Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства						
			До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет									
Недельная нагрузка в часах															
6	8	8	9	10	10	11	12	18	24						
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах															
2	2	3	3	4	4	4									
Наполняемость групп (человек)															
7	6	5/4			3			1	1						
1.	Общая физическая подготовка	140	187	187	211	234	234	257	281	253	237				
2.	Специальная физическая подготовка	87	116	125	140	156	156	172	187	384	549				
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	4	5	5	5	6	6	28	50				
4.	Техническая подготовка	58	77	76	83	95	94	102	114	187	250				
5.	Тактическая подготовка	6	8	8	9	10	10	11	12	19	25				
6.	Теоретическая подготовка	6	8	4	5	5	5	6	6	9	25				
7.	Психологическая подготовка	6	8	4	5	5	5	6	6	19	25				
8.	Интегральная подготовка	6	8	4	5	5	5	6	6	9	25				
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
10.	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2	2	2	2	5	18				
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	1	2	2	2	2	2	5	20				
13.	Восстановительные мероприятия	0	1	1	1	1	2	2	2	18	24				
Общее количество часов в год		312	416	416	468	520	520	572	624	936	1248				

**Годовой учебно-тренировочный план
(для спортивной дисциплины настольный теннис)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки												Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства						
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет		1	2	3	4			
Недельная нагрузка в часах														
6	8	8	9	10	10	11	12	18	24					
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах														
2	2	3	3	3	3	3	4	4						
Наполняемость групп (человек)														
8	6	5/4				3	3	1	1					
100	133	96	108	120	120	132	144	159	137					
72	96	87	98	109	109	120	131	215	337					
-	-	8	9	10	10	11	12	28	37					
97	129	143	161	179	179	196	214	263	351					
16	21	50	56	62	62	69	75	168	225					
6	8	8	9	10	10	11	12	19	37					
6	8	8	9	10	10	11	12	19	37					
12	17	8	9	10	10	11	12	37	50					
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-					
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-					
2	3	2	2	2	2	2	3	5	12					
1	1	3	3	4	4	4	4	5	12					
0	0	3	4	4	4	5	5	18	13					
312	416	416	468	520	520	572	624	936	1248					
Общее количество часов в год														

**Годовой учебно-тренировочный план
(Для спортивной дисциплины футбол)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки														Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства							
			До трех лет			Свыше трех лет										
Недельная нагрузка в часах																
6	8	9	10	10	11	12	12	18							24	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах																
2	2	3			3			4						4		
Наполняемость групп (человек)																
10	9	8/7						6						4	2	
1.	Общая физическая подготовка	94	125	197	218	218	218	240	262	262	262	159			200	
2.	Специальная физическая подготовка	25	33	51	57	57	57	63	69	69	69	384			499	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	5	5	5	5	6	6	6	6	19			50	
4.	Техническая подготовка	125	166	136	151	151	151	166	181	181	181	186			250	
5.	Тактическая подготовка	12	17	19	21	21	21	23	25	25	25	75			100	
6.	Теоретическая подготовка	12	17	14	16	16	16	17	19	19	19	19			25	
7.	Психологическая подготовка	9	12	14	16	16	16	17	19	19	19	19			25	
8.	Интегральная подготовка	16	21	9	10	10	10	11	12	12	12	28			37	
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			-	
10.	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			-	
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	8	7	8	8	8	9	9	9	9	11			18	
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	8	7	8	8	8	9	9	9	9	15			20	
13.	Восстановительные мероприятия	7	9	9	10	10	10	11	13	13	13	21			24	
Общее количество часов в год		312	416	468	520	520	520	572	624	624	624	936			1248	

2.5. Календарный план воспитательной работы

Цель: создание условий для физического воспитания и физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, формирования творческой, самостоятельной личности, готовой к нравственному поведению и выполнению гражданских обязанностей.

Задачи:

формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся. удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

организацию досуга обучающихся и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

№ 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; - овладение терминологией, обязанностями тренера при организации и проведения учебно-тренировочного занятия; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества для обучающихся групп начальной подготовки; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование умений организации и проведения соревновательной деятельности, практическая отработка навыков судейства в условиях соревнований; - проведение теоретических занятий по правилам спортивной дисциплины, принципам здорового образа жизни, тактике и технике тренировочной и соревновательной деятельности; - исправление ошибок в технике выполнения отдельных упражнений у других обучающихся; - ведение и анализ дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В течение года по отдельному плану
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Занятия по теоретической подготовке, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний об организации оптимального режима дня; - формирования знаний о правилах и пользе закаливания для обучающихся; - формирование знаний о принципах правильного питания для обучающегося; - профилактика вредных привычек; - формирование знаний о соблюдении правил личной гигиены в условиях тренировочного процесса; - формирование знаний о пользе здорового сна; - рекреационная деятельность, как одна из принципов здорового образа жизни; - формирование знаний и умений	В течение года по отдельному плану

		в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей в качестве инструктора, волонтера для младших групп; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность 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).	
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, культура поведения обучающихся на соревнованиях)	- Беседы, формирующие уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн). в том числе и в проведении спортивных соревнований; - Мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов паралимпийского и сурдлимпийского спорта; - Экскурсии в музей спорта Красноярского края (спорткомплекс «Локомотив»); - Творческие акции, посвященные Дням воинской славы; - Конкурсы рисунков «Моя родина»; - Участие в митинге у памятника воинам-обучающимся в День Победы.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, а в том числе, в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - «Мой любимое упражнение». Обучающиеся Учреждения, тренеры принимают участие в записи видео-ролика с показом своего любимого упражнения, данный ролик будет размещен в социальной сети «ВКонтакте». - Проведение акции «Знакомьтесь, мой тренер». приуроченная ко дню тренера в которой любой желающий обучающийся может записать видео-ролик или рисунок с рассказом о своем тренере, данный ролик или картинки	В течение года по плану физкультурных и спортивных мероприятий

		будут размещены в социальной сети «ВКонтакте». - Участие в смотре-конкурсе профессионального и спортивного мастерства среди тренеров и обучающихся Учреждения "Профессионал 2022-2023", "Чемпион 2022-2023"	
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, клинического 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; - индивидуальная работа с психологом; - групповые психологические тренинги.	В течение года в соответствии с комплексной программой сопровождения
6.	Правовое воспитание и культура безопасности	- Безопасность в сети, безопасность на дороге, на воде, антитеррор; - Информирование спортсменов, детей и родителей по вопросам обеспечения информационной безопасности в сети; - Рассказ о репутации обучающегося, административной и уголовной ответственности, связанной с использованием запрещенных и вредных веществ.	В течение года по плану мероприятий, направленному на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
7.	Нравственное и духовное воспитание	- проведение акции творческих рисунков, видео-роликов, фотографий; - выставка поделок «Я и спорт»; - смотр-конкурс «Своими руками»;	В течение года
8.	Формирование коммуникативной культуры	- Профилактика буллинга и развитие коммуникативных навыков; - Психологические тренинги с элементами ролевых игр «Я в конфликте»; - Психологические тренинги по развитию коммуникативных навыков.	В течение года в соответствии с комплексной программой сопровождения

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

Цель: профилактика и предотвращение преднамеренного или не преднамеренного использования запрещенных субстанций и методов обучающимися Учреждения, членами сборных команд Красноярского края по адаптивным видам спорта.

Задачи:

пропаганда принципов fair play, заинтересованность и эмоционально окрашенное отношение к спорту как к арене для честной борьбы, в которой неприемлем обман;

повышение уровня осведомленности обучающихся, тренеров-преподавателей в вопросах антидопинговых правил (процессуальные моменты проведения допинг-контроля, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений и их влияние на дальнейшую карьеру);

обеспечение мониторинга прохождения антидопингового обучения обучающимися Учреждения и своевременного информирования об изменениях в нормативно-правых документах, регламентирующих соблюдение антидопинговых правил обучающимися, тренерами и персоналом обучающихся;

развитие ценностно-мотивационной сферы обучающихся, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий и его формы
Этап начальной подготовки	- Онлайн обучение и тестирование по антидопингу на сайте РУСАДА - Консультации по вопросам регистрации на сайте РУСАДА, прохождения обучения и тестирования - Образовательный модуль «Система антидопинга: актуальная информация» - Онлайн флешмоб «Правильный отдых – залог высоких результатов!» - Образовательный модуль «Полезные привычки» - Образовательный модуль «Допинг и антидопинговые правила. Проверка лекарственных средств. Запрещенные субстанции и методы. Процедура допинг-контроля» - Проверка лекарственных препаратов. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	Устанавливаются в соответствии с графиком теоретической подготовки на этапах спортивной подготовки	Рекомендуется использовать следующие формы: - массовые (с участием всех спортивных групп); - групповые (с участием одной спортивной группы); - индивидуальные (с отдельными участниками). - лекции, беседы, образовательные модули, индивидуальные консультации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	- Антидопинговый квиз «Я выбираю играть по правилам!» - Спортивно-образовательное мероприятие «Будущие чемпионы» - Образовательный модуль «Допинг и антидопинговые правила. Проверка лекарственных средств. Запрещенные субстанции и методы. Процедура допинг-контроля» - Образовательный модуль «Физические качества спортсмена» и функциональные пробы - Образовательный модуль «Мотивация нарушения антидопинговых правил. Основы управления работоспособностью спортсмена. Зависимое поведение:		

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	сущность и механизмы развития».		
	- Семинар «Имидж спортсмена» - Образовательный модуль «Допинг и спортивная медицина. Спортивные травмы: восстановление» - Образовательный модуль «Физиология успеха» - Консультации по вопросам: система ADAMS, оформление разрешения на ТИ, процедура сдачи допинг-проб - Консультации по вопросам регистрации на сайте РУСАДА, прохождения обучения и тестирования		

**Программа теоретических занятий
по предотвращению допинга в спорте и борьбу с ним**

Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Время – 5 часов (15 занятий по 20 минут).	Время – 10 часов (20 занятий по 30 минут).	Время – 10 часов (20 занятий по 30 минут).
Тема 1. Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта Тема 2. Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил Тема 3. Почему допинг запрещен в спорте Тема 4. Антидопинговые правила и документы Тема 5. Процедура тестирования обучающегося Тема 6. Наказание за нарушение антидопинговых правил Тема 7. Правила безопасности обучающихся	Тема 1. История борьбы с допингом. Причины введения запрета на допинг Тема 2. Виды нарушений антидопинговых правил Тема 3. Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов Тема 4. Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS Тема 5. Устройство мировой системы борьбы с допингом Тема 6. Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила World Athletics Тема 7. Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства Тема 8. Тестирование обучающихся (процедура отбора пробы мочи) Тема 9. Тестирование обучающихся (процедура отбора пробы крови) Тема 10. Санкции за нарушение антидопинговых правил	Тема 1. Виды нарушений антидопинговых правил Тема 2. Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов Тема 3. Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS Тема 4. Устройство мировой системы борьбы с допингом Тема 5. Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила World Athletics Тема 6. Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства Тема 7. Тестирование обучающихся (процедура отбора пробы мочи) Тема 8. Тестирование обучающихся (процедура отбора пробы крови) Тема 9. Санкции за нарушение антидопинговых правил Тема 10. Особенности антидопинговых правил, применимых к крупным спортивным соревнованиям

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в рамках воспитательной работы на всех этапах спортивной подготовки во время учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Работа проводится в форме бесед, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Инструкторская и судейская практика

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Выполнение обязанностей дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Проведение разминки вместе с тренером-преподавателем.	беседы, практические упражнения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Овладение принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть; Выполнение обязанностей дежурного по группе. Проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки в качестве помощников тренеров-преподавателей. Самостоятельное ведение дневника: учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирований, анализ выступления в соревнованиях.	беседы, практические занятия
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Привлечение для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки в качестве помощников тренеров-преподавателей. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств, подбор упражнения для совершенствования техники спорта. Ведение дневника тренировок, в котором регистрируется объем, интенсивность выполняемых учебно-тренировочных нагрузок. Изучение правил соревнований и систематическое привлечение к судейству соревнований. Привлечение спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Подбор основных упражнений для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Правильная демонстрация технических приемов, исправление ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, Помощь занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.	беседы, самостоятельное изучение литературы, практические занятия

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

Медицинское обеспечение лиц, занимающихся физической культурой и спортом, осуществляется в соответствии с требованиями, установленными федеральным законодательством, и включает в себя:

- систематический контроль за состоянием здоровья этих лиц;
- оценку адекватности физических нагрузок этих лиц состоянию их здоровья;
- профилактику и лечение заболеваний этих лиц и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Систематический контроль состояния здоровья обучающихся включает проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, диспансерное наблюдение, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Медико-биологическое обеспечение обучающихся - комплекс мероприятий, направленный на:

- восстановление работоспособности и здоровья обучающихся, включающее медицинские вмешательства,
- мероприятия психологического характера,
- систематический контроль состояния здоровья обучающихся,
- обеспечение обучающихся лекарственными препаратами,
- медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания обучающихся,

и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях с которыми у Учреждения заключен договор на представление медицинских услуг.

В соответствии с частью 1 статьи 34.5. Федерального закона «О физической культуре и спорте» лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими, восстановительными средствами устанавливается в соответствии с документами Учреждения.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливается в соответствии с Комплексной программой сопровождения и контроля спортивной подготовки Учреждения.

Основные мероприятия медико-биологического сопровождения спортивной подготовки

№	Медицинские мероприятия	Сроки
1.	Предварительный медицинский осмотр для допуска к занятиям спортом	Зачисление на этапы спортивной подготовки После болезни

2.	Медицинский осмотр для допуска к спортивным соревнованиям	Перед участием в соревнованиях
3.	Проведение углубленных медицинских обследований (УМО) обучающихся	НП один раз в год УТГ, ССМ и ВСМ не реже двух раз в год
4.	Проведение этапных (периодических) медицинских обследований обучающихся (ЭКО)	ЭКО проводится не реже 4 раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годичного цикла
5.	Проведение текущего медицинского наблюдения за обучающимися (ТО)	Постоянно для оперативного контроля
6.	Проведение врачебно-педагогических наблюдений (далее – ВПН) за обучающимися	В процессе учебно-тренировочной деятельности

Медицинский контроль - необходимое условие управления процессом подготовки обучающегося.

Целью контроля является получение объективной информации о состоянии обучающегося необходимой для принятия управленческого решения.

Объектами контроля являются:

контроль соревновательной деятельности;

контроль учебно-тренировочной деятельности;

контроль уровня подготовленности.

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

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

Этапный контроль - это измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности обучающегося, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях. Осуществляется на основе целостной диагностики организма в непосредственной связи с общим состоянием здоровья, особенностями телосложения и состава тела. В зависимости от задач подготовки на том или ином этапе определяется объем показателей, включенных в программу обследований.

Текущий контроль - это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности обучающегося, уровня развития его техники и тактики. Предполагает оценку состояния подготовленности, которая проявляется в результате воздействия нагрузок определенной направленности в серии тренировочных занятий или соревнований.

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

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

Основное содержание комплексного контроля и его разновидности

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

Цель восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок - поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы обучающегося в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

Планы применения восстановительных средств

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<i>Рациональное</i> планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма; <i>Рациональное</i> сочетание общих и специальных средств; <i>Оптимальное</i> построение тренировочных и соревновательных микро-, макро- и мезоциклов; <i>Широкое</i> использование	<i>Группа глобального воздействия</i> суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация, ванны <i>Группа общетонизирующего воздействия</i> ультрафиолетовое облучение, некоторые электропроцедуры, аэризация воздуха, местный массаж Средства, оказывающие тонизирующее влияние на организм: Жемчужная, хвойная, хлоридно-натриевая ванны, восстановительный	<i>Психорегуляторные</i> Аутогенная тренировка Психорегулирующая тренировка Мышечная релаксация Внушение в состоянии бодрствования Внушенный сон-отдых Гипнотическое внушение Музыка и светомузыка <i>Психогигиенические</i> Психологический

переключений деятельности обучающегося; <i>введение</i> восстановительных микроциклов; <i>Использование</i> тренировки в среднегорье и высокогорье; <i>Рациональное</i> построение общего режима жизни; <i>Правильное</i> построение отдельного тренировочного занятия - создание эмоционального фона тренировки; <i>Индивидуально</i> подобранная разминка и заключительная часть занятий; <i>Использование</i> активного отдыха и расслабления.	массаж Средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием: Вибрационная ванна, контрастный душ, предварительный массаж Средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние <i>Группа избирательного воздействия</i> Тёплая или горячая ванны (эвкалиптовая, хвойная, морская, кислородная, углекислая), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), тёплый душ, массаж (тонизирующее растирание), аэризация фармакологические препараты (кроме запрещённых) и витамины	микроклимат в группе Взаимоотношения с тренером Хорошие отношения в семье, с друзьями и с окружающими Положительная эмоциональная насыщенность занятия Интересный и разнообразный досуг Комфортные условия для занятий и отдыха Достаточная материальная обеспеченность
--	--	--

Использование различных методов восстановления

Методы восстановления	Во время тренировочного занятия	После тренировочного занятия	В течение дня*	В микроцикле**
Педагогические методы восстановления	Интервал отдыха Подбор упражнений на восстановление Вариативность средств	Время отдыха между занятиями Сон Ландшафтотерапия (прогулки по местности) Использование одежды по погоде Купание в ванне с морской водой, в озере, речке.	Время отдыха между занятиями Сон Ландшафтотерапия (прогулки по местности) Использование одежды по погоде Купание в ванне с морской водой, в озере, речке. Культурные мероприятия (посещение кино, театра, дискотеки, музея, выставки и т.д.)	Чередование нагрузки и отдыха Учет индивидуальных потребностей Купание в ванне с морской водой, в озере, речке Культурные мероприятия (посещение кино, театра, дискотеки, музея, выставки и т.д.)
Медико-биологические методы восстановления 1. Физиотерапевтические процедуры	Вибромассаж Тонизирующий массаж Восстановительный массаж Самомассаж Электростимуляция Биомеханическая стимуляция мышц	Восстановительный массаж Тонизирующий массаж Электросон Ванны - хвойная, йодо-бромная и др. Аэроионизация воздуха Все виды душа Сауна Баня с веником Общий массаж Ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	Восстановительный массаж Тонизирующий массаж Электросон Ванны - хвойная, йодо-бромная и др. Аэроионизация воздуха Все виды душа Сауна Баня с веником Общий массаж Ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	Сауна Баня с веником Общий массаж Ультрафиолетовое облучение Массаж с растирками, согревающими мазями Физиотерапевтические процедуры по назначению врача

2.Питание	Специальные напитки Специальное питание Отвар содержащий белки (бульоны)	Углеводное насыщение (укол, капельница) Углеводное питание и напитки	Питание соразмерно нагрузке Кислородный коктейль с прополисом Белковое питание	Медикаментозные средства Прием витаминов по индивидуальной схеме
Психологические методы восстановления	Психомоторная тренировка Психологические беседы Использование психологических приемов во время соревнований	Аутотренинг	Аутотренинг	Сеансы психотерапии

* В течение дня должны занимать 2 часа.

** В недельном цикле необходимо выделять 2 часа за 6 дней.

Примерный план восстановительных мероприятий в подготовительный период (недельный цикл)

Утро	После первой тренировки	После второй тренировки
<i>Понедельник</i>		
Разминка Гигиенический душ	Душ 3-4 мин (t +35-37°C) Вибромассаж 1-2 мин на группы мышц, которые выполняли основную нагрузку	Тёплый душ (t+35-37°C)
<i>Вторник</i>		
Обтирание мокрым полотенцем, растирание сухим 3-4 мин	Контрастный душ, чередуется с обливанием холодной водой 3-4 мин (1 мин душа -t+37-39°C) и 5-10 мин (t+10-15°C) Локальный ручной массаж на группы мышц, на которые будет выпадать основная нагрузка	Одна из разновидностей ванны в течение 10-15 мин (по самочувствию)
<i>Среда</i>		
Обтирание или душ	Сауна, 3 захода (t +90-1 10°C) по 5-7 мин, 10-15с (t+10-15°C). После каждого захода обливание холодной водой	Один из видов локального массажа на группу мышц, выполняющих основную нагрузку
<i>Четверг</i>		
Гигиенический душ	Горячий душ 4-5 мин (t по самочувствию) Баровоздействие - три подъёма на высоту 1200-1500 м для ног, 600-800 м для рук с экспозицией по 2-3 мин и компрессией между подъёмами в 0,5-0,7 атм. в течение 30-40 с	Пассивное плавание в бассейне или ванне в течение 10-15 мин (t воды по самочувствию)
<i>Пятница</i>		
Обтирание	Гигиенический душ 3-4 мин (t +35-37°C) Вибромассаж 1-2 мин на группу мышц, которые выполняли основную нагрузку	Тёплый душ (t +35-37°C)
<i>Суббота</i>		
Душ или обтирание по желанию	Душ и упражнения на растягивание	Баня с водными процедурами по 4-5 заходов по 5-7 мин, после каждого захода тёплый душ или ванны 3-5 мин (температура

		воды по желанию)
Воскресенье		
Отдых, при необходимости - гальванизация, электрофорез и др. (по указанию врача)		

Использование средств восстановления в различных микроциклах

Характер нагрузок	После утренней разминки	Основные восстановительные процедуры
Втягивающий микроцикл		
Малый Средний	Ванны для ног (t + 40-45°C), чередуя (через день) с дождевым душем переменной температуры	При двух тренировочных занятиях (по выбору врача) – ручной массаж, общие ванны и сауна – по окончании тренировочного дня не чаще 3 раз в неделю
Базовый микроцикл		
Большая и значительный	Душ с переменной температурой, ванны	При трёх тренировочных занятиях в день после первой либо второй (обычно с более высокой нагрузкой) – локальные процедуры, расслабляющие ванны, вибровоздействия. По окончании занятий – ручной массаж, ванны различного состава, суховоздушная или парная бани. Эти процедуры (по выбору врача) осуществляются ежедневно (кроме бани – не более 2-х раз в неделю). Для повышения резистентности организма рекомендуется общее УФО, которое целесообразно чередовать с гимнастикой
Специально-подготовительный микроцикл		
Значительный	Используются локальные процедуры после первой тренировки и средства общего воздействия, такие, как ванны ограниченной продолжительности, в конце дня массаж (не чаще 3-х раз в неделю). Применение в один день двух средств общего воздействия более целесообразно у бегунов на длинные дистанции	
Силовой ударный микроцикл		
Большой	Значительное внимание уделяется профилактическим процедурам с учётом возможных «точек наименьшего сопротивления», наиболее подверженных травмам. Используются методы восстановления и закаливающие процедуры, аналогичные применяющимся в объёмном микроцикле	
Подводящий микроцикл		
Уменьшение объёма и интенсивности	Количество восстановительных мероприятий уменьшается. Целесообразны через каждые два дня однодневные перерывы в использовании локальных воздействий. Среди процедур общего воздействия основное внимание уделяется ручному массажу. Один раз в начале недельного цикла можно использовать сауну	
Разгрузочный микроцикл		
Предотвращение перегрузки и перенапряжения органов и систем	Использование физиотерапевтических процедур определяется характером утомления в предыдущих циклах. В полном объёме используются методы общего воздействия. При применении органов и систем местных процедур необходимо учитывать наличие локальных очагов утомления	

III. Система контроля

3.1. Оценка качества реализации Программы включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся и осуществляется

в соответствии с «Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся».

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

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;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

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.

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 лиц с интеллектуальными нарушениями»;

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.

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.

3.2. Оценка результатов освоения Программы осуществляется в соответствии с «Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся».

Оценка результатов освоения Программы включает в себя текущий контроль успеваемости, сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся 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.

Освоение Программы обучающимися, проходившими не менее восьми (семи) лет спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном завершается итоговой аттестацией обучающихся.

Итоговая и промежуточная аттестация обучающихся по Программе проводится по видам спортивной подготовки в следующей форме:

Виды спортивной подготовки	Форма проведения промежуточной аттестации	Форма проведения итоговой аттестации
Теоретическая подготовка	зачет	экзамен
Общая и специальная физическая подготовка	сдача контрольно-переводных нормативов	экзамен
Техническая подготовка	зачет	экзамен

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень

спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».

Обучающиеся, освоившие в полном объеме соответствующую часть дополнительной образовательной программы спортивной подготовки переводятся на следующий этап подготовки при условии выполнения ими требований контрольных и контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, уровню спортивной квалификации, установленными Программой.

Перевод обучающегося на следующий период (год) обучения внутри этапа спортивной подготовки осуществляется при условии выполнения ими требований контрольных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, установленными рабочими дополнительными образовательными программами спортивной подготовки на текущий учебный год.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции						
1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более		не более	
			4,1	5,1	4,0	5,0
2.	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	8	6
3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15
4.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	81	71
Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции						
1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			12,0	13,0	11,0	12,0
2.	Бег на 300 м	мин, с	не более		не более	
			1.15	1.30	1.10	1.25
3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15
4.	Прыжок в длину с места	с	не менее		не менее	
			80	70	110	100
Для спортивных дисциплин бег на длинные дистанции, кросс						
1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			12,0	13,0	11,0	12,0
2.	Бег на 300 м	мин, с	не более		не более	
			1.15	1.30	1.10	1.25
3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15
4.	Прыжок в длину с места	с	не менее		не менее	
			80	70	110	100
Для спортивной дисциплины ходьба						
1.	Ходьба на 500 м	с	не более		не более	
			3.10	3.30	2.40	3.00
2.	Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		не менее	

	в упоре лежа на полу		10	6	15	10
3.	Подъем туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15
Для спортивной дисциплины прыжки						
1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более		не более	
			4,1	5,1	4,0	5,0
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	6	15	10
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	110	100
Для спортивных дисциплин: метание, толкание						
1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более		не более	
			5,1	6,1	5,0	6,0
2.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	90	80
3.	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	8	6
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	6	15	10
Для спортивной дисциплины многоборье						
1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более		не более	
			4,3	5,3	4,1	5,1
2.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	110	100
3.	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	8	6
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	6	15	10
5.	Бег на 500 м	-	без учета времени	-	без учета времени	-
6.	Бег на 300 м	-	-	без учета времени	-	без учета времени
Для спортивной дисциплины лыжные гонки						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,7	7,5	6,6	7,7
2.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			12,7	13,7	13,0	14,1
3.	Бег на 600 м	-	без учета времени	-	без учета времени	-
4.	Бег на 400 м	-	-	без учета времени	-	без учета времени
Для спортивной дисциплины настольный теннис						
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			3	2	4	3
2.	Маховые движения рук в положении лежа на спине	мин	не менее		не менее	
			2	1,5	2,5	2,0
3.	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	раз	не менее		не менее	
			3	2	4	3
4.	Многоскок (5 прыжков)	м	не менее		не менее	
			3,5	3	3,6	3,1
Для спортивной дисциплины футбол						

1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,7	7,5	6,6	7,4
2.	Бег 60 м	с	не более		не более	
			12,7	13,7	12,6	13,6
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			11,6	12,2	11,5	12,1
4.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	81	71
5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			12	10	12,5	10,5

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,9	3,5
2.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,8	14,9
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	130
4.	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг	количество раз	не менее	
			10	8
5.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			30	25
Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	11,0
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.00	5.30
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	130
4.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			30	25
Для спортивных дисциплины бег на длинные дистанции, кросс				
1.	Бег 100 м	с	не более	
			15,0	17,0
2.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			15.00	-
3.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	13.00-
4.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			30	25
Для спортивной дисциплины ходьба				
1.	Ходьба на 1000 м	мин, с	не более	
			5.20	5.30
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			30	25

Для спортивной дисциплины прыжки				
1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,5
2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			160	140
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
Для спортивных дисциплин: метание, толкание				
1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,5
2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	140
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
4.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			40	20
Для спортивной дисциплины многоборье				
1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,5
2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	140
3.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			40	20
4.	Бег на 300 м	мин, с	не более	
			1.00	1.10
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
6.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.00	5.30
Для спортивной дисциплины лыжные гонки				
1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,5	-
2.	Бег на 60 м	с	не более	
			-	12,5
3.	Бег на 1000 м	мин	не более	
			4,45	-
4.	Бег на 800 м	мин	не более	
			-	5,0
5.	Лыжи классический стиль 5 км	мин	не более	
			23.00	-
6.	Лыжи классический стиль 2,5 км	мин	не более	
			-	14.00
7.	Лыжи свободный стиль 5 км	мин	не более	
			22.00	-
8.	Лыжи свободный стиль 2,5 км	мин	не более	
			-	13.00
Для спортивной дисциплины настольный теннис				
1.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			10	8
2.	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя	м	не менее	
			4,5	3,8
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			14	10
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	

	на полу		9	5
Для спортивной дисциплины футбол				
1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более	
			3,6	4,0
2.	Бег на 15 м с ходу	с	не более	
			3,2	3,6
3.	Тройной прыжок	см	не менее	
			450	400
4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			120	105
5.	Прыжок вверх со взмахом руками	см	не менее	
			15	12
6.	Прыжок вверх без взмаха руками	см	не менее	
			9	7
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй, третий годы)	спортивный разряд «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивный разряд «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,8	3,2
2.	Бег на 100 м	с	не более	
			12,8	14,0
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			220	190
4.	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			60	40
5.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,0
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.40	5.15
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			200	180
4.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
Для спортивных дисциплин бег на длинные дистанции, кросс				
1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,9	15,8
2.	Поднимание туловища из положения	количество раз	не менее	

	лежа на полу, руки за головой		35	30
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.00	-
4.	Бег на 2000 м	мин, с	-	12.00
Для спортивной дисциплины ходьба				
1.	Ходьба на 1000 м	мин, с	не более	
			5.05	5.15
2.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	20
Для спортивной дисциплины прыжки				
1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,5
2.	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			60	40
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			230	200
Для спортивных дисциплин: метание, толкание				
1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,0	3,7
2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			190	170
3.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			50	30
4.	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			60	40
Для спортивной дисциплины многоборье				
1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			3,2	3,9
2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			190	170
3.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			4.50	5.20
4.	Бег на 300 м	с	не более	
			55	60
5.	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			60	40
6.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			45	30
Для спортивной дисциплины лыжные гонки				
1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	-
2.	Бег на 60 м	с	не более	
			-	12,0
3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.45	-
4.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			-	3.45
5.	Лыжи классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			17.40	-
6.	Лыжи классический стиль 2,5 км	мин, с	не более	
			-	10.30
7.	Лыжи свободный стиль 10 км	мин, с	не более	

			34.45	-
8.	Лыжи свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	19.30
Для спортивной дисциплины настольный теннис				
1.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			20	16
2.	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя	м	не менее	
			5,50	4,80
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			23	17
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	8
Для спортивной дисциплины футбол				
1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,7	3,2
2.	Бег на 15 м с ходу	с	не более	
			2,5	3,0
3.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более	
			5,2	5,9
4.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			5.30	6.00
5.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			200	175
6.	Прыжок вверх со взмахом руками	см	не менее	
			20	15
7.	Прыжок вверх без взмаха руками	см	не менее	
			12	9
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин: мини-футбол				
1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, ходьба, прыжки, метание, толкание, кросс, многоборье, лыжные гонки, настольный теннис,				
2.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,5	2.9
2.	Бег на 100 м	с	не более	
			12,6	13.8
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			250	220
4.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			40	35
5.	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			65	45
Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции				
1.	Прыжок в длину с места	см	не менее	

			230	210
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.30	5.10
3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
4.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,0	9,5
Для спортивных дисциплин бег на длинные дистанции, кросс				
1.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.30	-
2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.30
3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
4.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,5	15,0
Для спортивной дисциплины ходьба				
1.	Ходьба на 1000 м	мин, с	не более	
			4.50	5.00
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	25
3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			40	35
Для спортивной дисциплины: прыжки				
1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,9	3,2
2.	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			65	45
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			250	230
Для спортивных дисциплин: метание, толкание				
1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,8	3,5
2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			240	200
3.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			55	40
4.	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			65	45
Для спортивной дисциплины многоборье				
1.	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			2,9	3,2
2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			250	220
3.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			55	45
4.	Бег на 300 м	с	не более	
			50	55
5.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.30	5.10
6.	Присед-вставание со штангой на плечах	кг	не менее	
			65	50
Для спортивной дисциплины лыжные гонки				
1.	Бег на 100 м	с	не более	

			13,9	-
2.	Бег на 60 м	с	не более	
			-	11,4
3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.30	-
4.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			-	3.00
5.	Лыжи классический стиль 10 км	мин, с	не более	
			35.25	-
6.	Лыжи классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	18.55
7.	Лыжи свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			32.55	-
8.	Лыжи свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	18.00
9.	Кросс 3 км	мин, с	не более	
			12.15	-
10.	Кросс 2 км	мин, с	не более	
			-	9.35
Для спортивной дисциплины настольный теннис				
1.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			22	17
2.	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя	м	не менее	
			9,0	5,50
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках	количество раз	не менее	
			20	-
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			-	22
5.	Сгибание и разгибание рук из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	10
Для спортивной дисциплины футбол				
1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,6	3,1
2.	Бег на 15 м с ходу	с	не более	
			2,4	2,9
3.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,2	4,5
4.	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее	
			7,0	3,0
5.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			230	190
6.	Прыжок вверх со взмахом руками	см	не менее	
			27	20
7.	Прыжок вверх без взмаха руками	см	не менее	
			16	12
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин: футбол				
1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, ходьба, прыжки, метание, толкание, кросс, многоборье, лыжные гонки, настольный теннис				
2.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Спортивная подготовка подразделяется на следующие категории (1 – 4) и виды деятельности:

- 1) связанные с физической нагрузкой виды подготовки:
 - общая физическая;
 - специальная физическая;
 - техническая;
 - участие в спортивных соревнованиях;
- 2) не связанные с физической нагрузкой виды подготовки:
 - тактическая;
 - теоретическая;
 - психологическая;
- 3) инструкторская и судейская практика;
- 4) медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Общая физическая подготовка (ОФП) – система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в данном виде спорта.

Техническая подготовка – процесс обучения и совершенствования основ техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки, и совершенствование избранных форм спортивной техники.

Тактическая подготовка – процесс, направленный на создание и совершенствование средств, способов и форм ведения эффективной борьбы с противником. Теоретическая подготовка – процесс повышения теоретического уровня мастерства обучающегося, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика – приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий с целью получения обучающимися судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается интерес к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Программа раскрывает содержание учебно-тренировочной работы по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями, планирует распределение программного материала по видам и этапам спортивной подготовки:

1. Теоретическая подготовка.
2. Психологическая подготовка.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Техническая подготовка.
6. Тактическая подготовка.
7. Интегральная подготовка.

Учебно-тематический план по теоретической подготовке (для всех дисциплин и этапов спортивной подготовки)

Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения		
История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его развитие	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	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	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	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	май	Понятие о технических элементах спортивных дисциплин вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Команды (жесты) спортивных судей. Обязанности и права участников спортивных соревнований.
Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения		
История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение Паралимпийского движения. Международный Паралимпийский комитет (МПК).
Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Классификация и типы спортивных соревнований.
Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	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	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		
История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его развитие	сентябрь	Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр.
Профилактика травматизма.	октябрь	Понятие травматизма. Синдром

Перетренированность/ недотренированность		«перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности,	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение. Классификация и типы спортивных соревнований.
Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Спортивные соревнования	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.
Этап высшего спортивного мастерства		
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	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	октябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.

Организации психологической подготовки (для всех дисциплин и этапов спортивной подготовки)

Психологическая подготовка - совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни обучающихся, направленных на формирование 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.

Общая психологическая подготовка

Осуществляется в учебно-тренировочном процессе, проводится параллельно с технической, тактической подготовкой и направлена на:

развитие и совершенствование у обучающихся психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым обучающимся высшего уровня мастерства;

обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы;

воспитание способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения;

произвольно управлять режимом сна;

совершенствование своих психических процессов, состояний, свойств личности путем самостоятельного выполнения внутренировочных заданий.

Специальная психологическая подготовка

Направлена на формирование у обучающегося психологической готовности к участию в конкретном соревновании.

Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется:

уверенностью обучающегося 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:

тонко развитые мышечные ощущения и восприятия, позволяющие осуществлять контроль над различными параметрами движения;

«чувства» времени, ритма, темпа, расстояния;

способность ориентироваться в пространстве;

высокоразвитые качества внимания (концентрация, переключение, распределение);

совершенная идеомоторика;

оперативная память;

быстрота и точность простых и сложных реакций (реакции выбора, переключения, предугадывания, реакции на движущийся объект и др.).

Овладению **тактикой** способствуют развитые специфические мыслительные качества: способность к мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников и принятию адекватного обстановке решения; гибкость мышления и др.

Психологическая подготовка к тренировочному процессу

Задачи психологической подготовки к тренировочному процессу:

воспитание профессионального отношения к спорту;

раскрытие перед обучающимся всех трудностей тренировочной работы;

правильное восприятие больших нагрузок;

правильное отношение к спортивному режиму;

правильное отношение к нервно-психическому и физическому утомлению.

Подготовка обучающегося направленная на:

формировании **мотивов**, определяющих **отношение** к спортивной деятельности;

воспитании **волевых качеств**, необходимых для успеха в спорте;

совершенствовании специфических **психических возможностей**.

Успеху **формирования мотивации** к длительному учебно-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.

Элементами **системы отношений** обучающихся к тренировочному процессу являются:

отношение к спортивной тренировке в целом;
отношение к тренировочным и соревновательным нагрузкам;
отношение к учебно-тренировочным занятиям;
отношение к спортивному режиму и т.п.

Составной частью общей психологической подготовки является **волевая подготовка**.

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 обучающегося (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, обучающийся 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. Обучающийся должен посещать все тренировки, быть трудолюбивым, не снижать своей активности из-за утомления и неблагоприятных условий, до конца бороться на соревнованиях.

Инициативность и самостоятельность предполагают творчество, личный почин, находчивость и сообразительность, умение противостоять дурным влияниям. Обучающийся 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 обучающегося, его готовности действовать без колебаний. Эти качества подразумевают своевременность, обдуманность принятых решений, хотя в отдельных случаях обучающийся 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.

Воспитание волевых качеств у обучающихся требует, прежде всего, постановки перед ними ясных и конкретных целей и задач. Добиваясь достижения поставленных целей, обучающиеся

напрягают свою волю, развивают волевые усилия, учатся преодолевать трудности и управлять своим поведением. Основным средством воспитания волевых качеств обучающихся 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 обучающихся нравственных чувств и совершенствовании интеллектуальных способностей, таких, как ширина, глубина и гибкость ума, самостоятельность мышления и т.п.

Воспитывать волевые качества у обучающихся необходимо планомерно, с учетом возраста и пола занимающихся, их физических и психологических возможностей. При воспитании волевых качеств у обучающихся следует, прежде всего, учитывать особенности избранного вида спорта.

Воспитание волевых качеств обучающихся 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

Задачи психологической подготовки к соревнованиям:

воспитание спокойствия, хладнокровия, уверенности в себе и партнерах; правильное реагирование на действия соперника, ошибки партнеров и судей;

умение управлять своим состоянием перед соревнованием, в ходе и после него; умение переносить неудачи и делать из них правильные выводы.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на:

раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования;

непосредственную, перед выступлением, в ходе соревнования и после его окончания.

Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает:

получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах;

получение информации об уровне тренированности обучающегося, 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 обучающегося волевых качеств, уверенности и тактического мышления;

создание в процессе подготовки условий и использование приемов для снижения психической напряженности обучающегося.

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;

волевою настройку, связанную с созданием готовности к максимальным усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе;

систему воздействия, уменьшающих эмоциональную напряженность обучающегося.

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 включает:

нормализацию психического состояния;

устранение эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей;

выработку уверенности в своих силах.

Психологическое воздействие в перерыве между отдельными выступлениями включает:

анализ прошедших выступлений;

ориентировочное 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 обучающегося в соревнованиях во многом зависит от умения обучающегося управлять своим психическим состоянием перед и в ходе соревнования.

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

1) оптимальное возбуждение – «боевая готовность». Это состояние характеризуется уверенностью обучающегося в своих силах, спокойствием, стремлением бороться за достижение высоких результатов;

2) перевозбуждение – «предстартовая лихорадка». В этом состоянии обучающийся испытывает волнение, панику, тревогу за благоприятный исход соревнования;

3) недостаточное возбуждение – «предстартовая апатия». В этом состоянии у обучающегося 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. Обучающийся 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. С этой целью используются различные средства, методы и приемы воздействия на психику обучающегося, соответствующая организация учебно-тренировочного процесса.

В связи с этим перед тренером и обучающимся перед соревнованиями могут стоять четыре главные задачи:

1. Как можно дольше сохранить состояние «боевой готовности».

2. Уменьшить уровень эмоционального возбуждения, если обучающийся находится в состоянии «предстартовой лихорадки».

Для снижения уровня эмоционального возбуждения обычно применяются:

словесные воздействия тренера, способствующие успокоению обучающегося, 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;

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

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

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

успокаивающая аутогенная тренировка;

успокаивающий массаж;

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

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

3. Увеличить эмоциональный тонус обучающегося и уровень его активности, если обучающийся находится в состоянии **«предстартовой апатии»**.

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:

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.;

«тонизирующие» движения;

произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции;

разминка с имитацией усилий, бросков;

массаж и самомассаж (разминки, растирания, поколачивания): воздействие холодowymi раздражителями на локальные участки тела.

Из психопрофилактических методов влияния применяются, прежде всего, аутогенная тренировка, активизирующая терапия и внушенный сон-отдых.

4. Изменить уровень эмоционального возбуждения, если обучающийся находится в состоянии **торможения вследствие перевозбуждения**.

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 обучающемуся, снижающее его возбуждение, малоинтенсивная разминка (лучше уединенная), теплый душ, психорегулирующие воздействия и др.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния обучающихся 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.).

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по спортивным дисциплинам по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематический планы приведены:

по легкой атлетике;

по лыжным гонкам;

по настольному теннису;

по футболу.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (дисциплина легкая атлетика)

Легкая атлетика – спортивная дисциплина спорта лиц с интеллектуальными нарушениями, включающая бег, прыжки, метания, составленные из этих физических упражнений многоборья, а также спортивную ходьбу.

Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

Общеразвивающие и коррекционные упражнения.

Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

Строевые упражнения: Команды для управления группой, понятие о строе и командах: шеренга, колонна, дистанция и интервал.

Переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения, остановка во время движения шагом и бегом. Бег с изменением направления по команде, прыжки с изменением направления, поднимание на носках двух (одной) ног, прыжки на месте с продвижением вперед и в сторону на двух (одной) ногах (ступнях и носках), в полуприседе и приседе; ходьба в разном темпе с высоким подниманием коленей, беговые движения ногами в упоре на скамье и полу.

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

Упражнения для ног: поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклон, туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц: со скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой.

Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты: повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Пробежание отрезков по 10м., 20м, 30м., бег на месте в максимальном темпе. Приседание за 20

и за 30 сек., эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамейку. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости: Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке

Упражнения для развития ловкости: Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных мяча), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости: Бег равномерный и переменный по 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек-до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

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

Бег: медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут; бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20-30 см); скоростной бег на дистанции 30-60 м с высокого старта; скоростной бег из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, спине, сидя, стоя спиной по направлению бега и др.); бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе; повторный бег на отрезках 30-60 м;

бег на 60м с низкого старта; эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 20-30 м с передачей эстафеты касанием рукой партнера; бег с преодолением препятствий (высота до 20-30см); различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м; стартовый разгон и переход в бег по дистанции (до 50м); бег по виражу, выход из виража; бег на 100м на скорость (старт из положения с опорой на одну руку); бег на средние дистанции (500-600м); кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м (девочки), до 2000м (мальчики).

Прыжки: прыжки через скакалку на месте и с передвижением в различном темпе; прыжки на двух и одной ноге через набивные мячи; прыжки в длину с места; прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге; прыжки на одной, на двух ногах с поворотами налево, направо, кругом; запрыгивания на препятствия высотой 30-40см; прыжки вверх (к баскетбольному кольцу) во время бега толчком левой, правой, двумя ногами; многоскоки с места на результат; выпрыгивания и спрыгивания с препятствий (маты, тумбы, скамьи) высотой 30-40см; прыжки на одной ноге через препятствия; тройной прыжок с места; прыжки с ноги на ногу с места (пятерной, десятерной).

Метание: метание теннисного мяча с места; метание малого мяча на дальность с разбега; метание мяча в вертикальную цель, движущуюся цель (мяч, обруч); толкание набивного мяча весом 1-2кг одной рукой; метание набивного мяча весом до 3кг двумя руками снизу, из-за головы через голову, от груди; метание малого мяча в цель из положения лежа; метание нескольких малых мячей в 2-3 цели из различных исходных положений и за определенное время; толкание ядра 3кг с места; броски ядер, набивных мячей из разных исходных положений и под различными углами вылета (вперед, вверх, вверх-вперед, назад, вверх-назад).

Техническая подготовка

Основная часть учебно-тренировочного занятия состоит из 2 основных компонентов:

совокупность двигательных заданий, преимущественно направленных на обучение техническим действиям, базовым двигательным умениям и навыкам, сопряженное с развитием физических качеств;

совокупность двигательных заданий, преимущественно направленных на совершенствование физических качеств, в форме комплексов общеразвивающих, подводящих и специальных физических упражнений для юных легкоатлетов.

Таким образом, обозначаются 3 основных вектора применения тренирующих воздействий в подготовке всех легкоатлетов:

специальная физическая и техническая, т.е. специальная технико-физическая подготовка (применительно к циклическим соревновательным упражнениям с приоритетными требованиями к проявлению специальной выносливости правомерно говорить в основном о специальной тактико-физической подготовке) с использованием подводящих упражнений;

специальная физическая подготовка с использованием развивающих упражнений;

общая физическая и техническая подготовка с использованием общеподготовительных упражнений.

Этап начальной подготовки

На этапе начальной подготовки периодизации годичного цикла в общепринятом понимании нет, однако в период, предшествующий проведению соревнований, осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, а во время участия в них приобретает необходимый соревновательный опыт. Основное внимание уделяется физической подготовке, обучению технике выполнения основных упражнений.

Бег на короткие дистанции

Задачи обучения и тренировки:

обучение основам техники легкоатлетических упражнений;

обучение технике высокого и низкого старта;
обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям;
всестороннее физическое развитие обучающихся;
воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств;
улучшение координации движений и гибкости.

Средства и методы обучения спортивной технике:

1. применение специальных подводящих упражнений:
 - а) бег с ускорением на 30-60м с последующим бегом по инерции;
 - б) беговые и прыжковые упражнения;
 - в) стартовые упражнения.
2. специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам;
3. упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений;
4. эстафеты;
5. разнообразные прыжковые упражнения;
6. спринтерский бег от 20 до 150м с различной интенсивностью;
7. разнообразные упражнения, направленные на ОФП;
8. специальные упражнения барьериста;
9. прыжки в длину и высоту с разбега;
10. метание набивных мячей;
11. участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 200м, прыжках в длину.

Бег на средние и длинные дистанции

Задачи обучения и тренировка техники и тактики бега:

создание правильного представления о технике бега;
определение индивидуальных особенностей в технике бега;
обучение технике бега по прямой, входа в поворот, бега по повороту и выхода из него;
обучение технике высокого старта и ознакомление с техникой низкого старта;
ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции;
обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции;
развитие общей выносливости;
развитие быстроты и прыгучести;
развитие координации движений, подвижности и гибкости;

Средства и методы обучения технике и тактике бега:

1. многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна:
 - а) бег с высоким подниманием бедра;
 - б) семенящий бег;
 - в) бег с забрасыванием голени назад;
 - г) бег на прямых ногах;
 - д) прыжкообразный бег.
2. различные варианты ходьбы;
3. имитация работы рук в основной стойке;
4. бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-100м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку;
5. бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100м;
6. бег по виражу с выходом на прямую;
7. групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 200м;
8. бег с высокого старта на отрезках до 40м самостоятельно и под команду;
9. бег на отрезках от 150 до 300м с переключением на финишное ускорение.

Средства и методы тренировки.

Основными средствами тренировки являются:

1. спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам (борьба за мяч, баскетбол, футбол и др.);

различные виды эстафет;
равномерный кроссовый бег 30-40 минут;
бег на отрезках 60-100м с около-предельной скоростью;
бег по сигналу с различных стартовых положений (сидя боком, спиной, лежа и т.д.) на отрезках до 40м;
повторный бег на отрезках 100-300м в полсилы;
прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, различные прыжки на лестнице;
занятия другими видами спорта (лыжи, плавание, велоспорт);
туристические походы и пешие прогулки до 8км.
Учитывается следующая последовательность решения задач по обучению техническим действиям.

Раздел – беговые виды (бег на короткие дистанции, барьерный бег, бег на выносливость)

1. Комплекс – спринтерский / барьерный / эстафетный бег:

обучать технике преодоления барьеров (препятствий);
обучать технике преодоления дистанции между линией старта и первым препятствием;
обучать технике беговых шагов на межбарьерных отрезках;
обучать технике передачи эстафетной палочки;
обучать передаче эстафетной палочки с реагированием на звуковой или визуальный сигнал.

2. Комплекс – челночная эстафета по спринтерскому / барьерному слалому:

обучать технике преодоления препятствий;
обучать технике «спринтерского слалома» (быстрого бега «змейкой»);
обучать технике передачи эстафетной палочки в статическом положении и в движении;
обучать технике «барьерного слалома» (бега в двухшажном ритме с поочередным преодолением препятствий, повернутых перпендикулярно направлению перемещения, с разных ног);
совершенствовать технику «спринтерского слалома» и «барьерного слалома» в эстафетных соревновательных условиях.

3. Комплекс – спринтерский и барьерный бег:

обучать преодолению барьеров в беге с произвольной расстановкой препятствий;
обучать бегу с подходящей для приема эстафеты скоростью;
обучать бегу с высокой скоростью;
обучать правильной технике спринтерского бега;
обучать быстрому и активному началу бега по сигналу.

4. Комплекс– Эстафета «Формула виража» – спринтерский и барьерный бег:

обучать бегу в спринтерско-барьерной эстафете на произвольных дистанциях;
обучать бегу по дистанции между углом виража и первым барьером;
обучать преодолению барьеров, отталкиваясь поочередно обеими ногами;
обучать технике передачи эстафетной палочки;
обучать бегу с подходящей для приема эстафеты скоростью.

5. Комплекс– бег с барьерами:

обучать технике стартового ускорения до первого барьера и преодоления первого препятствия;
обучать технике преодоления барьеров;
обучать ритму бега между барьерами;
совершенствовать технику межбарьерного бега на высокой скорости;
совершенствовать технику барьерного бега в целом.

6. Комплекс– «формула-1»:

обучать технике кувырков вперед и назад;
обучать умению преодолевать препятствия в беге при различной (вариативной) их расстановке;
совершенствовать технику «спринтерского слалома»;
совершенствовать технику бега по виражу;
обучать быстрому стартовому ускорению из различных исходных положений.

7. Комплекс– «скоростная лестница»:

обучать активной постановке ног на опору в беге;
обучать бегу с изменением длины шагов;
совершенствовать умение бежать с высокой частотой шагов;
совершенствовать технику поворотов в «челночном» беге;
обучать передаче эстафетной палочки во встречном беге.

8. Комплекс— бег на выносливость:

обучать умению поддерживать заданную скорость перемещения по беговой дистанции;
обучать контролю за бегом с переменной скоростью;
развивать аэробную выносливость;
обучать контролю за скоростью бега на различных дорожках и трассах;
обучать бегу на выносливость в условиях соревнований.

Прыжки в высоту с разбега

Задачи обучения и тренировки:

освоение целостной техники прыжка способом «фосбери-флоп»;
повышение уровня специальной скоростно-силовой подготовленности;
развитие быстроты, силы, координации движений, гибкости и выносливости.

Средства и методы обучения спортивной технике:

анализ кинограмм, показ;
обучение целостному прыжку с выполнением неправильных движений и последующим их исправлением;
имитация постановки толчковой ноги в сочетании с работой рук;
то же с 2, 3, 4 беговых шагов;
выпрыгивание вверх с 1, 2-х и более шагов в сочетании с работой рук и махом ногой;
прыжки через планку, постепенно повышая ее с 2, 3, 5 и 7 шагов;
прыжки в высоту с полного разбега;
различные специальные подготовительные упражнения, направленные на воспитание у учащихся способности к реализации имеющегося двигательного потенциала.

Прыжки в длину с разбега

Задачи обучения и тренировки:

овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»;
обучение правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания;
обучение маховому движению свободной ногой и руками;
обучение отталкиванию в сочетании с разбегом;
повышение уровня общей физической подготовленности;
развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости.

Средства и методы обучения спортивной технике:

прыжки с места;
прыжки «в шаге» с 1, 3, 5 шагов;
разбег с 3-5 шагов и отталкивание с возвышенности высотой 20-40см с приземлением на маховую ногу;
прыжок в длину с 5-7 беговых шагов с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
упражнения для обучения держать тело выпрямленным при отталкивании;
прыжки в длину с 12, 14, 16 беговых шагов;
спринтерский бег на отрезках 20, 30, 40, 60м с высокого старта;
различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу;
многоскоки, прыжки через препятствия (скамейки, тумбы др.);
прыжки в высоту с толчковой и маховой ноги;
толкание ядра, различные бросковые упражнения с ядром, набивными мячами;
прыжки в длину на технику и результат;
кроссовый бег 12-15 минут;
подвижные и спортивные игры, акробатика.

При выполнении прыжков в длину следует начинать разбег всегда с одной и той же ноги. Длина первых шагов разбега должна быть всегда одинаковой.

Раздел прыжки

1. Комплекс – «перекрестные» прыжки:

обучать прыжковой технике отталкивания двумя ногами;
обучать прыжковой технике многократных отталкиваний двумя ногами;
обучать технике прыжков со скакалкой;
обучать технике прыжков справа налево, и наоборот, через препятствие, стоя к нему боком;
обучать технике серийных прыжков в сторону и вперед на двух ногах («координационная лестница»).

3. Комплекс – тройной прыжок и прыжок в длину с короткого разбега:

обучать технике серийного преодоления «горизонтальных» препятствий с короткого разбега;
обучать технике серийного преодоления «горизонтальных» препятствий с короткого разбега по размеченной дистанции;
обучать последовательному выполнению связки «скачок – шаг» без потери скорости;
обучать эффективному использованию помощи рук в прыжковых отталкиваниях;
обучать технике выполнения связки «скачок – шаг» с короткого разбега.

Толкание ядра

Задачи обучения и тренировки:

освоение техники толкания ядра с места, стоя боком и лицом по направлению толкания;
освоение техники толкания ядра со скачка;
повышение уровня общей физической подготовленности;
развитие быстроты, скоростно-силовых качеств;
развитие гибкости, улучшение координационных движений.

Средства и методы обучения спортивной технике:

толкание ядра с места и со скачка;
толкание набивных мячей (2-3кг) и других снарядов вертикально вверх, вверх-вперед стоя лицом, в полуобороте и боком в сторону толкания снаряда;
многократные скачки на правой и левой ноге в сочетании с махом левой и правой ноги;
прыжки с места вперед и назад;
подскоки на правой и левой ноге;
бег спиной вперед.

Основные средства тренировки:

спринтерский бег на отрезках от 30 до 200м;
упражнения с барьерами;
прыжки в длину и высоту с разбега;
различные прыжки с места (тройной, пятерной, десятерной и др.);
прыжки через барьеры, скамейки высотой 30-50см;
упражнения с набивными мячами, ядрами разного веса;
упражнения с отягощениями малого веса (гантели, диски, грифы от штанги и др.), выполняемые в быстром темпе;
жим, лежа, рывок, толчок;
кроссовый бег, подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, плавание;
гимнастические и акробатические упражнения.

Раздел метания

1. Комплекс – метание детского копья:

обучать технике метания согнутой в локтевом суставе рукой;
обучать разбегу перед броском;
обучать выпуску снаряда по правильной траектории его полета;
создать представление о разбеге скрестными шагами;

обучать выполнению полного броскового движения с короткого разбега.

2. Комплекс – метание набивного мяча вперед, стоя на коленях;
обучать технике метания из любого положения, кроме положения стоя;
совершенствовать технику метания при участии верхней части туловища;
обучать передаче усилия от нижних конечностей в энергию броска;
обучать разным формам метания с колена и из положения «сидя»;
обучать контролировать траекторию полета снаряда после броска из положения «стоя на колене» и из положения «сидя».

3. Комплекс – метание с поворотом:
обучать технике метания с поворотом;
обучать выполнять метание после поворота прямо вперед;
обучать сохранению устойчивого положения при метании с поворотом;
совершенствовать технику ускоренного перемещения предмета во время метания после поворота;
обучать метанию в цель с поворотом после нескольких шагов.

4. Комплекс – метание набивного мяча назад:
обучать общей координации движений во время метания;
обучать бросковому движению по полной амплитуде;
обучать метанию назад с разбега (после прыжка назад);
обучать броску набивного мяча вперед;
обучать сохранению равновесия при метании сбоку-назад.

Учебно-тренировочный этап

В первые два года на учебно-тренировочном этапе периодизации годичного цикла в общепринятом понимании нет, однако в период, предшествующий проведению соревнований, осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, а во время участия в них приобретается необходимый соревновательный опыт. Основное внимание уделяется физической подготовке, обучению технике выполнения основных упражнений.

На учебно-тренировочном этапе с 3-го года вводится периодизация спортивной подготовки, но вопросы технической и физической подготовки остаются ведущими. Программный материал распределяется так, чтобы на период соревнований приходились задачи совершенствования освоенного технического арсенала в избранных видах и реализация его в условиях соревнований.

Бег на короткие дистанции

Задачи обучения и тренировки:

обучение технике бега по прямой и повороту;
обучение технике низкого старта и стартового разбега;
обучение финишированию;
воспитание скоростно-силовых и силовых качеств, специальной выносливости спринтера;
приобретение соревновательного опыта.

Средства и методы обучения спортивной технике:

спринтерский бег на контролируемых скоростях;
беговые и прыжковые упражнения в обычных и облегченных условиях;
стартовые упражнения (старты из различных положений и в различных условиях);
прыжковые упражнения и специальные беговые упражнения;
спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 200м;
упражнения с отягощениями и на тренажерах;
подвижные и спортивные игры;
беговые упражнения в облегченных (с горы, по ветру) и затрудненных условиях (по песку, снегу, против ветра, с отягощением);
упражнения с ядром: броски (броски различными способами);
участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 200, 300, 400м.

1.1. Соревновательные дисциплины: - бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м;

Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %;

Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %;

Старты и стартовые упражнения до 40 м;

Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90 % и ниже;

Прыжковые упражнения;

Специальные силовые упражнения;

Общеподготовительные упражнения;

1.2. Соревновательная дисциплина: - бег 400 м;

Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 91–100 %;

Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96–100 %;

Старты и стартовые упражнения до 40 м;

Бег на отрезках свыше 100 м с интенс. 90% и ниже, интервальный бег;

Прыжковые упражнения;

Специальные силовые упражнения;

Общеподготовительные упражнения.

1.3. Соревновательные дисциплины: - бег 60 м с/б; - бег 110 (100) м с/б;

Барьерный бег со стандартной расстановкой барьеров;

Барьерный бег с нестандартной расстановкой барьеров;

Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %;

Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %;

Прыжковые упражнения;

Специальные силовые упражнения;

Общеподготовительные упражнения.

1.4. Соревновательная дисциплина: - бег 400 м с/б;

Барьерный бег со стандартной расстановкой барьеров;

Барьерный бег с нестандартной расстановкой барьеров;

Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %;

Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %;

Прыжковые упражнения;

Специальные силовые упражнения;

Общеподготовительные упражнения.

Бег на средние и длинные дистанции

Задачи обучения и тренировки:

дальнейшее обучение и совершенствование средств и методов, перечисленных для групп начальной подготовки;

повторный бег на средних и длинных отрезках;

равномерный кроссовый бег до 1 часа;

темповый бег;

перемсиный бег, «фартлек»;

бег в гору;

контрольный бег;

переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом;

повторный бег на отрезках до 400 м с изменением ритма и скорости бега;

различные прыжковые упражнения на одной ноге, с сопротивлением партера, прыжки в глубину;

комплекс упражнений, направленный на развитие общей физической подготовки;

упражнения с набивными мячами;

упражнения для мышц спины и брюшного пресса;

различные упражнения в парах и групповые.

2.1. Соревновательные дисциплины: - бег 800 м; - бег 1500 м;

Бег с моделированием соревновательной деятельности;

Бег в аэробно-анаэробном режиме;

Бег в аэробном режиме развивающем;
Бег в аэробном режиме восстановительном км;
Бег в анаэробном режиме;
Специальные силовые упражнения;
Общеподготовительные упражнения;

2.2. Соревновательные дисциплины: - бег 3000 м; - бег 5000 м; - бег 10000 м;

Бег с моделированием соревновательной деятельности;
Бег в аэробно-анаэробном режиме;
Бег в аэробном режиме развивающем;
Бег в аэробном режиме восстановительном;
Бег в анаэробном режиме;
Специальные силовые упражнения;
Общеподготовительные упражнения;

2.3. Соревновательные дисциплины: - бег 2000 м с/п; - бег 3000 м с/п;

Бег с моделированием соревновательной деятельности;
Бег в аэробно-анаэробном режиме;
Бег в аэробном режиме развивающем;
Бег в аэробном режиме восстановительном;
Бег в анаэробном режиме;
Специальные силовые упражнения;
Общеподготовительные упражнения;

3. Спортивная дисциплина «Спортивная ходьба»:

3.1. Соревновательные дисциплины: - спортивная ходьба на дистанции от 3000 м до 50 км:

Ходьба с моделированием соревновательной деятельности;
Ходьба, бег в аэробном режиме развивающем;
Ходьба, бег в аэробном режиме восстановительном;
Ходьба, бег в аэробно-анаэробном режиме;
Ходьба, бег в анаэробном режиме;
Специальные силовые упражнения;
Общеподготовительные упражнения;

Прыжки

Прыжок в высоту

Задачи обучения и тренировки:

совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием;
совершенствование техники всего прыжка и отдельных его элементов;
повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

Средства и методы совершенствования спортивной техники:

прыжки с различной длины разбега, через планку, постепенно повышая высоту;
запрыгивания на гимнастическую стенку, на сложенные горкой маты с полного разбега;
разнообразные прыжковые упражнения (на одной и двух ногах, через предметы разной высоты и др.);

основные средства тренировки, используемые в предыдущей группе;

упражнения с отягощениями 40-50 % (девушки) и 70-80 % (юноши) от веса тела в приседании со штангой, 50-60 % (юноши) от веса тела в рывке штанги, 10-20 % (юноши) от веса тела в толчках от груди;

различные прыжки с энергичным разгибанием стопы с весом 10-20кг (девушки), 20-40кг (юноши);
различные прыжковые упражнения с отягощением, прикрепленным к талии, в виде пояса: 1-2 % (девушки), 1-3 % (юноши);

спортивные и подвижные игры, акробатика, плавание, гимнастика.

4.1. Соревновательная дисциплина: - прыжок в высоту:

Прыжки в высоту с полного и длинных разбегов;
Прыжки в высоту со среднего и коротких разбегов;

Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %;
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–95 %;
Прыжковые упражнения;
Специальные силовые упражнения;
Общеподготовительные упражнения.

Прыжок в длину

Задачи обучения и тренировки:

овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы» («бег по воздуху»);
обучение технике ритма в сочетании с отталкиванием и движением в полете;
обучение технике приземления;
развитие быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Средства и методы обучения спортивной технике:

обучение прыжкам в длину способом «ножницы» путем впрыгивания на тумбу с 5-7 шагов разбега с приземлением на маховую ногу;
прыжки по ступеням (плитам). Прыжки с ноги на ногу «в шаге». То же с отягощением с весом 0,5-1 кг;

прыжки с ноги на ногу через барьеры;

прыжки в длину с 5-9 беговых шагов через препятствие (барьер, планка);

упражнения для развития мышц стопы, голени, задней поверхности бедра, мышц поднимающих бедро, мышц спины и живота;

бег с высокого и низкого старта, с ускорением и с ходу на отрезках от 30 до 60 м;

повторный бег от 60 до 150 м;

бег под уклон и в гору;

применение тренажеров со специальными упражнениями спринтера;

прыжки в глубину;

прыжки в высоту с места и с разбега;

упражнения с отягощением малого и среднего веса;

кроссовый бег;

другие виды спорта (спортивные игры по упрощенным правилам, плавание).

4.2. Прыжки в длину с полного и длинных разбегов:

Прыжки в длину со среднего и коротких разбегов;

Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %;

Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–95 % км;

Прыжковые упражнения;

Специальные силовые упражнения;

Общеподготовительные упражнения;

5. Спортивная дисциплина «Метания»:

5.1. Соревновательная дисциплина: - толкание ядра.

Задачи обучения и тренировки:

дальнейшее изучение техники выталкивания ядра;

изучение и закрепление движения левой руки вверх-вперед, умения вести локоть толкающей руки стороной;

изучение техники разгона снаряда по кругу, стоя спиной по направлению толкания;

дальнейшее повышение уровня общей физической подготовленности;

дальнейшее повышение уровня развития силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

Средства и методы обучения спортивной технике:

толкание набивных мячей и ядер (с места и со скачка) стоя лицом и боком по направлению толкания;

медленное выталкивание одного конца грифа от штанги (другой конец в упоре) с последующей ловлей его;

выпрыгивания вверх на правой ноге из исходного положения для толкания ядра;
подскоки на правой ноге в положении «ласточка», руки в стороны;
скачки назад на правой ноге в стартовой группировке.
мах левой ногой назад из положения стартовой группировки.

Основные средства тренировки:

толкание ядра с места и со скачка;
спринтерский бег на отрезках от 30 до 150м;
прыжки с разбега в высоту, в длину;
разнообразные прыжковые упражнения;
метание ядер и набивных мячей из различных исходных положений;
сгибание и разгибание туловища, лежа на спине и в висе на гимнастической стенке под различными углами;
наклоны вперед со штангой на плечах;
круговые движения туловища с весом в руках;
жим, лежа штанги, рывок, взятие на грудь;
выжимание веса ногами лежа на спине;
выпрыгивание с гирей и другими отягощениями;
кроссовый бег, спортивные игры по упрощенным правилам (баскетбол, футбол).
Толчки ядра соревновательных параметров;
Толчки ядра несоревновательных параметров;
Бросковые упражнения;
Прыжковые упражнения;
Специальные силовые упражнения;
Спринтерские беговые упражнения;
Общеподготовительные упражнения;

5.2. Соревновательная дисциплина: - метание молота.

Метания молота соревновательных параметров;
Метания молота несоревновательных параметров;
Бросковые упражнения;
Прыжковые упражнения;
Специальные силовые упражнения;
Спринтерские беговые упражнения;
Общеподготовительные упражнения;

5.3. Соревновательная дисциплина: - метание диска:

Метания диска соревновательных параметров;
Метания диска несоревновательных параметров;
Бросковые упражнения;
Прыжковые упражнения;
Специальные силовые упражнения;
Спринтерские беговые упражнения;
Общеподготовительные упражнения;

5.4. Соревновательная дисциплина: - метание копья:

Метания копья соревновательных параметров;
Метания копья несоревновательных параметров;
Бросковые упражнения;
Прыжковые упражнения;
Специальные силовые упражнения;
Спринтерские беговые упражнения;
Общеподготовительные упражнения;

6. Спортивная дисциплина «Многоборье»:

Барьерный бег в 3 шага;
Прыжки в высоту;

Прыжки в длину;
 Прыжки с шестом;
 Толкание ядра;
 Метание диска;
 Метание копья;
 Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 91-100 %;
 Прыжковые упражнения;
 Специальные силовые упражнения;

Группы тренировочных средств по соответствующим направлениям подготовки легкоатлетов для этапов ССМ и ВСМ

Примерные микроциклы различных периодов спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс (основной компонент спортивной подготовки легкоатлетов, связанный с систематическим выполнением физических упражнений) строится циклично.

Выделяются:

годовой тренировочный цикл (цикл круглогодичной тренировки) состоящий из одного или нескольких циклов набора, удержания и временной утраты спортивной формы (тренировочных макроциклов);

тренировочные мезоциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных микроциклов различного типа и вида с заданной динамикой нагрузочного воздействия; как правило, используется следующая схема построения мезоцикла: два или три нагрузочных микроцикла с заданной динамикой повышенной нагрузки плюс один разгрузочный микроцикл с пониженной нагрузкой);

тренировочные микроциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных занятий, которые составляют относительно законченный фрагмент тренировочного процесса, обеспечивающий решение задач данного этапа подготовки; как правило, в спортивной подготовке легкоатлетов используются недельные микроциклы: втягивающие, развивающие, ударные, стабилизирующие, подготовительные, подводящие, собственно соревновательные, восстановительные).

Неделя общей физической подготовки (ОФП) для бегунов*

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

Дни микро-цикла	Основное содержание занятий
Первый	Длительный равномерный кроссовый бег: спринтеры, барьеристы - 40 мин, средневики - 60 мин, стайеры - 90 мин.
Второй	Игра на воздухе (ручной мяч, футбол) - 90 мин.
Третий	Плавание в бассейне. Упражнения на гибкость и расслабление.
Четвертый	Отдых.
Пятый	Длительный равномерный кроссовый бег: спринтеры, барьеристы - 45-60 мин, средневики - 60-70 мин, стайеры - 70-90 мин.
Шестой	Игра на воздухе - 90 мин. Упражнения на гибкость.
Седьмой	Отдых.

Неделя общей физической подготовки (ОФП-2) для бегунов на 100-400 м

Дни микро-цикла	Основное содержание занятий
Первый	Длительный кроссовый бег 40-45 мин с ускорениями 500-800м 3-5 раз. Прыжковые и общеподготовительные упражнения, силовые упражнения с партнером - 1 час.
Второй	Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гибкость. Метание набивных мячей, ядер с различными способами. Бег 150м 6-10 раз* (В этом цикле и в последующих беговую нагрузку (по объему) планировать для женщин меньше, чем для мужчин, на 10-15%). Ходьба широкими шагами и бег с партнером на спине.
Третий	Кроссовый бег с применением прыжковых упражнений и ускорений - 40-45 мин или игры (футбол, регби) на воздухе 90-120 мин. Плавание в бассейне.
Четвертый	Отдых.
Пятый	По программе второго дня.
Шестой	Длительный равномерный кроссовый бег-40-60 мин, общеразвивающие упражнения.
Седьмой	Отдых.

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

Неделя специальной физической подготовки (СФП) для бегунов на 100м

Дни микро-цикла	Основное содержание занятий
Первый	Разминка с набивными мячами и метания, специальные скоростно-силовые упражнения для развития различных групп мышц. Для барьеристов (Б) - упражнения барьериста. Ускорения 80-120м 2-3 раза. Упражнения на быстроту для рук, ног, туловища. Повторный бег 300м и 200х2 раза.
Второй	Разминка, упражнения на гибкость с партнером. Ускорения 80-120м х 3-4 раза. Старты 30м х 10-15 раз (3-6 быстро), бег с ходу 30м х 2-3 раза, 60м х 2-3 раза, 40м х 2-3 раза. (Б) Старты 30м х 6-8 раз, преодоление барьеров сбоку и через середину в 5-3 шагов, всего 40-60 барьеров. Упражнения на расслабление.
Третий	Разминка из упражнений на гибкость. Специальные скоростно-силовые упражнения. Повторный бег: 400-300-200м повторить 2 серии. Десятикратные и пятикратные прыжки с ноги на ногу и на одной ноге с 2-6 б.ш. разбега. Всего 100-120 отталкиваний.
Четвертый	Отдых.
Пятый	Разминка, упражнения на гибкость с партнером. Ускорения 80-120м 3-4 раза. Старты 20, 30, 40м 12-15 раз (3-6 быстро); (Б) Старты 20, 30, 40м, всего 6 раз, преодоление барьеров сбоку и через середину, всего 40-60 барьеров. Упражнения с легкой штангой. Упражнения на быстроту. Метание набивных мячей и ядер. Повторный бег: 200м, 150м и 100м 2 серии. Упражнения на расслабление.
Шестой	Кроссовый бег с ускорениями 120м х 6-8 раз -30 мин. Ходьба и бег с партнером на спине. Прыжковые упражнения, всего 120-180 отталкиваний.
Седьмой	Отдых.

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

2 вариант недели специальной физической подготовки (СФП)

Дни микро-цикла	Основное содержание занятий
Первый	Упражнения на гибкость с партнером. Ускорения 120м х 2-3 раза. Старты 20м-40м 10-12 раз на технику. С ходу 30м-60м 3 раза и 100м. Прыжковые упражнения - 60 отталкиваний.
Второй	Разминка с набивными мячами. Ускорения 120м х 2-3 раза. Упражнения на быстроту. Старты 30м-60м х 6-8 раз (3-4 раза быстро, в группе). С ходу 60м, 100м по 2 раза. Бег 200м х 2 раза.
Третий	Специальные скоростно-силовые упражнения с партнером на различные группы мышц. Упражнения на быстроту. Повторный бег 200м, 150м, 100м 2 серии (с набеганием на последних 50м). Медленный бег 15-20 мин.
Четвертый	Отдых.
Пятый	По программе первого или второго дня.
Шестой	По программе второго или третьего дня.
Седьмой	Отдых.

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

Дни микро-цикла	Основное содержание занятий
Первый	Разминка из специальных упражнений. Барьерный бег с высокого старта, 3-6 барьеров х 6 раз, с низкого старта 6-3 барьеров х 8 раз. Метание ядер, мячей. Бег 150м х 4-3 раза.
Второй	Разминка с партнером. Бег со сменой темпа шагов 100-120 м х 6-4 раза. Бег с ходу 50 м х 3 раза. Прыжковые упражнения. Бег в 5 шагов через 3-5 низких барьеров с широкой расстановкой. Переменный бег 4-5 х 120м через 150 м медленного бега.
Третий	Разминка с набивными мячами. Спец. Упражнения барьериста. Ускорение 3х120м. Барьерный бег 6-8 барьеров 5-6 раз. Бег 200м х 2 раза.
Четвертый	Отдых.
Пятый	Игровая разминка с прыжками. Специальные упражнения барьериста и бег в 5 шагов. Бег со сменой темпа 150-120м х 4-3 раза. Упражнения с легкой штангой. Упражнения на расслабление.
Шестой	Специальные упражнения на гибкость. Барьерный бег 8 б. Х 3-4 раза или 150м х 3 раза с низкими барьерами. Медленный бег 25-20 мин.
Седьмой	200 б. Высокие, 70-50 б. низкие.

Неделя специальной Физической подготовки (СФП) для бегунов и барьеристов на 400 м

Дни микро-цикла	Основное содержание занятий
Первый	Разминка с набивными мячами и метания. Для спринтеров (с) ускорения 80м-120м 3 раза. Повторный бег 150м х 3 раза (через 2 мин) 2 серии (через 8 мин). Для барьеристов (б). Специальные упражнения барьериста. И преодоление высоких-средних барьеров, 3-4 барьерах 6-10 раз. Силовые упражнения на различные группы мышц. Упражнения на быстроту. (с) бег 600м-500м х 3-4 раза. (б) бег 400м-300м х 4-6 раз.
Второй	Разминка упражнения с партнером на гибкость. Ускорения 80-100 м х 6 раз. (с) старты 30м х 8-10 раз. (б) бег с низкого старта 30м-50м х 6-8 раз В ритме бега до первого барьера. Повторный бег 200м х 3-5 раз (через 2 мин) - 2 серии (через 8-6 мин). Десятикратные прыжки на одной ноге с ноги на ногу, всего 10-12 раз (сразбега 2-4 б.ш.)
Третий	По программе первого дня.
Четвертый	Отдых.

Пятый	Разминка упражнения с партнером на гибкость. (с) ускорение 80м-120м х 4 раза; бег с хода 100 м х 2 раза, старты 20м-30м х 10-12 раз. (б) беге 1-3 барьерами х 12-15 раз. Специальные силовые упражнения на гимнастических снарядах. Повторный бег 300м, 200м, 150м (через 2-3 мин) - 2 серии (через 8-6 мин). (б) повторный бег 300м, 400м, 500м, 600м, 500м, 400м, 300м (через 3-6 мин).
Шестой	Кроссовый равномерный бег 40-30 мин. Метания набивных мячей, камней. Упражнения на быстроту. Прыжковые упражнения. Многоскоки - всего 200-300 отталкиваний.

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

Для бегунов 2 вариант недели
специальной физической подготовки (СФП)

Дни микро-цикла	Основное содержание занятий
Первый	Разминка, упражнения с партнером на гибкость. Ускорения 80м х 4 раза. Повторный бег 150м х 4-2 раза (через 2-3 мин) - 2 серии (через 6-8 мин). Прыжковые упражнения. Метания набивных мячей.
Второй	Разминка, упражнения на гибкость. Ускорения 80-120м х 4 раза. Старты 4х30м, 4х40м, 2х50 м; бег с хода 60м, 100м по 2 раза. Медленный бег по газону 10 мин.
Третий	Разминка с набивными мячами. Специальные скоростно-силовые упражнения с партнером на различные группы мышц. Бег 300м х 4-3 раза (через 4-6 мин). Прыжковые упражнения.
Четвертый	Отдых.
Пятый	Разминка, упражнения с партнером на гибкость. Ускорения 80м-100м х 3-4 раза. Старты 20м-30м х 10 раз (каждый второй на время). Повторный бег 150м х 3-2 раза (через 3-4 мин) - 2 серии (через 8-10 мин).
Шестой	Кроссовый бег 30 минут с ускорениями по 150м-200м х 4-3 раза бег 500м х 2 раза. Метание набивных мячей, камней.
Седьмой	Отдых.

Для барьеристов недели СФП и ТП

Дни микро-цикла	Основное содержание занятий
Первый	Разминка с партнером. Бег с ускорениями 80-120м х 4-3 раза. Бег со старта через 1-3 барьера 8-6 раз (3-4 раза быстро). Прыжковые упражнения. Бег 300м, 200м х 2 раза.
Второй	Разминка из упражнений на гибкость. Беговые специальные упражнения. Бег с ходу 50м х 2 раза, 100м х 2-3 раза. Метание ядер, мячей. Преодоление барьеров 4-6 х 6-4 раза. Медленный бег по газону 10-12 мин.
Третий	Разминка с упражнениями на гибкость. Барьерный бег 200м х 3-6 раз или 300м х 3-2 раза. Прыжковые упражнения легко.
Четвертый	Отдых.
Пятый	Разминка с барьерами. Бег с низкого старта 60м х 6-4 раза. Силовые упражнения со штангой, гирей, многоскоки. Медленный бег по газону.
Шестой	Кроссовый бег 35-40 мин с ускорениями 200м-150м х 4-3 раза или быстрый бег с барьерами 150м-200м х 4-3 раза или 300м с барьерами 1-2 раза. Метания ядер, камней.
Седьмой	Отдых.

Всего: бег на отрезках длинных 3-3,5 км, барьерный бег 120-90 барьеров.

Втягивающий этап - недельный микроцикл ОФП-1,2 для бегунов на средние и длинные дистанции

Дни микро-цикла	Основное содержание занятий
Первый	Равномерный кроссовый бег 6-8 км (частота сердечных сокращений - ЧСС - до 160 ударов в минуту), скорость бега: юноши - 4.20-4.30 на 1 км, девушки 4.50-5.00 на 1 км, общеподготовительные упражнения (ОПУ) - 20 мин.
Второй	Игра на воздухе 30-40 мин. Прыжковые упражнения (с места, многоскоки) 60-80 отталкиваний. Локальные силовые упражнения для мышц стопы, живота, спины. Ускорения, барьерные упражнения и бег - 20 мин. Упражнения на гибкость - 15 мин.
Третий	По программе первого дня.
Четвертый	Отдых.
Пятый	По программе второго дня.
Шестой	Равномерный кроссовый бег 12-14 км (ЧСС до 160 уд/мин, скорость по первому дню), общеразвивающие упражнения (ОРУ) - 20 мин.
Седьмой	Отдых.

Недельный микроцикл - базовый этап ОФП-2 и СФП (развивающая направленность) для бегунов на средние дистанции

Дни микро-цикла	Основное содержание занятий
Первый	Равномерный кроссовый бег 12-14 км (ЧСС-до 170 уд/мин.). Скорость бега: юноши 4.10-4.20 на 1 км, девушки - на 30 с медленнее. ОРУ - 20 мин.
Второй	Разминка (бег 3-4 км, ОРУ-15 мин). Повторный бег 4x1000м или 2x2000м или 3x1200м (ЧСС до 170 уд/мин). Скорость 3.20-3.30 на 1 км. У юношей, девушки на 25-30 с медленнее. Заключительный восстановительный бег 2 км.
Третий	По программе первого дня.
Четвертый	Спортивные игры 30-40 мин. Разминка с партнером 20 мин. Прыжковые упражнения 80-100 отталкиваний. Ускорения 10x100м. Барьерные упражнения и бег - 20 мин. Упражнения на гибкость - 15 мин. Локальные силовые упражнения для мышц, обслуживающих стопы.
Пятый	По программе второго дня.
Шестой	Равномерный кроссовый бег 16-18 км с ускорениями 100м-150м x 5-6 раз ЧСС до 170 уд/мин, скорость бега как и в первый день - 20 мин.
Седьмой	Отдых.

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

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

Недельный микроцикл - соревновательный этап (интенсивная направленность СФП)

Дни микро-цикла	Основное содержание занятий
Первый	Разминка (бег 3-4 км, ОРУ - 15 мин). Ускорения 5x100м. Старты 5x50м. Интервальный бег на отрезках 300м-600м. Скорость 90-95%. Объем 1,5-2,5 км. Отдых между отрезками 3-6 мин. Прыжковые упражнения.
Второй	Равномерный кроссовый бег 12-14 км (ЧСС- 150-170 уд/мин). Скорость у юношей 4.10-

	4.20 на 1 км, девушки на 30 с медленнее. ОРУ. С партнером - 20 мин.
Третий	Разминка. Ускорения 5х100м. Старты 5х30 м. Интервальный бег на отрезках 150м-200м. Скорость 85-90%. Объем 1,5-2 км. Отдых 1,5-3 мин. Медленный бег 2 км.
Четвертый	Медленный бег 6-8 км (ЧСС 140-150 уд/мин). ОРУ - 20 мин.
Пятый	Разминка. Ускорения 5х100м. Переменный бег на отрезках 800м-1000м (50м быстро + 50м трусцой). Объем - 2-2,5 км. Отдых 6-8 мин. Медленный бег 2км.
Шестой	Равномерный кроссовый бег 12-14 км ЧСС и скорость как во второй день - отдых.

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

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

Недельный микроцикл - базовый этап (ОФП-2 и СФП развивающая направленность) для бегунов на длинные дистанции.

Дни микро-цикла	Основное содержание занятий
Первый	Кроссовый бег в переменном темпе 15 км, с ускорениями По 1 км х 4-5 раз со скоростью 3 мин. В апреле желательно проводить на сильно пересеченной местности.
Второй	Равномерный кроссовый бег 15-18 км (ЧСС до 170 уд/ мин). Скорость бега 4.10-4.20 на 1 км. ОРУ - 20 мин.
Третий	Кроссовый бег 14-16 км, в процессе бега 4-5 км быстрее по 3.10-3.20 на 1 км (ЧСС-170уд/мин). Остальная дистанция по 4.00-4.10 на 1 км. ОРУ-20 мин.
Четвертый	По программе (4 день - разминка (бег 3-4 км, ОРУ- 15 мин). Барьерные упражнения и бег. Ускорения 6х100м или 4х150м. Повторный бег На отрезках 1000м-3000м х 6-3 раза. В апреле целесообразно проводить занятия На пересеченной местности. Медленный бег 2 км.
Пятый	Равномерный кроссовый бег 18-20 км (ЧСС150-160 уд/мин). Скорость 4.20 на 1 км. ОРУ - 20 мин.
Шестой	Отдых.

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

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

Недельный микроцикл - соревновательный этап (СФП - интенсивная направленность)

Дни микро-цикла	Основное содержание занятий
Первый	Равномерный кроссовый бег 15-16 км (ЧСС до 170 уд/мин) скорость 4.00-4.10 на 1 км. ОРУ-20 мин.
Второй	Разминка (бег 3-4 км, ОРУ-15 мин). Ускорения 3х150м. Переменный бег на отрезках от 200м до 600м. Объем 3-4 км. Скорость 85-90%. Отдых - 1,5-3 мин. Бегуны на 3000м с/п - отрезки с пробеганием барьеров и ямы с водой. Медленный бег 2 км.
Третий	По программе первого дня.
Четвертый	Медленный бег 8-10 км (ЧСС 140-150 уд/мин). ОРУ - 20 мин.
Пятый	Разминка. Ускорения 5х100м. Повторный бег на отрезках От 1 до 2 км. Объем 4-5 км. Скорость 85-90%. Быстрый бег 150м-200м х 2-3 раза. Бегуны на 3000м с/п включают пробегание барьеров и ямы с водой. Медленный бег 2-3

	км.
Шестой	Равномерный кроссовый бег 18-20 км (ЧСС - 150 уд/ мин). Скорость - 4.20-4.30. ОРУ - 20 мин.
Седьмой	Отдых.

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

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

Недельный микроцикл для бегунов на средние и длинные дистанции, подводящий к соревнованиям (СП)

Дни микро-цикла	Основное содержание занятий
Первый	Кроссовый бег (8-12 км).
Второй	Бег на отрезках (скорость 90-95%) объем 1-3 км.
Третий	Кроссовый бег (8-10 км). Ускорения 5x100м.
Четвертый	Кроссовый бег (6-8 км). Ускорение 3-5x150м.
Пятый	Кроссовый бег (6-8 км) или отдых.
Шестой	Предсоревновательная разминка.
Седьмой	Соревнования.
Восьмой	Медленный кроссовый день - 14 км.

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

Дни микро-цикла	Основное содержание занятий
Первый	Разминка с барьерами и барьерный бег - 4-5 барьеров 4-6 раз. Серия: прыжки с партнером на спине на одной ноге по 10-15 раз на каждой, упражнения на быстроту для рук и ног - по 10-15 с, ходьба выпадами с партнером 40м - 2 раза, бег со старта 40м-60м - 2 раза. Повторить серию 4-6 раз. Бег 150м - 3 раза.
Второй	Разминка, упражнения на гибкость с партнером. Ускорения 80м-100м x 4 раза. Прыжки в длину с разбега до 8 б.ш. - 6 раз. (д) - прыжки в длину с 10-16 б.ш. - 6-9 раз, бег по месту разбега - 5-6 раз и 4 раза с прыжком; прыжки в длину с маховой ноги с 8 б.ш. - 6 раз; тройной прыжок с 4-6 б.ш. - 6 раз. (т) - тройной прыжок с 4-6 б.ш. - 6 раз-8-10 раз, с 8-12 б.ш. - 5 раз, бег с разбега - 5-6 раз и 2-3 раз со скачком на дорожку; прыжки в длину с 10-14 б.ш.-6-8 раз (с толчковой и маховой). Бег 100м 2-3 раза легко. Медленный бег 9-12 мин.
Третий	Разминка с партнером (упражнения с сопротивлением, акробатические). Рывки, тяги штанги, всего - 1-2 т. Приседания, всего 12-20 раз с весом 85-95%. Серия: прыжки со штангой 6-10 раз, 1-2 подхода. (д) - специальные упражнения - 40м 1-2 раза. (т) - десятикратный прыжок на одной ноге - по одному разу на каждой с 4-6 б.ш. Упражнения на быстроту рук и ног - по 10-20 с. Повторить серию 6-4 раза. Бег 200м, 150м x 2 раза.
Четвертый	Отдых. Самомассаж.
Пятый	Разминка с использованием барьеров и барьерный бег. Повторить программу второго дня.
Шестой	Разминка с партнером (использовать набивные мячи). Ускорения 100м x 2 раза. Серия: прыжки с партнером - по 10 раз на каждой ноге. Упражнения на быстроту рук и ног по 10-15 с. Бег со старта 20м-40м - 2-3 раза. Повторить серию 4-6 раз. (д) - отталкивания на каждый 3-5 шаг (8-10 толчков) - 4 раза. Десятикратный прыжок с ноги на ногу - 2 раза, на одной ноге - по 3 раза (т - по 6 раз); с ноги на ногу - 2 раза с разбега 4-6 б.ш. Бег 200м, 150м, 100м - повторить серию 1-2 раза. Можно провести тренировку по программе третьего дня.
Седьмой	Прогулка в лесу, в парке.

Неделя общей физической подготовки (ОФП-2) для прыгунов в длину и тройным

Дни микро-цикла	Основное содержание занятий
Первый	Разминка с барьерами. Ускорение 80-100м x 6 раз чередуются с прыжками на одной ноге с партнером на спине 10 раз 6 подходов на каждой. Прыжки в высоту 10-15 раз. Метание мячей или ядер 30 мин. По два упражнения на развитие мышц живота и спины, каждое 10 раз по 3 подхода. Игра 40-60 мин.
Второй	Разминка с набивными мячами 30 мин. Ускорения 80-100м x 4 раза. Прыжки с разбега: прыгунам в длину (д) до 86.ш. - 15 раз; с 4-6 б.ш. С маховой - 8-10 раз; прыгунам тройным (т) тройной с 4-6 б.ш. - 10 раз, длина с 8 б.ш. С обеих ног, по 5-6 раз. Силовые упражнения в парах на отдельные группы мышц в чередовании с бегом 250м, 200м, 150м x 2-3 раза. Медленный бег 10-15 мин.
Третий	Разминка с партнером (упражнения на гибкость, с сопротивлением, акробатические). Рывки, толчки, взятие на грудь штанги, всего - 1,5-2,5т. Ходьба с партнером на спине 40м x 10 раз или бег с партнером на спине 50м x 8 раз, или приседания и полуприседания со штангой с 80-85% от личного достижения - всего 25-30 раз и прыжки со штангой 10 подскоков по 4-6 раз. (д) - в беге отталкивание на каждый 3-5 шаг по 8 отталкиваний 4-5 серии, прыжки по 40м: с ноги на ногу 2 раза, на одной ноге - по 3 раза на каждой; (т) - прыжки по 40м; с ноги на ногу 2-3 раза, на одной - по 4 раза, с ноги на ногу - 2-3 раза. Выполнять прыжки с 4-6 б.ш. Разбега. Медленный бег 10-12 мин с ускорениями 150м x 3-4 раза.
Четвертый	Отдых, самомассаж.
Пятый	По программе первого дня.
Шестой	По программе третьего дня.
Седьмой	Прогулка в лесу, в парке.

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

Неделя специальной физической подготовки (СФП)

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

Неделя технической подготовки (ТП)

Дни микро-цикла	Основное содержание занятий
Первый	Разминка с барьерами. Бег в ритме разбега (с добавлением 2-4 беговых шагов) на дорожке 6-8 раз. (д) - прыжки в длину с 8 б.ш. - 3 раза, с 10-16 б.ш. 9-12 раз. бег по разбегу на секторе 6-8 раз (4-6 раз с прыжком), прыжки. В длину с маховой ноги с 8 б.ш.- 6 раз. (т)-прыжки в длину с 8 б.ш. - 3-4 раза, тройной прыжок с 6 б.ш.- 3-4 раза, с 8-10 б.ш.- 4-6 раз, с 12-16 б.ш. - 4-6 раз. бег по разбегу 6-8 раз (4-6 раз со скачком на дорожку), прыжки в длину с маховой ноги с 8-12 б.ш. - 6 раз. Метание ядра или рывки штанги (до максимального веса). Медленный бег 8-10 мин.
Второй	Разминка с партнером. Бег в ритме разбега на дорожке с добавлением 2-4 б.ш. 8-6 раз, на секторе 10-8 раз (4-6 с отталкиванием). (д) - отталкивание на 3-й шаг. 5 толчков, 6 серий. (т) - десятикратные или пятикратные прыжки - 3 раза и на одной ноге - по 2-3 раза на каждой с разбега 4-6 б.ш. Бег 150м и 100м на время. Медленный бег 5 мин.

Третий	По программе первого или второго дня.
Четвертый	Отдых. Самомассаж.
Пятый	По программе первого дня.
Шестой	По программе второго дня. Вместо бега в ритме разбега можно выполнить серию: прыжки с партнером на одной ноге - по 10 раз на каждой; упражнения на быстроту рук и ног - по 10-15 с; бег со старта 20м-30м 3 раза или с ходу 20м-30м 2 раза. Повторить серию 4-2 раза.
Седьмой	Отдых на местности.

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

Неделя общей физической подготовки (ОФП-2) для толкателей ядра

Дни микро-цикла	Основное содержание занятий
Первый	Разминка с партнером на гибкость. Специальные упражнения на различные группы мышц, всего 60-75 раз. Упражнения со штангой, рывки, жим лежа, приседания по повторений, всего 20 подходов (65-80% от максимального веса в данном упражнении). Прыжки на одной ноге на месте или с продвижением - по 15 раз по 6-8 повторений на каждой. В перерывах - имитация элементов толкания ядра, всего- 60-80 повторений. Медленный бег 12-15 мин с ускорениями по 60м-80м 3-5 раз.
Второй	Разминка с набивными мячами и метание мячей различными способами партнеру или об стенку, всего - 40-60 раз. Силовые имитации по 10 раз - 6 подходов. Толкание утяжеленного ядра (6-9 кг) - 20-25 раз. Акробатические упражнения или борьба. Бег со старта 6-8 раз и ускорения по 100м x 2-4 раза.
Третий	Разминка, состоящая из упражнений на гимнастической стенке, брусьях, перекладине. Упражнения со штангой: рывки в стойку, тяги в положении выпада, приседания, подъем на носки с весом по 5-8 повторений, всего 20-24 подхода (70-80%). Игра в баскетбол 30-40 мин.
Четвертый	Отдых.
Пятый	По программе первого дня. Вместо имитации толкание утяжеленного ядра 20-25 раз (в начале тренировки).
Шестой	По программе третьего дня.
Седьмой	Отдых.

Всего: толкание тяжелого ядра - 50 раз, метание мячей - 40-60 раз, имитации - 170-220 раз, со штангой - 70-80 подходов (повторений - 400-500), прыжки -180-240 раз, игра - 60-80 мин.

Неделя специальной физической подготовки (СФП)

Дни микро-цикла	Основное содержание занятий
Первый	Разминка, упражнения с партнером на гибкость. Специальные упражнения: повороты, наклоны в обе стороны со штангой на плечах или с отягощением, всего 40-60 раз; рывки, жим стоя и лежа под углом, тяги рывковые с подставок и без них, полуприседания по 6 раз, всего - 25-30 подходов (70-85%). В перерывах - имитация элементов толкания ядра - 60-80 повторений.
Второй	Разминка с набивными мячами и метания. Метание утяжеленного снаряда вперед и назад 10-12 раз. Толкание ядра с места и со скачка - 20-30 раз, утяжеленного ядра со скачка - 20-25 раз. Десятикратные прыжки с ноги на ногу и на одной ноге, всего 10 раз. Бег со старта 6-8 раз и ускорение 100м x 2 раза.
Третий	Разминка на гимнастических снарядах. Упражнения со штангой: рывки в стойку, жим

	лежа или под углом, наклоны, приседания по 6 раз, всего 20-25 подходов (70-85%). В перерывах - имитация 60-80 раз. Упражнения на пресс - 4x10 раз, быстро. Прыжки на одной и двух ногах, всего - 80-100 раз. Медленный бег 15-20 мин. с ускорениями по 60м x 3-5 раз.
Четвертый	Отдых.
Пятый	По программе первого дня. В упражнениях сократить жим лежа и рывковой тяги, и добавить тяги в выпаде, и упругие приседания.
Шестой	По программе второго дня. Медленный бег 12 мин с ускорениями по 60м x 3-4 раза.
Седьмой	Отдых.

Всего: толкание утяжеленного ядра - 40-50 раз, стандартного ядра - 30-50 раз, имитация - 180-240 раз, специальные упражнения - 100-150 раз, упражнения со штангой - 75-85 подходов (повторений -300-480), прыжки- 160-180 раз, старты-12-16 раз, спринтерский бег- 1,0-1,4 км.

Неделя технической подготовки (ТП)

Дни микро-цикла	Основное содержание занятий
Первый	Разминка, упражнения с партнером на гибкость. Метание утяжеленного ядра вперед и назад по 10 раз. Толкание облегченного и стандартного ядра с места - 10-15 раз и со скачка - 30-35 раз. Бег со старта 6 раз и ускорения по 80м-100м x 2 раза.
Второй	Разминка с набивными мячами и метание, специальные упражнения, повороты и наклоны со штангой на плечах или с отягощениями, всего - 30-40 раз быстро; рывки в стойку, жим лежа или под углом, приседания и полуприседания с подъемом на носки по 3-6 раз, всего - 18-20 подходов (80-90%). В перерывах - имитация 20-25 раз. Упражнения на пресс - 2x10 раз быстро. Прыжки на одной и двух ногах, всего 60 раз.
Третий	По программе первого дня. Медленный бег 10-15 мин.
Четвертый	Отдых.
Пятый	По программе первого дня.
Шестой	По программе второго дня. Медленный бег 10 мин с ускорениями по 60м x 2-3 раза.
Седьмой	Отдых.

Всего: толкание стандартного ядра - 80-100 раз, облегченного - 40-50 раз, имитация -40-50 раз, специальные упражнения 120-100 раз, упражнения со штангой, всего подходов 40-35 раз, повторений - 150-130 раз, прыжки - 120 раз, спринтерский бег - 1,0-0,8 км.

Тактическая подготовка

Этап начальной подготовки

Знание общих основ тактики вида спорта, положений, форм, видов и средств тактики конкретной спортивной дисциплины, тенденций развития соревновательной деятельности, правил соревнований и особенностей судейства.

Практического освоения эффективных технико-тактических действий и их реализации в условиях соревновательной борьбы.

Учебно-тренировочный этап

Система упражнений и методических приемов становления спортивной тактики включает следующие компоненты:

1) создание облегчающих условий при освоении рациональных вариантов распределения сил на дистанции (лидирование, корректирующая информация о скорости передвижения, темпе движений);

2) создание условий, усложняющих реализацию оптимального тактического плана при закреплении тактических навыков (выполнение заданий в непривычных условиях, введение дополнительных помех);

3) выдерживание тактической схемы при существенной вариативности пространственно-временных и динамических характеристик движений или, наоборот, неожиданное изменение тактики по дополнительному сигналу либо в связи с резко изменившейся ситуацией;

4) реализация оптимальной тактической схемы при работе в условиях значительного и постоянно прогрессирующего утомления.

Тактика участия в соревнованиях:

цель участия в соревнованиях;

получение информации о предполагаемых соперниках (обсуждение тренировок и соревнований с их участием, беседы);

оценка возможностей соперника в сравнении с собственными возможностями (уровень физической и технической подготовленности, уровень морально-волевой подготовленности, излюбленные технические и тактические приемы, наиболее уязвимые компоненты индивидуальной манеры ведения спортивной борьбы);

получение информации о состоянии окружающей среды (место расположения спортивного зала, его размеры, температура воздуха, особенности покрытия пола, освещенность, расположение мест для зрителей и судейской бригады, ранг соревнований);

планирование распределения сил на предстоящую программу соревнований;

применение приобретенных навыков технико-тактических действий в соревнованиях.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Овладение практическими элементами спортивной тактики:

целесообразными средствами и способами соревновательных

действий, обуславливающими эффективность соревновательной борьбы;

способами рационального распределения сил в процессе соревнований;

приемами психологического воздействия на соперников и маскировки собственных намерений.

Важным разделом тактической подготовки является изучение техники и тактики, психических и физических возможностей основных соперников и партнеров, особенностей предстоящих соревнований. Данный раздел приобретает особое значение в процессе подготовки высококвалифицированных спортсменов к главным соревнованиям, характеризующимся высокой конкуренцией и плотностью результатов.

Важным разделом тактической подготовки является оценка условий соревнований и выбор в соответствии с ней технико-тактической схемы ведения соревновательной борьбы.

Изучение и учет климатических и погодных условий могут иметь решающее значение для реализации эффективных технико-тактических схем.

На основе полученных знаний прогнозируется рациональная тактика спортсмена или команды. Обычно выделяют два уровня прогнозирования:

а) прогнозирование основных форм, средств и видов тактики соперников, а также собственных технико-тактических планов, наиболее вероятных ситуаций, которые могут сложиться в ходе всего соревнования и конкретных стартов, встреч, поединков;

б) оперативное прогнозирование действий соперника и своих действий в отдельные моменты соревновательной борьбы.

Важным разделом тактической подготовки является разработка индивидуальных моделей тактических действий с учетом особенностей конкретных соревнований, возможностей основных соперников, и умения реализовывать их в зависимости от хода соревновательной борьбы

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства - технической, тактической, физической, психологической и теоретической подготовленности. Каждая из сторон подготовленности спортсмена формируется вследствие узконаправленных методов и средств. Это приводит к тому, что отдельные качества и способности, проявляемые в локальных упражнениях, часто не могут проявиться в полной мере в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, направленный на объединение сторон подготовленности, качеств и способностей. Его цель - обеспечить слаженность и эффективность комплексного проявления всех многообразных составляющих, которые в совокупности определяют успешность соревновательной деятельности.

В процессе интегральной подготовки должны быть решены следующие задачи:

освоение и совершенствование техники и тактики конкретной дисциплины вида спорта, которым занимается спортсмен;

постоянное повышение и совершенствование уровня необходимых для данного вида спорта физических качеств и обеспечение соответствующего им уровня развития функциональных систем организма;

воспитание в процессе физической подготовки наиболее значимых для конкретного вида спорта волевых качеств;

воспитание морально-волевых качеств при развитии и совершенствовании технико-тактических умений и навыков;

обеспечение необходимого уровня специальной психологической подготовленности в сочетании с развитием сложных координационных способностей;

приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности;

комплексированное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена.

Интегральная подготовка должна привести весь комплекс способностей спортсмена к проявлению максимальных возможностей и демонстрации высоких результатов на соревнованиях. Такое состояние определяется как подготовленность, включающая высокий уровень тренированности и другие составляющие спортивного мастерства: теоретические знания, психологическая установка на демонстрацию максимального результата, мобилизационная готовность к спортивной борьбе, умение преодолевать внешние помехи и т.д. Состояние наивысшей подготовленности, характерное для данного этапа спортивного совершенствования, обычно обозначают как готовность к показу высокого результата или состояние спортивной формы.

Основные средства интегральной подготовки:

упражнения специально-подготовительного характера, которые по структуре и особенностям деятельности функциональных систем максимально приближены к соревновательным.

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

соревновательные упражнения избранной дисциплины вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;

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

Соревновательные упражнения характеризуются рядом особенностей.

Во-первых, при их выполнении достигаются высокие и рекордные результаты; определяется предельный уровень адаптационных возможностей спортсмена, которого он

достигает в результате применения в своей подготовке общеподготовительных, вспомогательных и специально-подготовительных упражнений.

Во-вторых, сами соревновательные упражнения можно рассматривать как наиболее удобные и объективные наглядные модели резервных возможностей спортсмена.

Для повышения эффективности интегральной подготовки используются следующие методические приемы:

облегчение условий выполнения упражнений за счет применения различных моделирующих устройств;

усложнение условий за счет применения отягощений и проведения занятий в неблагоприятных условиях (смена климата, места, покрытия и т.д.);

организация соревнований с более слабым (сильным) или «удобным» («неудобным») соперником;

принудительное лидирование или гонки за лидером;

интенсификация соревновательной деятельности посредством ее продолжительности, уменьшения числа игроков в команде, увеличения продолжительности соревновательной деятельности и др.

В качестве основных средств интегральной подготовки выступают:

упражнения избранного вида легкой атлетики, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;

упражнения специально-подготовительного характера, которые максимально приближены, по структуре и особенности деятельности функциональных систем, к соревновательным.

В легкой атлетике наименее остро стоит проблема интегральной подготовки в упражнениях циклического характера (спортивная ходьба, бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции, где арсенал технических приемов и тактических действий ограничен, а тренировочная работа (подавляющий ее объем) максимально приближена (по форме, структуре и особенностям функционирования систем организма) к соревновательной.

В других легкоатлетических дисциплинах (барьерный бег, прыжки, метания) многообразие и сложность технических приемов, индивидуальной тактики, психических проявлений обуславливают необходимость выполнения исключительно больших объемов тренировочной работы аналогичного характера связанной с совершенствованием отдельных приемов и действий локальных качеств и способностей. Умение их реализовать в сложных условиях соревновательной борьбы требует специального и целенаправленного совершенствования.

Объем средств интегрального воздействия должен увеличиваться по мере приближения к ответственным соревнованиям годичного цикла, а в многолетнем плане их место реализации в наибольшей степени - на этапе максимальной реализации индивидуальной возможностей.

Средства интегральной подготовки должны иметь свое место и в других периодах круглогодичной тренировки, и на других этапах многолетней подготовки. Это позволяет планомерно увязывать возрастающий функциональный потенциал спортсмена с реальными требованиями, диктуемыми необходимостью успешного обеспечения соревновательной деятельности.

Этап начальной подготовки

Учебно-тренировочные соревнования.

Учебно-тренировочный этап

Учебно-тренировочные соревнования.

Обязательное применение изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Учебно-тренировочные соревнования.
Совершенствование индивидуальных и командных тактических действий.
Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований.

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (дисциплина лыжные гонки)

Программа раскрывает содержание учебно-тренировочной работы по лыжным гонкам, планирует распределение программного материала по видам и этапам спортивной подготовки.

Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, отягощения и др.).

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения: входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), триотрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры:

Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости: бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс); смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега); гребля; плавание на средние и длинные дистанции; езда на велосипеде.

Упражнения направленные на развитие гибкости: маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища); маховые и пружинистые с помощью партнера.

Упражнения для развития равновесия: маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища); приседания на уменьшенной и на повышенной и на неустойчивой опоре; бег, ходьба и прыжки на тех же видах опоры; специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.

Упражнения для развития быстроты: бег на короткие дистанции (30-60м). Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и др.) и с разбега. Подвижные игры. Эстафеты. Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол и др.).

Упражнения для развития ловкости: спортивные игры, элементы акробатики, прыжки и прыжковые упражнения с поворотами и вращениями, специальные упражнения для развития координации движений.

Упражнения для развития силы:

с отягощением собственным весом (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, приседание на одной и двух ногах, поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке — в угол и, наоборот, поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены;

с внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы): броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях; вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами);

упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.;

упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц;

упражнения на тренажерах.

Упражнения направленные на развитие скоростно-силовых качеств: многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений в различных направлениях прыжки с отягощением. Упражнения с внешними отягощениями и отягощением собственным весом. Применение различных амортизаторов и эспандеров.

Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

Передвижение на лыжах по ровной и 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 и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Кросс с имитацией лыжных ходов в подъем

В положении посадки лыжника: прыжки или подскоки на слегка согнутых ногах, маховые движения руками, как в попеременном двухшажном ходе. То же с резиновым амортизатором.

Имитация попеременного двухшажного хода на месте. Стоя на одной ноге в положении одноопорного скольжения, маховая нога выпрямлена назад, поменять ноги прыжком.

Имитация отталкивания ногой с выпадом. Из положения посадки лыжника выпады вперед с отталкиванием, выпрямляя толчковую ногу.

Имитация одновременного бесшажного хода. Из высокой стойки выполнить одновременное движение полусогнутыми руками вниз-назад с наклоном туловища. То же с резиновым амортизатором. То же с передвижением прыжками вперед на обеих ногах (при маховом выносе рук), слегка отталкиваясь носками. То же с палками, отталкиваясь ими от опоры и передвигаясь вперед.

Упражнение выполняется двумя способами: однократно и многократно. Имитация одновременного одношажного хода на месте. Каждое упражнение выполняй от нескольких секунд до нескольких минут. Техника прыжковой имитации попеременного двухшажного хода.

Лыжероллеры

Исходное положение - полуприсед. Выпад вперед - в сторону, подставить маховую ногу под падающее туловище, отталкиваясь опорной ногой.

Это же упражнение делайте с палками.

И.п. - имитация начала отталкивания палками. Это же упражнение выполняй с палками.

Имитация полуконькового хода на месте без переноса тяжести тела на толчковую ногу.

Имитация полуконькового хода на месте с загрузкой толчковой ноги (переносом тяжести тела на нее) с последующим отталкиванием.

Имитация одновременного одношажного хода на месте.

Имитация одновременного двухшажного хода в движении. То же самое с палками.

Имитация одновременного одношажного хода на лыжероллерах.

Кросс-поход (смешанное передвижение).

Техническая подготовка

Этап начальной подготовки

Обучение общей схеме передвижений классическим лыжными ходами (одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, попеременный двухшажный ход).

Специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу ног и рук при передвижении попеременным двухшажным ходом.

Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов.

Обучение и совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Обучение и совершенствование торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

Знакомство с основными элементами конькового хода.

Обучение и совершенствование элементов конькового хода (одновременный полуконьковый ход с палками и без палок, одновременный одношажный, одновременный двухшажный, подъемный вариант конькового хода).

Система упражнений (лыжник-лыжи-палки):

опираясь на палки, перенос массы тела с одной ноги на другую, вначале не отрывая лыжи от опоры, затем поочередно слегка приподнимая их; - стоя на двух лыжах, опуститься в полуприсед и затем подняться (палки держат на весу кольцами назад);

поочередное поднятие и опускание носка и затем пятки лыжи при небольшом сгибании обеих ног в колене, с опорой на палки;

небольшие прыжки на месте с ноги на ногу (палки на весу кольцами назад);

поочередные махи слегка согнутой ногой назад и вперед (с опорой и без опоры на палки);

стоя чуть на согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище, попеременные махи прямыми руками вперед (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра);

небольшой выпад вперед правой, затем левой ногой;

поочередный выпад вперед с попеременными махами руками вперед и назад при равномерном сочетании работы рук и ног;

поочередные махи носками лыж вправо и влево (с опорой и без опоры на палки);

поочередное поднимание и перестановка носков лыж в сторону;

поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж, когда приподнимают и переставляют вправо или влево только носки лыж, а пятки остаются на месте;

поворот переступанием на месте вокруг носков лыж, при котором приподнимают и переставляют вправо или влево только пятки лыж, а носки остаются на месте;

другие разновидности поворотов на месте: махом левой/правой лыжей, махом через лыжу вперед и назад, прыжком с опорой и без опоры на палки;

Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом, т.е. без скольжения на лыжах:

специфика сцепления лыж со снегом при изменении длины ступающего шага;

перекрестная (разноименная) координация движений в работе рук и ног, как и в обычной ходьбе;

полный перенос при каждом шаге массы тела с одной ноги на другую;

большой по сравнению с обычной ходьбой наклон туловища;

специфичные маховые и толчковые движения руками, когда мах вперед слегка согнутой в локтевом суставе рукой выполняют до уровня глаз, а толчок заканчивают за бедром

Упражнения для отработки скользящего шага:

короткие скользящие шаги без работы руками (без палок, руки свободно опущены),

махи руками на месте и затем скользящие шаги с махами руками (без палок), то же упражнение, но с удлинённым прокатом на каждой лыже и полным переносом массы тела во время скольжения с одной ноги на другую;

удлинённые скользящие шаги с палками, взятыми за середину, и махами руками вдоль лыжни (палки держат кольцами назад);

скольжение на двух лыжах за счет поочередного отталкивания только руками – попеременный бесшажный ход с акцентом на постановке палки ударом и небольшой навал туловищем на палку;

лыжный самокат – продолжительное скольжение на одной и той же лыже за счет многократного отталкивания другой (руки опущены, повторить на другой лыже);

передвижение полушагом с наклоном туловища до почти горизонтального положения (палки поперек);

скользящие шаги (руки за спиной) с акцентом на подседании и отталкивании ногой; фиксировано длительное скольжение то на одной, то на другой лыже с поочередным отталкиванием руками (палки при удлинённом одноопорном скольжении держать на весу);

попеременный двухшажный классический ход в полной координации движений с естественным ритмом толчков и махов руками и ногами.

Упражнения для овладения техникой попеременного двухшажного хода.

Имитационные упражнения:

1. Основная стойка (ОС), имитация стойки лыжника.
2. Исходное положение (ИП) – ОС, сделать шаг вперед, принять стойку лыжника, зафиксировать ее и вернуться в ИП.
3. Повторить упр. 2, заменив шаг на прыжок вперед.
4. Имитация работы рук – поочередные махи руками вперед и назад (без палок).
5. ИП – стойка лыжника (СЛ) на одной ноге, повторить упр. 4 со сменой опорной ноги через каждые 8-10 циклов движений.
6. Повторить упр. 4 с фиксацией положения рук впереди и сзади.
7. ИП – (СЛ) на левой ноге. Имитируя попеременную работу рук, на каждый вынос правой руки вперед выполнять мах правой ногой назад.
8. Повторить упр. 7, но мах ногой в каждом цикле движений руками выполнять вперед и назад.

9. ИП – СЛ на левой ноге. Имитация попеременных махов и отталкиваний руками с махом правой ноги вперед.

10. Повторить упр. 9, но, подпрыгивая вверх, выполнять мах ногой назад, т.е. имитировать отталкивание ногой.

11. Повторить упр. 9 с выполнением в каждом цикле движений руками двух небольших прыжков вверх при махе ногой и вперед и назад.

12. ИП – СЛ на одной ноге, вторая сзади. Подавая туловище вперед, как можно позже подставить маховую ногу под падающее туловище, когда толчком опорной ногой будет сделан шаг вперед с переходом в положение одноопорного скольжения и имитацией маха и толчка руками.

13. Повторить упр. 12, заменив шаг вперед на прыжок вперед.

14. Выпад вперед левой (лучше на небольшое возвышение – пенек, бревно, бугорок, плоский камень-кирпич) с удержанием пятки правой ноги ближе к опоре, туловище и руки принимают характерное для выпада положение. Имитация толчка ногой и рукой.

15. Повторить упр. 14, но с отрывом стопы толчковой ноги от опоры, имитируя таким образом толчок и затем положение свободного скольжения.

16. ИП – туловище наклонено почти горизонтально, ноги выпрямлены, руки опущены. Ходьба «полушагами» с мягкой постановкой маховой ноги и продвижением таза вперед, туловище остается неподвижным.

17. ИП – СЛ на левой ноге. Имитация махового выноса ноги с поворотом таза – маятникообразные движения правой ногой и тазом вперед и назад.

18. Повторить упр. 17, но через 3-4 маятникообразных движения ногой сделать выпад вперед с броском туловища, толчок ногой и перейти в положение свободного скольжения, имитируя толчок и мах руками.

19. ИП – СЛ, руки за спиной. Шаг вперед с предварительным подседанием на обеих ногах. Вернуться в ИП.

20. ИП – СЛ, шаговая имитация хода на месте.

21. ИП – СЛ, руки за спиной. Шаговая имитация в движении с акцентом на подседании перед отталкиванием ногой.

22. Шаговая имитация хода в движении (без палок и с палками).

23. ИП – СЛ, руки за спиной. Прыжковая имитация хода на месте с акцентом на подседании перед толчком.

24. Прыжковая имитация хода в движении (без палок и с палками).

25. Имитация фазы I скользящего шага – свободное скольжение на левой ноге, зафиксировать положение ног, туловища и рук. 26. Повторить упр. 25, поочередную смену опорной ноги выполнять прыжком.

27. Принять положение, характерное для фазы II скользящего шага – скольжение с выпрямлением опорной ноги.

28. ИП – ОС, имитация фазы III скользящего шага – скольжение с подседанием. Повторить без палок и с палками, поочередно меняя опорную ногу.

29. ИП – ОС, принять положение, свойственное фазе IV скользящего шага – выпад с подседанием. Повторить без палок и с палками, выполняя выпад и с правой и с левой ноги.

30. ИП – ОС, имитация фазы V скользящего шага – отталкивание с выпрямлением ноги.

31. ИП – фаза III, имитация положений маховой и опорной ног, характерных для своевременного, опережающего и запаздывающего выпадов.

32. ИП – ОС, имитация положения «броска» – принять позу, соответствующую фазе III.

Упражнения для овладения техникой одновременных ходов. Одновременный бесшажный ход.

Имитационные упражнения:

1. ИП – стойка ноги почти прямые и расставлены на ширину ступни, руки слегка согнуты в локтях и вынесены вперед, кисти немного выше головы. Имитация хода на месте (без палок) – одновременное отталкивание руками с энергичным наклоном туловища вперед до положения

параллельно опоре, руки при этом выпрямлены вдоль туловища. Затем мах руками вперед с выпрямлением туловища и возвращение в ИП.

2. Повторить упр.1 с фиксацией положения туловища в моменты начала и окончания толчка руками – в начале оно выпрямлено, а к концу отталкивания наклонено до горизонтального к опоре положения.

3. Повторить упр.1 с небольшим продвижением вперед. При имитации одновременного толчка руками и наклоне туловища вперед сделать небольшой прыжок на двух ногах вперед.

4. Повторить упр.3 с лыжными палками, подчеркивая амплитуду колебания туловища при постановке и отрыве палок от опоры.

5. Повторить упр.1 с имитацией граничных поз начала фазы I – скольжение без отталкивания и фазы II – скольжение с отталкиванием. Зафиксировать положение туловища, рук и ног при окончании толчка руками и перед началом отталкивания.

6. Повторить упр.5 с лыжными палками, подчеркивая начало фазы I отрывом палок сзади от опоры, а начало фазы II постановкой палок впереди на опору.

Одновременный одношажный ход (скоростной вариант).

1. ИП – СЛ, при махе двумя руками вперед перенести массу тела на одну ногу, а другой ногой сделать мах назад. Зафиксировать одноопорное положение и вернуться в ИП.

2. ИП – одноопорное положение на левой, правая нога отведена назад, туловище слегка наклонено вперед, руки вынесены вперед. Имитация одновременного толчка руками с наклоном туловища до горизонтального положения и приставлением правой ноги на опору к левой, руки сзади выпрямлены вдоль туловища. Вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу.

3. ИП – стойка на слегка согнутых ногах, расставленных на ширину ступни. туловище наклонено до горизонтального положения к опоре, руки сзади выпрямлены вдоль туловища. Имитация хода на месте (без палок) – выпрямляя туловище и вынося руки вперед, перенести массу тела на одну ногу, а второй сделать энергичный мах назад (имитируют толчок) и перейти в одноопорное положение (кисти рук при этом немного выше головы, руки чуть согнуты в локтях). Затем выполнить толчок руками с активным наклоном туловища вперед до горизонтального положения и приставить маховую ногу к опорной, переходя в двухопорное положение, т.е. возвратиться в ИП. При повторении имитировать толчок поочередно правой и левой ногой.

4. ИП – как в упр.3 Шаговая имитация хода в движении (без палок). Выпрямляясь и вынося руки вперед, перенести массу тела на одну ногу и этой же ногой сделать толчок, а другой – шаг вперед. Обозначить одноопорное положение, затем выполнить имитацию толчка руками с наклоном туловища и приставить маховую ногу к опорной. Переход в двухопорное положение свидетельствует о возвращении в ИП. При продвижении поочередно менять толчковую ногу. Обратить внимание на последовательность выполнения отталкиваний ногой и затем руками.

5. Повторить упр.4, но в прыжковой имитации хода, т.е. после перехода в одноопорное положение сделать прыжок вперед на другую ногу.

6. Повторить упр.4 с дополнительными шагами. Выполнять вначале без палок, затем с палками.

7. Повторить упр.5, заменив дополнительные шаги на пробежку в 3-4 беговых шага при имитации отталкивания руками.

8. ИН – ОС, имитация фазы I скоростного варианта одновременного одношажного хода – свободное скольжение. Повторить без палок и с палками, меняя опорную ногу.

9. ИН – ОС, имитация фазы II – скольжение с отталкиванием руками. Имитировать без палок и с палками.

10. ИП – ОС, имитация фазы IIIA – скольжение с выпрямлением.

11. ИП – ОС, имитация фазы III – скольжение с подседанием.

12. ИП – СЛ, имитация фазы IV – выпад с подседанием.

13. ИП – СЛ, имитация фазы У – отталкивание с выпрямлением ноги.

14. ИП – ОС, последовательная имитация фаз периода скольжения. Принять положение, характерное для свободного скольжения (фаза I), затем скольжения с отталкиванием руками (фаза II), после этого скольжение с выпрямлением (фаза IIIA) и перейти в скольжение с подседанием

(фаза III). Зафиксировать изменения в распределении массы тела на одну ногу в фазе I и на две ноги во всех последующих фазах, затем вернуться в ИП. При повторении следить за сменой опорной ноги в положении свободного скольжения.

Одновременный одношажный ход (затяжной вариант).

1. ИП – ноги слегка согнуты в коленных суставах на ширине ступни, туловище наклонено в горизонтальное положение, руки сзади вдоль туловища и держат лыжные палки, т.е. положение, характерное для окончания толчка руками в одновременных ходах. Имитация движения рук.

2. Повторить упр.1, заменив имитацию отталкивания палками выполнением толчка. Для этого поставить палки на опору и при толчке ими сделать 3-4 дополнительных шага (шаги имитируют скольжение на двух лыжах).

3. ИП – как в упр.1. Имитация хода с продвижением вперед. При повторении шаги выполнять с обеих ног.

4. Повторить упр.3, заменив шаг вперед на прыжок вперед толчком одной ногой.

5. Повторить упр.3 с выполнением при отталкивании руками дополнительных шагов (имитация скольжения). При повторении следить за сменой толчковой ноги (без палок и с палками).

6. Повторить кпр.5, заменив дополнительные шаги при толчке руками на пробежку в 3-4 беговых шага и шаг вперед на прыжок.

7. ИП – как в упр.1, имитация фазы IIIA – скольжение с выпрямлением.

8. ИП – СЛ, имитация периода скольжения – последовательное выполнение свободного скольжения (фаза I), скольжения с отталкиванием руками (фаза II), скольжения с выпрямлением (фаза IIIA), скольжения с подседанием (фаза III) и вернуться в ИП (напоминание: структура движений в затяжном варианте отличается от скоростного только в фазе IIIA). При повторении менять опорную ногу в фазе I. ИП – СЛ, имитация периода стояния – принять положение выпада (фаза IV) и выполнить толчок ногой (фаза У), вернуться в ИП. При повторении менять толчковую ногу.

Одновременный двухшажный ход.

1. ИП – положение окончания толчка палками, т.е. руки и туловище горизонтально опоре. Имитация маха и отталкивания руками (лучше с лыжными палками).

2. ИП – СЛ, имитация двух скользящих шагов.

3. ИП – как упр.1, шаговая имитация хода на месте (с лыжными палками).

4. ИП – как в упр.1, шаговая имитация хода в движении. При выполнении шага зафиксировать одноопорное положение (вначале без палок, затем с палками).

5. Повторить упр.4, при отталкивании руками выполнять 3-4 дополнительных шага для продвижения вместо простоя.

6. Повторить упр.4 в прыжковой имитации двух скользящих шагов и с пробежкой в 3-4 беговых шага при отталкивании руками (без палок и с палками).

Попеременный четырехшажный ход.

Имитационные упражнения:

1. ИП – СЛ, имитация работы рук. Выполнять мах вперед левой, затем правой и после выноса рук вперед сделать поочередные толчки левой и правой.

2. Повторить упр.1 с маятникообразными движениями лыжными палками.

3. ИП – СЛ, руки за спину. Имитация работы ног на месте. Выполнить четыре шага и вернуться в ИП. При повторении в каждом шаге полностью переносить массу тела на опорную ногу. Первый и второй шаги имитировать короче, а третий и четвертый выполнять широко, размашисто.

4. Повторить упр.3 в движении с возвращением в ИП после каждого цикла из четырех шагов. Первые два шага немного короче третьего и четвертого.

5. ИП – СЛ. Шаговая имитация на месте с палками.

6. Повторить упр.5 в движении.

7. Шаговая и затем прыжковая имитация хода в движении с лыжными палками.

Переходы с хода на ход.

Имитационные упражнения: Без промежуточного шага (переходят с попеременного на одновременный ход):

1. ИП – СЛ. Принять положение свободного скольжения на правой ноге, характерное для попеременного двухшажного хода (левая рука впереди, правая сзади). Вынести правую руку вперед на один уровень с левой,

приставить левую ногу к правой и перейти в двухопорное положение. Вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу.

2. Повторить упр.1, но после соединения рук впереди и приставления маховой ноги к опорной выполнить одновременный толчок руками. Следить за сменой опорной ноги в положении свободного скольжения.

3. ИП – СЛ, шаговая имитация перехода на месте.

4. Повторить упр.3, но в движении. Выполнять как без палок, так и с лыжными палками.

5. Повторить упр.4 в прыжковой имитации с выполнением беговых шагов при одновременном отталкивании руками.

Через один промежуточный шаг (переходят с попеременного на одновременный ход и обратно):

1. ИП – СЛ. Принять положение свободного скольжения на левой ноге, свойственное попеременному двухшажному ходу, когда правая рука впереди, левая сзади. Сделать шаг на месте и перенести массу тела на другую (правую) ногу, при этом левая рука делает мах вперед ... соединяется с правой. Вернуться в ИП.

2. Повторить упр.1, но после переноса массы тела на другую ногу и соединения рук впереди выполнить толчок ими и приставить маховую ногу к опорной с переходом в двухопорное положение при наклоне туловища до горизонтального положения.

3. ИП – СЛ, шаговая имитация перехода на месте. Повторить упр.2 с выполнением до перехода 3-4 шагов имитации попеременного двухшажного хода, а после перехода – 3-4 шагов одновременного бесшажного. Вернуться в ИП.

4. Повторить упр.3 в движении без палок и с палками.

5. Повторить упр.4 в прыжковой имитации с пробежкой в 3-4 беговых шага во время толчка руками (вначале без палок, затем с палками).

6. ИП – СЛ, имитация перехода с одновременного на попеременный ход (при повторении шаг выполнять поочередно правой и левой ногой, соблюдая разноименность маховой и толчковой руки и ноги).

7. Повторить упр.6 с лыжными палками.

8. Повторить упр.6 без лыжных палок, но после перехода, приняв положение свободного скольжения, сделать 3-4 шага имитации на месте попеременного 2-шажного хода и затем вернуться в ИП.

9. Повторить упр.6 с выполнением после перехода шаговой имитацией в движении 3-4 шагов попеременного 2-шажного хода (вначале без палок, затем с палками).

10. Прыжковая имитация в движении с выполнением 3-4 шагов одновременного хода, затем перехода и после этого 3-4 шагов попеременного 2-шажного хода (без палок и с палками). При повторении использовать перед переходом различные одновременные ходы.

11. Слитная имитация на месте всех переходов через один промежуточный шаг (смену ходов выполнять через каждые 3-4 шага попеременных и одновременных ходов).

12. Повторить упр.11 в шаговой и прыжковой имитации в движении с последовательной сменой лыжных ходов (вначале без палок, а затем с палками).

Через два промежуточных шага (переходят с одновременного на попеременный ход):

1. ИП – СЛ, имитация работы рук при переходе.

2. ИП – СЛ, шаговая имитация перехода на месте.

3. Повторить упр.2 в движении с исполнением перед переходом 3-4 шагов одновременного бесшажного хода, а после перехода – 3-4 шагов попеременного хода. При повторении использовать перед переходом и другие одновременные ходы с выполнением нескольких дополнительных шагов при одновременном толчке руками.

4. Повторить упр.3 с лыжными палками, вынося при переходе обе палки вперед на первый промежуточный шаг и выполняя толчок одной палкой на второй промежуточный шаг.

5. Прыжковая имитация в движении с лыжными палками. Перед переходом использовать различные одновременные ходы с выполнением пробежки в 3-4 беговых шага в момент одновременного отталкивания руками.

Обучение коньковым лыжным ходам.

Подготовительные упражнения:

1. ИП – СЛ. Смещаясь в правую сторону, толчком левой ногой сделать выпад вперед - вправо, стремясь как можно позже подставить маховую ногу (правую) под падающее туловище. При повторении поочередно менять толчковую ногу для выполнения выпадов в разные стороны.

2. Повторить упр.1, заменив выпад на шаг вперед – в сторону с переходом в одноопорное положение.

3. ИП – СЛ на одной ноге, другая отведена назад. Повторить упр.1.

4. Повторить упр.3 с выполнением шага вперед – в сторону и переходом в одноопорное положение. 5. Пригибая ходьба из стороны в сторону с акцентом на фиксации одноопорного положения после каждого шага. Повторять в различной посадке (высокой, средней, низкой), изменяя наклон туловища и сгибание ног в коленном и тазобедренном суставах.

6. Пригибая ходьба с максимальной длиной выпада и значительными поперечными перемещениями.

7. Пригибая ходьба из стороны в сторону с сопротивлением.

8. ИП – ОС, три приседания на одной ноге, а другую вначале вперед (пистолетик), затем в сторону и после этого назад. Вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу.

9. Многократные приседания на одной ноге с различным положением другой ноги – вперед, назад, в сторону.

10. ИП – СЛ, по 8-10 прыжков на двух ногах вправо и вернуться в ИП, затем влево и вернуться в ИП.

11. Многократные боковые прыжки на двух ногах в одну сторону, затем в другую.

12. Многократные прыжки на двух ногах из стороны в сторону, используя при повторении различные исходные положения ног.

13. ИП – СЛ, прыжки с ноги на ногу с боковым выталкиванием вправо, затем влево и вернуться в ИП. При повторении изменить направление первого прыжка.

14. Повторить упр.13 с фиксацией одноопорного положения после каждого прыжка в сторону.

15. Многократные боковые прыжки в сторону на одной ноге. Прыгая вправо, приземляться на правую, и наоборот. Выполнить равное количество прыжков в каждую сторону.

16. Прыжки-многоскоки с ноги на ногу из стороны в сторону (десятерной, 20, 30 и более многоскоков, на 100 м, 200 м).

17. Повторить упр.16 с максимально удлинённым выпрыгиванием и махом руками, затем без маха руками (руки за спину), после этого с активным махом руками.

18. Повторить упр.16 с сопротивлением или партнера, который удерживает выполняющего с помощью закрепленного за пояс амортизатора, или другого отягощения.

19. Повторить упр.16 с дозированием поперечных перемещений путем обозначения границ коридора шириной, например, 80 см (минимальное перемещение) и 120 см (максимальное).

20. Прыжки-многоскоки на двух ногах через гимнастическую скамейку (бревно, другие вытянутые препятствия небольшой высоты).

21. Повторить упр.20, выполняя прыжки с ноги на ногу.

22. ИП – СЛ, поочередные прыжки вправо, затем влево с возвращением в ИП после каждого движения.

23. ИП – СЛ. Перенести массу тела на левую ногу, толкаясь вверх, сделать энергичный мах вперед – вверх согнутой в коленном суставе правой ногой и разноименной рукой, а затем длинный выпад вперед – в сторону с поворотом туловища, чтобы

локоть маховой руки (левой) коснулся колена правой ноги. Вернуться в ИП. Повторять в разные стороны.

24. Повторить упр.23, выполняя выпады из стороны в сторону в движении.

Коньковый ход без отталкивания руками.

Имитационные упражнения:

1. ИП – низкая посадка лыжника, перенести массу тела на одну ногу, вторую отставить назад – в сторону и выпрямить. Вернуться в ИП. При повторении поочередно менять опорную ногу.

2. ИП – низкая посадка лыжника, выпады вперед – вправо и затем вперед – влево с возвращением в ИП. При повторении изменять длину выпада и угол отведения ног в сторону.

3. Шаги – выпады в разные стороны на месте с переносом массы тела на опорную ногу и фиксированием одноопорного положения.

4. Шаговая имитация хода в движении (без махов и с попеременными махами руками).

5. Повторить упр.4 в прыжковой имитации.

6. Имитация фазовых движений конькового шага: а) фаза I – свободное скольжение. б) фаза II – скольжение с отталкиванием ног.

Полукопьевый ход.

1. ИП – СЛ, имитация движений ног. Через каждые 5-6 повторений менять опорную ногу.

2. ИП – СЛ на правой ноге, руки впереди, кисти на уровне головы. Повторить упр.1 и при подседании на левой ноге и отведении правой в сторону выполнить одновременный толчок руками с небольшим наклоном туловища. Вернуться в ИП. Через каждые 5-6 повторений менять опорную ногу.

3. ИП – СЛ на левой ноге, выпад в сторону с частичной загрузкой массой тела правой ноги. Возвращение в ИП толчком правой. При повторении менять направление выпада и положение рук (или свободно опущены, или за спиной).

4. ИП – СЛ на левой ноге, руки впереди и слегка согнуты в локтевых суставах. Имитация хода на месте. Повторить упр.3 при выпаде в сторону имитировать одновременный толчок руками, при возвращении в ИП – мах руками вперед. Через каждые 5-6 выпадов в одну и ту же сторону менять опорную ногу.

5. ИП – СЛ, руки вынесены вперед. Шаговая имитация хода в движении толчком правой ногой. При повторении менять толчковую ногу и «глубину» подседания на опорной ноге во время отталкивания (выполнять без палок и с палками).

6. Повторить упр.5 в прыжковой имитации, заменив дополнительный проход при махе руками вперед пробежкой в 3-4 беговых шага.

7. Имитация граничных моментов начала фаз (по рис.44, правосторонний вариант хода, удобнее с палками):

а) фаза I – свободное скольжение. При повторении пропорционально имитировать как правосторонний, так и левосторонний вариант, при котором в опорном положении будет правая нога; б) фаза II – скольжение с отталкиванием руками; в) фаза III – скольжение с отталкиванием ногой и руками; г) фаза IV – скольжение с окончанием отталкивания ногой.

Одновременный двухшажный ход.

1. ИП – СЛ, руки за спину. Поочередные отведения назад – в сторону правой и затем левой ноги при небольшом подседании на опорной ноге.

2. ИП – СЛ, имитация движений ног и рук на месте. При повторении через каждые 5-6 циклов маховые и толчковые движения руками выполнять под разные ноги.

3. Повторить упр.2 без отрыва от опоры стопы отводимой назад – в сторону ноги.

4. ИП – СЛ, шаговая имитация хода на месте. Через каждые 5-6 циклов движений менять направление первого шага, чтобы мах и толчок руками выполнять как под правую, так и под левую ноги.

5. Повторить упр.4, заменив шаг - выпад на прыжок – выпад вперед – в сторону.

6. Шаговая имитация хода в движении. Выполнять без палок и с лыжными палками.

7. Повторить упр.6 в прыжковой имитации в движении.
8. Шаговая имитация правостороннего варианта хода (без палок и с лыжными палками).
9. Шаговая имитация левостороннего варианта хода (без палок и с палками).
10. Повторить упр.8 и затем упр.9 в прыжковой имитации, выполняя как правосторонний, так и левосторонний варианты хода.

11. Имитация граничных моментов начала фаз одновременного двухшажного хода (правосторонний вариант, лучше с лыжными палками: а) фаза I – свободное скольжение на левой ноге; б) фаза II – скольжение с отталкиванием левой ногой (первый шаг) и руками; в) фаза III – скольжение с отталкиванием правой ногой и окончанием толчка руками; г) фаза IV – скольжение с окончанием толчка правой ногой (второй шаг).

12. Имитация фаз, отличающих равнинный вариант хода, в котором отталкивание руками начинается позже, во втором шаге (на примере правосторонней разновидности): а) фаза I – изменений нет; б) фаза II – скольжение с отталкиванием ногой (левой). При повторении надо обратить внимание на особенности этой фазы в равнинном варианте – толчок выполняется только ногой, а руки продолжают маховое движение; в) фаза III – скольжение с отталкиванием руками и началом толчка другой ногой (правой); г) фаза IV – различий с основным вариантом нет (заканчивается толчок ногой во втором шаге цикла хода).

Одновременно одношажный ход в коньковом ходе (на каждый шаг).

Этот ход - наиболее сложный в координационном отношении. из двух скользящих шагов. Каждый шаг включает отталкивание ногой (правой или левой), одновременное отталкивание руками и одноопорное скольжение. Выполнив цикл, лыжник преодолевает на равнине 6-15 м, на подъемах 4-10 м, за 1,2-2 с. при средней скорости 3,5-8,5 м/с. Темп хода - 30-50 циклов в 1 мин. время отталкивания ногой - 0,25-0,45 с. руками - 0,25-0,40 с.

При передвижении на равнине и на пологих подъемах в цикле различают четыре фазы (в одном скользящем шаге):

свободное одноопорное скольжение, скольжение с одновременным отталкиванием руками, скольжение с одновременным отталкиванием ногой и руками, скольжение с отталкиванием ногой.

Попеременный коньковый ход.

Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, в процессе которых лыжник дважды поочередно (попеременно) отталкивается руками.

Длина цикла 3-4,5 м. продолжительность - 0,8-1,15 с. средняя скорость в цикле - 3,5- 5 м/с. темп хода 55-75 циклов в 1 мин. время отталкивания ногой - 0,2-0,3 с. рукой - 0,25-0,35 с.

Фаза 1 - скольжение на левой лыже с отталкиванием правой рукой - начинается с отрыва правой лыжи от снега и продолжается до выведения маховой (правой) ноги вперед-в сторону. Длительность фазы - 0,16-0,21 с.

Фаза 2 - скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой и правой рукой - начинается с выведения маховой (правой) ноги вперед-в сторону и заканчивается отрывом правой палки от опоры. Продолжительность фазы - 0,03-0,09 с.

Фаза 3 - скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой (0,18-0,23с) - начинается с отрыва правой палки от опоры и заканчивается постановкой левой палки.

Фаза 4 - скольжение на двух лыжах с отталкиванием левой ногой и одноименной рукой - начинается с постановки палки на опору и заканчивается отрывом левой лыжи от снега. Продолжительность фазы - 0,09-0,16 с.

Учебно-тренировочный этап

Формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу ног и рук при передвижении попеременным двухшажным ходом.

Совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение и совершенствование преодолению подъемов «елочкой», «полуюлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Совершенствование торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

Углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими ходами.

Совершенствование элементов конькового хода (одновременный полуконьковый ход с палками и без палок, одновременный одношажный, одновременный двухшажный, подъемный вариант конькового хода).

Углубленное изучение и совершенствование 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, формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении коньковым ходом.

Достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами. Совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище.

Многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. Развитие двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника.

Совершенствование техники при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

Годовой цикл учебно-тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Выделяются:

годовой тренировочный цикл (цикл круглогодичной тренировки), состоящий из одного или нескольких циклов набора, удержания и временной утраты спортивной формы (тренировочных макроциклов);

тренировочные мезоциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных микроциклов различного типа и вида с заданной динамикой нагрузочного воздействия; как правило, используется следующая схема построения мезоцикла: два или три нагрузочных микроцикла с заданной динамикой повышенной нагрузки плюс один разгрузочный микроцикл с пониженной нагрузкой);

тренировочные микроциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных занятий, которые составляют относительно законченный фрагмент тренировочного процесса, обеспечивающий решение задач данного этапа подготовки; как правило, в спортивной подготовке используются недельные микроциклы: втягивающие, развивающие, ударные, стабилизирующие, подготовительные, подводящие, собственно соревновательные, восстановительные);

Подготовительный период (апрель - декабрь)

Тренировка без снега (апрель - октябрь)

Тренировка на снегу (ноябрь - декабрь)

Соревновательный период (январь - март)

**Тренировочный микроцикл
Апрель. Май.**

Дни недели	Воспитание физических качеств	Ведущее тренировочное средство	Режим нагрузки	Нагрузка		Метод тренировки	Дополнительные тренировочные средства
				объем	интенсивность		
Понедельник	Силовая выносливость	Общеразвивающие силовые упражнения	Поддерживающий	50%	140-160 уд/мин	Равномерный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Вторник	Специальная выносливость	Специальные силовые упражнения	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Общеразвивающие силовые упражнения Футбол
Среда	Общая выносливость Силовая выносливость	Футбол	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Общеразвивающие силовые и специальные силовые упражнения
Четверг	Силовая выносливость	Общеразвивающие силовые упражнения	Поддерживающий	50%	140-160 уд/мин	Равномерный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Пятница	Специальная выносливость	Специальные силовые упражнения	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Общеразвивающие силовые упражнения Футбол
Суббота	—	—	—	—	—	—	—
Воскресенье	Общая выносливость Силовая выносливость	Футбол	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Общеразвивающие силовые и специальные силовые упражнения

Контрольно-тренировочный микроцикл

Дни недели	Воспитание физических качеств	Ведущее тренировочное средство	Режим нагрузки	Нагрузка		Метод тренировки	Дополнительные тренировочные средства
				объем	интенсивность		
Понедельник	—	—	—	—	—	—	—
Вторник	Специальная выносливость	Специальные силовые упражнения	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Общеразвивающие силовые упражнения

Среда	Общая выносливость Силовая выносливость	Футбол	Поддержки- вающий	70%	140-160 уд/мин	Перемен- ный	Футбол Кроссовый бег с тренировочной скоростью Общеразвивающи е силовые и специальные силовые упражнения
Четверг	—	—	—	—	—	—	—
Пятница	Скоростная выносливость	Кроссовый бег с соревновател ьной скоростью	Развиваю- щий	30%	180-200 уд/мин	Контроль- ный	Общеразвивающи е силовые упражнения Футбол
Суббота	—	—	—	—	—	—	—
Воскресенье	Общая выносливость Силовая выносливость	Футбол	Поддержки- вающий	70%	140-160 уд/мин	Перемен- ный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Общеразвивающи е силовые и специальные силовые упражнения

**Тренировочный микроцикл
Июнь. Июль.**

Дни недели	Воспитание физических качеств	Ведущее тренировочное средство	Режим нагрузки	Нагрузка		Метод тренировки	Дополнительные тренировочные средства
				объем	интен- сивность		
Понедельник	Силовая выносливость	Общеразвива- ющие силовые упражнения	Поддержки- вающий	50%	140-160 уд/мин	Равномер- ный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Вторник							
День	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег с имитацией с тренировочной скоростью	Поддержки- вающий	70%	140-160 уд/мин	Перемен- ный	Общеразвивающи е силовые упражнения
Вечер	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжерол-лерах с трениро- вочной скоростью	Поддержки- вающий	50%	140-160 уд/мин	Перемен- ный	—
Среда	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжерол-лерах с трениро- вочной скоростью	Поддержки- вающий	70%	140-160 уд/мин	Перемен- ный	—
Четверг	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег с имитацией с тренировочной скоростью	Поддержки- вающий	70%	140-160 уд/мин	Перемен- ный	Общеразвивающи е силовые и специальные силовые упражнения
Пятница							
День	Специальная выносливость	Бег с имитацией	Развива- ющий	90%	140-160 уд/мин	Контроль- ный	Общеразвивающи е силовые

	Силовая выносливость	с тренировочной скоростью					упражнения
Вечер	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжерол-лерах с тренировочной скоростью	Поддерживающий	50%	140-160 уд/мин	Переменный	—
Суббота	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжерол-лерах с тренировочной скоростью	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	—
Воскресенье	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег с имитацией с тренировочной скоростью	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	Общеразвивающие силовые упражнения

Контрольно-тренировочный микроцикл

Дни недели	Воспитание физических качеств	Ведущее тренировочное средство	Режим нагрузки	Нагрузка		Метод тренировки	Дополнительные тренировочные средства
				объем	интенсивность		
Понедельник	Силовая выносливость	Общеразвивающие силовые упражнения	Поддерживающий	50%	140-160 уд/мин	Равномерный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Вторник	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег с имитацией с тренировочной скоростью	Развивающий	90%	140-160 уд/мин	Контрольный	Общеразвивающие силовые упражнения
Среда	Общая выносливость Силовая выносливость	Футбол	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Общеразвивающие силовые и специальные силовые упражнения
Четверг	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег с имитацией с тренировочной скоростью	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	Общеразвивающие силовые и специальные силовые упражнения
Пятница	Специальная, скоростная, силовая выносливость	Бег с имитацией с соревновательной скоростью	Развивающий	50%	180-200 уд/мин	Контрольный	Общеразвивающие силовые упражнения Футбол Плавание
Суббота	Скоростная выносливость	Кроссовый бег с соревновательной скоростью	Развивающий	50%	180-200 уд/мин	Контрольный	Общеразвивающие силовые упражнения Футбол Плавание
Воскресенье	Общая выносливость	Езда на велосипеде	Поддерживающий	70%	120-140 уд/мин	Равномерный	—

Восстановительный микроцикл

Дни недели	Воспитание физических качеств	Ведущее тренировочное средство	Режим нагрузки	Нагрузка		Метод тренировки	Дополнительные тренировочные средства
				объем	интенсивность		
Понедельник	Силовая Выносливость	Общеразвивающие силовые упражнения	Поддерживающий	50%	140-160 уд/мин	Равномерный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Вторник	Специальная выносливость Силовая Выносливость	Бег с имитацией с тренировочной скоростью	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	Общеразвивающие силовые упражнения Футбол Плавание
Среда	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжероллерах с тренировочной скоростью	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	—
Четверг	Силовая выносливость	Общеразвивающие силовые упражнения	Поддерживающий	50%	140-160 уд/мин	Равномерный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Пятница	Общая выносливость Силовая выносливость	Кроссовый бег с тренировочной скоростью	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Равномерный	Общеразвивающие силовые упражнения Футбол Плавание
Суббота	—	—	—	—	—	—	—
Воскресенье	Общая выносливость	Кроссовый бег с тренировочной скоростью	Поддерживающий	50%	140-160 уд/мин	Равномерный	Общеразвивающие силовые и специальные силовые упражнения Футбол Плавание

Соревновательный микроцикл

Дни недели	Воспитание физических качеств	Ведущее тренировочное средство	Режим нагрузки	Нагрузка		Метод тренировки	Дополнительные тренировочные средства
				Объем	интенсивность		
Понедельник	—	—	—	—	—	—	—
Вторник	Специальная, скоростная, силовая выносливость	Бег с имитацией с соревновательной скоростью	Развивающий	50%	180-200 уд/мин	Контрольный	Общеразвивающие силовые упражнения Футбол Плавание
Среда	Скоростная выносливость	Кроссовый бег с соревновательной скоростью	Развивающий	50%	180-200 уд/мин	Контрольный	Общеразвивающие силовые упражнения Футбол Плавание
Четверг	—	—	—	—	—	—	—
Пятница	Скоростная выносливость	Кроссовый бег с соревновательной скоростью	Развивающий	30%	180-200 уд/мин	Соревновательный	Общеразвивающие силовые упражнения

							Футбол Плавание
Суббота	—	—	—	—	—	—	—
Воскресенье	Общая выносливость	Езда на велоси- пед	Поддерж- и- вающий	50%	120-140 уд/мин	Равномер- ный	Плавание

Тренировочный микроцикл Август. Сентябрь.

Дни недели	Воспитание физических качеств	Ведущее тренировочное средство	Режим нагрузки	Нагрузка		Метод тренировки	Дополнительные тренировочные средства
				объем	интен- сивность		
Понедельник	Силовая выносливость	Общеразвиваю- щие силовые упражнения	Поддержи- вающий	50%	140-160 уд/мин	Равномер- ный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Вторник							
День	Специальная, скоростная, силовая выносливость	Бег с имитацией с соревнователь- ной скоростью	Развиваю- щий	50%	180-200 уд/мин	Контроль- ный	Общеразвивающи е силовые упражнения
Вечер	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжерол- лерах с трениро- вочной скоростью	Поддержи- вающий	50%	140-160 уд/мин	Перемен- ный	—
Среда	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжерол- лерах с трениро- вочной скоростью	Поддержи- вающий	70%	140-160 уд/мин	Перемен- ный	—
Четверг	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег с имитацией с тренировочной скоростью	Поддержи- вающий	70%	140-160 уд/мин	Перемен- ный	Общеразвивающи е силовые и специальные силовые упражнения
Пятница							
День	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег с имитацией с тренировочной скоростью	Развиваю- щий	100%	140-160 уд/мин	Контроль- ный	Общеразвивающи е силовые упражнения
Вечер	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжерол- лерах с трениро- вочной скоростью	Поддержи- вающий	50%	140-160 уд/мин	Перемен- ный	—
Суббота	Скоростная выносливость	Кроссовый бег с соревнователь- ной скоростью	Развиваю- щий	5%	180-200 уд/мин	Контроль- ный	Общеразвивающи е силовые упражнения Футбол
Воскресенье	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег с имитацией с тренировочной скоростью	Поддержи- вающий	70%	140-160 уд/мин	Перемен- ный	Общеразвивающи е силовые упражнения

Контрольно-тренировочный микроцикл

Дни недели	Воспитание физических качеств	Ведущее тренировочное средство	Режим нагрузки	Нагрузка		Метод тренировки	Дополнительные тренировочные средства
				объем	интен- сивность		
Понедельник	Силовая	Общеразвиваю-	Поддержи	50%	140-160	Равномер-ны	Кроссовый бег с

	выносливость	щие силовые упражнения	-вающий		уд/мин		тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Вторник	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег с имитацией с тренировочной скоростью	Развивающий	100%	140-160 уд/мин	Контрольный	Общеразвивающие силовые упражнения
Среда	Общая выносливость Силовая выносливость	Футбол	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Общеразвивающие силовые и специальные силовые упражнения
Четверг	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег с имитацией с тренировочной скоростью	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	Общеразвивающие силовые и специальные силовые упражнения
Пятница	Специальная, скоростная, силовая выносливость	Бег с имитацией с соревновательной скоростью	Развивающий	50%	180-200 уд/мин	Контрольный	Общеразвивающие силовые упражнения Футбол
Суббота	Скоростная выносливость	Кроссовый бег с соревновательной скоростью	Развивающий	50%	180-200 уд/мин	Контрольный	Общеразвивающие силовые упражнения Футбол
Воскресенье	Общая выносливость Силовая выносливость	Кроссовый бег с тренировочной скоростью	Развивающий	90%	140-160 уд/мин	Равномерный	Общеразвивающие силовые упражнения Футбол

Восстановительный микроцикл

Дни недели	Воспитание физических качеств	Ведущее тренировочное средство	Режим нагрузки	Нагрузка		Метод тренировки	Дополнительные тренировочные средства
				объем	интенсивность		
Понедельник	Силовая выносливость	Общеразвивающие силовые упражнения	Поддерживающий	50%	140-160 уд/мин	Равномерный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Вторник	Специальная выносливость	Специальные силовые упражнения	Поддерживающий	50%	140-160 уд/мин	Переменный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Общеразвивающие силовые упражнения Футбол
Среда	Общая выносливость Силовая выносливость	Футбол	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Общеразвивающие силовые и специальные силовые упражнения

Четверг	Силовая выносливость	Общеразвивающие силовые упражнения	Поддерживающий	50%	140-160 уд/мин	Равномерный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Пятница	Специальная выносливость	Специальные силовые упражнения	Поддерживающий	50%	140-160 уд/мин	Переменный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Общеразвивающие силовые упражнения Футбол
Суббота	—	—	—	—	—	—	—
Воскресенье	Общая выносливость Силовая выносливость	Футбол	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Общеразвивающие силовые и специальные силовые упражнения

Соревновательный микроцикл

Дни недели	Воспитание физических качеств	Ведущее тренировочное средство	Режим нагрузки	Нагрузка		Метод тренировки	Дополнительные тренировочные средства
				Объем	интенсивность		
Понедельник	—	—	—	—	—	—	—
Вторник	Специальная, скоростная, силовая выносливость	Бег с имитацией с соревновательной скоростью	Развивающий	50%	180-200 уд/мин	Контрольный	Общеразвивающие силовые упражнения Футбол
Среда	Скоростная выносливость	Кроссовый бег с соревновательной скоростью	Развивающий	50%	180-200 уд/мин	Контрольный	Общеразвивающие силовые упражнения Футбол
Четверг	—	—	—	—	—	—	—
Пятница	Скоростная выносливость	Кроссовый бег с соревновательной скоростью	Развивающий	30%	180-200 уд/мин	Соревновательный	Общеразвивающие силовые упражнения Футбол
Суббота	—	—	—	—	—	—	—
Воскресенье	Общая выносливость Силовая выносливость	Футбол	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Общеразвивающие силовые и специальные силовые упражнения

Тренировочный микроцикл. Октябрь

Дни недели	Воспитание физических качеств	Ведущее тренировочное средство	Режим нагрузки	Нагрузка		Метод тренировки	Дополнительные тренировочные средства
				объем	интенсивность		
Понедельник	Силовая выносливость	Общеразвивающие силовые	Поддерживающий	50%	140-160 уд/мин	Равномерный	Кроссовый бег с тренировочной

		упражнения					скоростью Специальные силовые упражнения
Вторник	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег с имитацией с тренировочной скоростью	Поддержи- вающий	70%	140-160 уд/мин	Перемен- ный	Общеразвивающи е силовые упражнения Футбол
Среда	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжерол- лерах с трениро- вочной скоростью	Поддержи- вающий	70%	140-160 уд/мин	Перемен- ный	—
Четверг	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег с имитацией с тренировочной скоростью	Поддержи- вающий	70%	140-160 уд/мин	Перемен- ный	Общеразвивающи е силовые и специальные силовые упражнения
Пятница	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег с имитацией с тренировочной скоростью	Развиваю- щий	90%	140-160 уд/мин	Контроль- ный	Общеразвивающи е силовые упражнения Футбол
Суббота	Скоростная выносливость	Кроссовый бег с соревнователь- ной скоростью	Развиваю- щий	50%	180-200 уд/мин	Контроль- ный	Общеразвивающи е силовые упражнения Футбол
Воскресенье	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег с имитацией с тренировочной скоростью	Поддержи- вающий	70%	140-160 уд/мин	Перемен- ный	Общеразвивающи е силовые упражнения Футбол

Тренировочный микроцикл (тренировка на лыжероллерах)

Дни недели	Воспитание физических качеств	Ведущее тренировочное средство	Режим нагрузки	Нагрузка		Метод тренировк и	Дополнительные тренировочные средства
				объем	интен- сивность		
Понедельни к	Силовая выносливость	Общеразвиваю- щие силовые упражнения	Поддержи- вающий	50%	140-160 уд/мин	Равномер- ный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Вторник	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжерол- лерах с трениро- вочной скоростью	Поддержи- вающий	70%	140-160 уд/мин	Перемен- ный	Общеразвивающие силовые упражнения
Среда	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжерол- лерах с трениро- вочной скоростью	Поддержи- вающий	70%	140-160 уд/мин	Перемен- ный	—
Четверг	Силовая выносливость	Общеразвиваю- щие силовые упражнения	Поддержи- вающий	50%	140-160 уд/мин	Равномер- ный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Пятница	Специальная выносливость Скоростная выносливость	Бег на лыжероллерах с соревнователь- ной скоростью	Развиваю- щий	50%	180-200 уд/мин	Контроль- ный	—
Суббота	—	—	—	—	—	—	—
Воскресенье	Специальная	Бег на лыжерол-	Поддержи	70%	140-160	Перемен-	—

	выносливость Силовая выносливость	лерах с тренировочной скоростью	-вающий		уд/мин	ный	
--	---	------------------------------------	---------	--	--------	-----	--

Тренировочный микроцикл Ноябрь

Дни недели	Воспитание физических качеств	Ведущее тренировочное средство	Режим нагрузки	Нагрузка		Метод тренировки	Дополнительные тренировочные средства
				объем	интенсивность		
Понедельник	Силовая выносливость	Общеразвивающие силовые упражнения	Поддерживающий	50%	120-140 уд/мин	Равномерный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Вторник	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжах с тренировочной скоростью	Развивающий	90%	140-160 уд/мин	Переменный	Повторный бег на лыжах в подъем с тренировочной скоростью
Среда	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжах с тренировочной скоростью	Развивающий	90%	140-160 уд/мин	Переменный	Повторный бег на лыжах в подъем с тренировочной скоростью
Четверг	Силовая выносливость	Общеразвивающие силовые упражнения	Поддерживающий	50%	120-140 уд/мин	Равномерный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Пятница	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжах с тренировочной скоростью	Развивающий	90%	140-160 уд/мин	Переменный	Повторный бег на лыжах в подъем с тренировочной скоростью
Суббота	—	—	—	—	—	—	—
Воскресенье	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжах с тренировочной скоростью	Развивающий	90%	140-160 уд/мин	Переменный	Повторный бег на лыжах в подъем с тренировочной скоростью

Контрольно-тренировочный микроцикл

Дни недели	Воспитание физических качеств	Ведущее тренировочное средство	Режим нагрузки	Нагрузка		Метод тренировки	Дополнительные тренировочные средства
				объем	интенсивность		
Понедельник	Силовая выносливость	Общеразвивающие силовые упражнения	Поддерживающий	50%	120-140 уд/мин	Равномерный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Вторник	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжах с тренировочной скоростью	Развивающий	90%	140-160 уд/мин	Переменный	Повторный бег на лыжах в подъем с тренировочной скоростью
Среда	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжах с тренировочной скоростью	Развивающий	90%	140-160 уд/мин	Переменный	Повторный бег на лыжах в подъем с тренировочной скоростью
Четверг	Силовая выносливость	Общеразвивающие силовые	Поддерживающий	50%	120-140 уд/мин	Равномерный	Кроссовый бег с тренировочной

		упражнения					скоростью Специальные силовые упражнения
Пятница	Специальная, скоростная, силовая выносливость	Бег на лыжах с соревнователь- ной скоростью	Развиваю- щий	50%	180-200 уд/мин	Контроль- ный	Повторный бег на лыжах в подъем с тренировочной скоростью
Суббота	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжах с тренировочной скоростью	Поддержи- вающий	70%	140-160 уд/мин	Перемен- ный	—
Воскресенье	Специальная вынослив. Силовая вынослив.	Бег на лыжах с тренировочной скоростью	Развиваю- щий	90%	140-160 уд/мин	Перемен- ный	Повторный бег на лыжах в подъем с тренировочной скоростью

Тренировочный микроцикл Декабрь

Дни недели	Воспитание физических качеств	Ведущее тренировочное средство	Режим нагрузки	Нагрузка		Метод тренировки	Дополнительные тренировочные средства
				объем	интенси- вность		
Понедельник	Силовая выносливость	Общеразвиваю- щие силовые упражнения	Поддержи- вающий	50%	120-140 уд/мин	Равномср- ный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Вторник							
День	Специальная, скоростная, силовая выносливость	Бег на лыжах с соревнователь- ной скоростью	Развиваю- щий	50%	180-200 уд/мин	Контроль- ный	Повторный бег на лыжах в подъем с тренировочной скоростью
Вечер	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжах с тренировочной скоростью	Поддержи- вающий	50%	140-160 уд/мин	Перемен- ный	Общеразвивающие силовые упражнения
Среда	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжах с тренировочной скоростью	Поддержи- вающий	70%	140-160 уд/мин	Перемен- ный	—
Четверг	Силовая выносливость	Общеразвиваю- щие силовые упражнения	Поддержи- вающий	50%	120-140 уд/мин	Равномер- ный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Пятница							
День	Специальная, скоростная, силовая выносливость	Бег на лыжах с соревнователь- ной скоростью	Развиваю- щий	90%	180-200 уд/мин	Интерваль- ный	—
Вечер	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжах с тренировочной скоростью	Поддержи- вающий	50%	140-160 уд/мин	Перемен- ный	—
Суббота	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжах с тренировочной скоростью	Развиваю- щий	90%	140-160 уд/мин	Перемен- ный	Повторный бег на лыжах в подъем с тренировочной скоростью
Воскресенье	Специальная,	Бег на лыжах	Развиваю-	100%	180-200	Контроль-	Повторный бег на

	скоростная, силовая выносливость	с соревнователь- ной скоростью	ший		уд/мин	ный	лыжах в подъем с соревновательной скоростью
--	--	-----------------------------------	-----	--	--------	-----	---

Контрольно-тренировочный микроцикл

Дни недели	Воспитание физических качеств	Ведущее тренировочное средство	Режим нагрузки	Нагрузка		Метод тренировки	Дополнительные тренировочные средства
				объем	интен- сивность		
Понедельник	Силовая выносливость	Общеразвиваю- щие силовые упражнения	Поддержи- вающий	50%	120-140 уд/мин	Равномер- ный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Вторник	Специальная, скоростная, силовая выносливость	Бег на лыжах с соревнователь- ной скоростью	Развиваю- щий	100%	180-200 уд/мин	Контроль- ный	Повторный бег на лыжах в подъем с соревновательной скоростью
Среда	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжах с тренировочной скоростью	Поддержи- вающий	70%	140-160 уд/мин	Перемен- ный	Повторный бег на лыжах в подъем с соревновательной скоростью
Четверг	Силовая выносливость	Общеразвиваю- щие силовые упражнения	Поддержи- вающий	50%	120-140 уд/мин	Равномер- ный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Пятница	Специальная, скоростная, силовая выносливость	Бег на лыжах с соревнователь- ной скоростью	Развиваю- щий	100%	180-200 уд/мин	Контроль- ный	Повторный бег на лыжах в подъем с соревновательной скоростью
Суббота	Специальная, скоростная, силовая выносливость	Бег на лыжах с соревнователь- ной скоростью	Развиваю- щий	100%	180-200 уд/мин	Контроль- ный	Повторный бег на лыжах в подъем с соревновательной скоростью
Воскресенье	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжах с тренировочной скоростью	Развиваю- щий	90%	140-160 уд/мин	Перемен- ный	Повторный бег на лыжах в подъем с тренировочной скоростью

Тренировочный микроцикл Январь. Февраль. Март.

Дни недели	Воспитание физических качеств	Ведущее тренировочное средство	Режим нагрузки	Нагрузка		Метод тренировки	Дополнительные тренировочные средства
				объем	интен- сивность		
Понедельник	Силовая выносливость	Общеразвиваю- щие силовые упражнения	Поддержи- вающий	50%	120-140 уд/мин	Равномер- ный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Вторник							
День	Специальная, скоростная, силовая выносливость	Бег на лыжах с соревнователь- ной скоростью	Развиваю- щий	100%	180-200 уд/мин	Интерваль- ный	Повторный бег на лыжах в подъем с соревновательной скоростью
Вечер	Специальная	Бег на лыжах	Поддержи	50%	140-160	Перемен-	Общеразвивающие

	выносливость Силовая выносливость	с тренировочной скоростью	-вающий		уд/мин	ный	силовые упражнения
Среда	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжах с тренировочной скоростью	Развиваю- щий	90%	140-160 уд/мин	Перемен- ный	Повторный бег на лыжах в подъем с тренировочной скоростью
Четверг	Силовая выносливость	Общеразвиваю- щие силовые упражнения	Поддержи- вающий	50%	120-140 уд/мин	Равномер- ный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Пятница							
День	Специальная, скоростная, силовая выносливость	Бег на лыжах с соревнователь- ной скоростью	Развиваю- щий	100%	180-200 уд/мин	Контроль- ный	Повторный бег на лыжах в подъем с соревновательной скоростью
Вечер	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжах с тренировочной скоростью	Поддержи- вающий	50%	140-160 уд/мин	Перемен- ный	—
Суббота	Специальная, скоростная, силовая выносливость	Бег на лыжах с соревнователь- ной скоростью	Развиваю- щий	90%	180-200 уд/мин	Интерваль- ный	—
Воскресенье	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжах с тренировочной скоростью	Развиваю- щий	90%	140-160 уд/мин	Перемен- ный	Повторный бег на лыжах в подъем с тренировочной скоростью

Контрольно-тренировочный микроцикл

Дни недели	Воспитание физических качеств	Ведущее тренировочное средство	Режим нагрузки	Нагрузка		Метод тренировки	Дополнительные тренировочные средства
				объем	интен- сивность		
Понедельник	Силовая выносливость	Общеразвиваю- щие силовые упражнения	Поддержи- вающий	50%	120-140 уд/мин	Равномер- ный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Вторник	Специальная, скоростная, силовая выносливость	Бег на лыжах с соревнователь- ной скоростью	Развиваю- щий	100%	180-200 уд/мин	Контроль- ный	Повторный бег на лыжах в подъем с соревновательно й скоростью
Среда	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжах с тренировочной скоростью	Поддержи- вающий	70%	140-160 уд/мин	Перемен- ный	Повторный бег на лыжах в подъем с соревновательно й скоростью
Четверг	Силовая выносливость	Общеразвиваю- щие силовые упражнения	Поддержи- вающий	50%	120-140 уд/мин	Равномер- ный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения

Пятница	Специальная, скоростная, силовая выносливость	Бег на лыжах с соревновательной скоростью	Развивающий	100%	180-200 уд/мин	Контрольный	Повторный бег на лыжах в подъем с соревновательной скоростью
Суббота	Специальная, скоростная, силовая выносливость	Бег на лыжах с соревновательной скоростью	Развивающий	100%	180-200 уд/мин	Контрольный	Повторный бег на лыжах в подъем с соревновательной скоростью
Воскресенье	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжах с тренировочной скоростью	Развивающий	90%	140-160 уд/мин	Переменный	Повторный бег на лыжах в подъем с тренировочной скоростью

Восстановительный микроцикл

Дни недели	Воспитание физических качеств	Ведущее тренировочное средство	Режим нагрузки	Нагрузка		Метод тренировки	Дополнительные тренировочные средства
				объем	интенсивность		
Понедельник	Силовая выносливость	Общеразвивающие силовые упражнения	Поддерживающий	50%	120-140 уд/мин	Равномерный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Вторник	Специальная выносливость	Бег на лыжах с тренировочной скоростью	Поддерживающий	50%	140-160 уд/мин	Переменный	—
Среда	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжах с тренировочной скоростью	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	Повторный бег на лыжах в подъем с тренировочной скоростью
Четверг	Силовая выносливость	Общеразвивающие силовые упражнения	Поддерживающий	50%	120-140 уд/мин	Равномерный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Пятница	Специальная выносливость	Бег на лыжах с тренировочной скоростью	Поддерживающий	50%	140-160 уд/мин	Переменный	—
Суббота	—	—	—	—	—	—	—
Воскресенье	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжах с тренировочной скоростью	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	Повторный бег на лыжах в подъем с тренировочной скоростью

Тактическая подготовка

Этап начальной подготовки

Знание общих основ тактики спорта, положений, форм, видов и средств тактики конкретного вида спортивной дисциплины, тенденций развития соревновательной деятельности, правил соревнований и особенностей судейства.

Практического освоения эффективных технико-тактических действий и их реализации в условиях соревновательной борьбы.

Учебно-тренировочный этап

Тактика участия в соревнованиях:

цель участия в соревнованиях;
получение информации о предполагаемых соперниках (обсуждение тренировок и соревнований с их участием, беседы);
оценка возможностей соперника в сравнении с собственными возможностями (уровень физической и технической подготовленности, уровень морально-волевой подготовленности, излюбленные технические и тактические приемы, наиболее уязвимые компоненты индивидуальной манеры ведения спортивной борьбы);
получение информации о состоянии окружающей среды (место расположения трассы, температура воздуха, особенности снежного покрытия, освещенность, расположение мест для зрителей и судейской бригады, ранг соревнований);
планирование распределения сил на предстоящую программу соревнований;
применение приобретенных навыков технико-тактических действий в соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Специальная тактическая подготовка - это практическое овладение тактикой в лыжных гонках.

Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий.

Овладение способами передвижения и применение их в зависимости от внешних условий и индивидуальных особенностей.

Повторное прохождение отрезков дистанции, специально подобранных в зависимости от задач тактической подготовки и различных по длине и рельефу. Умение правильно распределить силы по дистанции.

Тактические учения, где лыжники овладевают приемами борьбы с соперником, находящимся в условиях прямой видимости (старт в одной или соседней паре, общий старт), а также с противниками, стартующими много раньше или позднее.

Интегральная подготовка

В процессе интегральной подготовки должны быть решены следующие задачи:
освоение и совершенствование техники и тактики конкретного вида спорта, которым занимается спортсмен;

постоянное повышение и совершенствование уровня необходимых для данного вида спорта физических качеств и обеспечение соответствующего им уровня развития функциональных систем организма;

воспитание в процессе физической подготовки наиболее значимых для конкретного вида спорта волевых качеств;

воспитание морально-волевых качеств при развитии и совершенствовании технико-тактических умений и навыков;

обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности в сочетании с развитием сложных координационных способностей;

приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности;

комплексированное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена.

Основные средства интегральной подготовки:

упражнения специально-подготовительного характера, которые по структуре и особенностям деятельности функциональных систем максимально приближены к соревновательным.

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

соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;

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

Соревновательные упражнения характеризуются рядом особенностей.

Во-первых, при их выполнении достигаются высокие и рекордные результаты; определяется предельный уровень адаптационных возможностей спортсмена, которого он достигает в результате применения в своей подготовке общеподготовительных, вспомогательных и специально-подготовительных упражнений.

Во-вторых, сами соревновательные упражнения можно рассматривать как наиболее удобные и объективные наглядные модели резервных возможностей спортсмена.

Для повышения эффективности интегральной подготовки используются следующие методические приемы:

облегчение условий выполнения упражнений за счет применения различных моделирующих устройств;

усложнение условий за счет применения отягощений и проведения занятий в неблагоприятных условиях (смена климата, места, покрытия и т.д.);

организация соревнований с более слабым (сильным) или «удобным» («неудобным») соперником;

принудительное лидирование или гонки за лидером;

интенсификация соревновательной деятельности посредством ее продолжительности, уменьшения числа игроков в команде, увеличения продолжительности соревновательной деятельности и др.

Этап начальной подготовки

Учебно-тренировочные соревнования.

Учебно-тренировочный этап

Учебно-тренировочные соревнования.

Обязательное применение изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Учебно-тренировочные соревнования.

Совершенствование индивидуальных и командных тактических действий.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований.

4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (дисциплина настольный теннис)

Программа раскрывает содержание учебно-тренировочной работы по настольному теннису, планирует распределение программного материала по видам и этапам спортивной подготовки.

Общая физическая подготовка

(для всех этапов подготовки)

Строевые упражнения: команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал; переход с шага на бег и с бега на шаг; изменение скорости движения; остановка во время движения шагом и бегом; бег с изменением направления по команде; прыжки с изменением направления; поднимание на носках двух (одной) ног; прыжки на месте с продвижением вперед и в сторону на двух (одной) ногах (ступнях и носках), в полуприседе и приседе; ходьба в разном темпе с высоким подниманием коленей; беговые движения ногами в упоре на скамье и полу.

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

Упражнения для ног: поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперед, в стороны, назад; стойки на голове, руках и лопатках; прыжки опорные через козла, коня; прыжки с подкидного мостика; прыжки на батуте; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор; жонглирование двумя-тремя теннисными мячами; метание мячей в подвижную и неподвижную цель; метание после кувырков, поворотов; бег челночный; кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

Быстрота: повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью; бег по наклонной плоскости вниз; бег за лидером (более быстрый спортсмен); бег с задачей догнать партнера; пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м., бег на месте в максимальном темпе; приседание за 20 и за 30 сек.; эстафетный бег; прыжки через гимнастическую скамейку; выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Сила: упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах; преодоление веса и сопротивления партнера; переноска и перекладывание груза; лазанье по канату, шесту, лестнице; перетягивание каната; упражнения на гимнастической стенке; упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания; упражнения с набивными мячами; упражнения на тренажере типа «геркулес».

Выносливость: бег равномерный и переменный на 500, 600, 1000 м; кросс на дистанции для девушек-до 3 км, для юношей до 5 км; дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп); плавание с учетом и без учета времени; ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время; спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек); марш-бросок.

Скоростно-силовые качества: прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда»; прыжки в глубину; бег и прыжки по лестнице вверх и вниз; бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью; игры с отягощениями; эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями; групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

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

Бег: медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут; бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20-30см); скоростной бег на дистанции 30-60м с высокого старта; скоростной бег из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, спине, сидя, стоя спиной по направлению бега и др.); бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе; повторный бег на отрезках 30-60м; бег на 60м с низкого старта; эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 20-30м с передачей эстафеты касанием рукой партнера; бег с преодолением препятствий (высота до 20-30см); различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м; стартовый разгон и переход в бег по дистанции (до 50м); бег по виражу, выход из виража; бег на 100м на скорость (старт из положения с опорой на одну руку); бег на средние дистанции (500-600м); кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки: прыжки через скакалку на месте и с передвижением в различном темпе; прыжки на двух и одной ноге через набивные мячи; прыжки в длину с места; прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге; прыжки на одной, на двух ногах с поворотами налево, направо, кругом; запрыгивания на препятствия высотой 30-40см; прыжки вверх (к баскетбольному кольцу) во время бега толчком левой, правой, двумя ногами; многоскоки с места на результат; выпрыгивания и спрыгивания с препятствий (маты, тумбы, скамьи) высотой 30-40 см; прыжки на одной ноге через препятствия; тройной прыжок с места; прыжки с ноги на ногу с места (пятерной, десятерной).

Метание: метание теннисного мяча с места; метание малого мяча на дальность с разбега; метание мяча в вертикальную цель, движущуюся цель (мяч, обруч); толкание набивного мяча весом 1-2кг одной рукой; метание набивного мяча весом до 3кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову, от груди; метание малого мяча в цель из положения лежа; метание нескольких малых мячей в 2-3 цели из различных исходных положений и за определенное время; толкание ядра 3кг с места; броски ядер, набивных мячей из разных исходных положений и под различными углами вылета (вперед, вверх, вверх-вперед, назад, вверх-назад).

Техническая подготовка

Этап начальной подготовки

Основные направления работы в группах начальной подготовки (НП 1-3 год обучения):

Научить правильному способу держания ракетки и исходным положениям при выполнении различных ударов. Научить базовой технике выполнения ударов, комбинаций и передвижений.

Проводить соревнования и тактические упражнения с использованием пройденных технических элементов. Сделать расстановку спортсменов по двум основным стилям игры - атакующему и защитному.

Использовать оптимальный период для развития подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата.

Совершенствовать скорость и точность реакции теннисистов на внутренние и внешние раздражители.

Повышать интерес спортсмена к занятиям по физической подготовке.

Формировать у теннисистов правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья.

Ознакомить спортсменов с правилами настольного тенниса.

Теоретическая часть. Способы держания (хватки) ракетки. Разновидности ударов. Разновидности подач. Методы защиты. Терминология настольного тенниса. Техника выполнения ударов, ловли мяча, подачи, атакующие удары. Методика выполнения связок ударов.

Практическая часть. Техника ударов. Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева. Разновидности ударов: нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

Техника подач. Подачи: а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении; в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач. Г) отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин». Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали).

Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий, средний, низкий. Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону. Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед.

Овладение базовой техникой с работой ног. 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); имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой; 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 техника. Игра на столе с тренером (партнером) 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) направлениях; выполнение подач разными ударами; игра накатом; различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева; игра с резкой 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», «Один против всех», «Круговая с тренером» и другие.

Учебно-тренировочный этап (до трех лет обучения)

Основные направления на учебно-тренировочном этапе (УТЭ до трех лет обучения):

Воспитывать сознательность и дисциплинированность, стремление к идеалу.

Совершенствовать технику комбинаций и работы ног. Применять упражнения тактической направленности при игре в паре. К концу этапа овладеть основной техникой индивидуального стиля игры

Использовать оптимальный период для развития скоростных способностей (скорость реакции, быстрота движений) и совершенствования механизма нервно-мышечной регуляции.

Увеличивать вариативность техники и тактики посредством самоконтроля и саморегуляции.

Ознакомить спортсменов с особенностями четырех основных стилей игры, повысить уровень их теоретических знаний по вопросам парной игры и особенностям полёта и отскока мяча.

В учебно-тренировочных группах до трех лет обучения годичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

На этом этапе необходимо провести распределение спортсменов по стилям игры. Начать подготовку в соответствии с особенностями стиля, не забывая при этом о технической подготовленности. Формировать и совершенствовать ключевые элементы стиля.

Следует постоянно увеличивать объем заданий по тренировке техники комбинаций, применять упражнения в парной игре. Овладеть теоретическими знаниями, непосредственно связанными со спортивной тренировкой.

Проводить всестороннюю физическую подготовку, основное внимание уделять воспитанию гибкости и ловкости. Совершенствовать скоростные способности (скорость и точность реакции, быстроту и темп движений). Повышать уровень скоростной и аэробной выносливости.

Программный материал занятий

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.

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.

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.

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

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.

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

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

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

Учебно-тренировочный этап свыше трех лет обучения

Основные направления работы на учебно-тренировочном этапе (УТЭ свыше трех лет обучения):

При проведении воспитательной работы основное внимание уделить развитию волевых качеств, формированию активной жизненной позиции.

Совершенствовать навыки и знания, полученные на предыдущих этапах, а также технико-тактические варианты игры с теннисистами различных стилевых направлений.

Целенаправленно повышать мастерство при выполнении «коронных» элементов и комбинаций. Продолжить работу по изучению и совершенствованию техники передвижений.

Использовать оптимальный период для развития скоростных качеств и ловкости, обеспечить положительный перенос в развитии качеств.

Научить занимающихся анализировать выполнение технических элементов, определять сильные и слабые стороны различных стилей игры, разрабатывать и практически использовать тактические варианты.

При планировании нагрузки на данном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов по сравнению с прошлым сезоном, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Окончательно определить основные компоненты стиля игры спортсмена. Формировать всестороннюю технику, чтобы дать возможность игрокам проявить базовую технику и тактику комбинаций в рамках индивидуального стиля.

Совершенствовать «коронные» технические навыки и тактическую подготовленность с учетом индивидуального стиля. Активно использовать упражнения в парной игре.

Необходимо, чтобы теоретические знания теннисистов были связаны со спортивной практикой и применялись в учебно-тренировочном процессе.

На данном этапе общая физическая подготовка является главной, специальная проводится на ее основе. Акцентировать внимание на воспитании ловкости, быстрой силы, скоростной выносливости и гибкости.

Программный материал занятий.

Базовая техника

Атакующий удар справа. Спортсмены 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. 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 вращений, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.

Накат. На основе стабильного выполнения ударов накатом 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 тех, 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 накатом слева.

Подача. Научиться подавать подачи с различным направлением и вращением мяча.

Приём подачи. Научиться принимать подачи атакующим ударом, накатом, толчком, срезкой, подрезкой.

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 накатом по топ-спину после приема подставкой; после приема мяча на столе провести двустороннюю атаку; удар накатом из боковой позиции после серии срезок в передвижении; удар накатом и завершающий удар после серии срезок; двусторонняя подрезка + атакующий удар справа; двусторонняя подрезка + прием мяча над столом подставкой.

Базовая тактика

1. Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов.
2. Научиться выполнять подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.
3. Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.
4. Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.
5. Серия срезок + удары накатом + 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 изменения направления и вращение мяча + контратака + завершающий удар.

Интегральная подготовка. Произвольный способ подачи + контрудары справа на 1/2 стола. Произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на 1/2 стола. Произвольный способ подачи + завершающий удар. Подача по направлению + игра «треугольник».

Произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на 1/2 и 2/3 стола. Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола. Накат + завершающий удар на 2/3 стола. Тренировочные и официальные соревнования.

Группы совершенствования спортивного мастерства Группы высшего спортивного мастерства

Основные направления работы в группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ), высшего спортивного мастерства (ВСМ):

Воспитывать морально-волевые качества, повышать уровень развития специализированных психических качеств.

На основе прочного усвоения пройденного материала совершенствовать индивидуальный технический стиль, его ведущие технические элементы в ходе соревновательной подготовки. Заложить фундамент для дальнейшего совершенствования техники.

Повысить уровень развития силовых качеств, осуществлять интегральную подготовку, развивая силовые качества, выносливость, координационные и скоростные способности.

Развивать у спортсменов способность к анализу теоретических аспектов тренировочной и соревновательной деятельности.

Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры независимо от её исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на учебно-тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы в группах совершенствования спортивного мастерства - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей теннисистов. На основе всесторонней технической подготовленности совершенствовать индивидуальный технический стиль. Спортсмены должны ясно представлять основные средства выигрыша очка и владеть технико-тактическими вариантами игры против спортсменов различного стиля.

В ходе учебно-тренировочного процесса надо формировать активное «атакующее» сознание у теннисистов. Следовать требованиям: играть активно, проявляя всестороннюю технику и «коронные» технические элементы, не допуская грубых технических и тактических ошибок. Совершенствовать навыки действий в парной игре. Все спортсмены должны обладать и руководствоваться теоретическими знаниями в процессе занятий для совершенствования технического мастерства.

Основной задачей физической подготовки на данном этапе является воспитание силовых способностей. Следует также включать в занятие упражнения, направленные на воспитание скоростных способностей, координации и выносливости. Общая и специальная физическая подготовка должны способствовать максимальной реализации технических возможностей.

Программный материал занятий

Базовая техника

Атакующий удар справа. Совершенствовать умение серийно атаковать справа и из боковой позиции: в передвижении вперед-назад, влево-вправо; учащиеся должны уметь отражать топ-спины быстрым атакующим ударом. Начать обучение технике завершающего топ-спина (топ-спин-удар). Первоначально овладеть техникой удара против подрезки, внезапным ударом после серии накатов и завершающим ударом (в сочетании с техникой удара срезкой и свечами). Обучение технике выполнения быстрых внезапных ударов после серии ударов срезкой; овладеть техникой выполнения свечи и удара по свече.

Подача и прием подачи. Совершенствовать качество различных подач на основе повышения интенсивности вращения, вариативности направления и скорости. Исходя из индивидуальных особенностей выбрать 2-3 варианта «коронной» подачи справа и слева. Способы приема подач многообразны, надо обратить особое внимание на прием подачи накатом, атакующим ударом и ударом с боковым вращением мяча.

Срезка. Совершенствовать качество вращения при выполнении срезки, овладеть техникой срезки с длинным и коротким замахом. Срезка с боковым вращением мяча.

Передвижение. Совершенствовать способы передвижения и обратить внимание на взаимосвязь передвижения с выполнением атакующего удара справа, возврат в исходное положение, выбор оптимального способа передвижения.

Базовая тактика

1. Подача + сильный атакующий удар: каждый игрок должен преимущественно применять 1-2 варианта подач, остальные вспомогательные. Главным образом нужно подавать длинные мячи с верхним вращением в сочетании с сильным атакующим ударом; способы и направления подачи и приема подачи определяются как произвольно, так и по заданию в сочетании с атакующим ударом.
2. Подставка слева + атакующий удар справа. Завладеть инициативой посредством «зажима» противника в какой-либо угол + завершающий удар. Изменять направление ударов вправо и влево + выбор момента для завершающего удара. Посылать мячи в игрока, выбирать момент для завершающего удара.
3. Серийная атака накатом + атакующий удар.
4. Накат в один угол, завершающий удар в другой.
5. Накат по двум углам и внезапный удар по центральной линии; длинный накат + короткий для создания условий для завершения атаки.
6. Быстрая и медленная срезка по двум углам, выжидая момент для атаки.

Стиль игры - быстрый атакующий удар + топ-спин

Базовая техника

Принципы и последовательность обучения технике различных видов быстрых атакующих ударов: атакующего удара справа, подрезки, подачи, приема подачи, движений - аналогичны тем, которые используются при обучении технике различных видов быстрых атакующих ударов. Необходимо рационально спланировать обучение технике выполнения топ-спина с тем, чтобы в ударе пропорционально сочетались скорость и вращение. Овладеть техникой выполнения топ-спина из правосторонней стойки, ударов с вращением, а также наката с ускорением вперед из боковой позиции, уметь выполнять удары без вращения по прямой и по диагонали из ближней и средней зон, варьировать силу вращения мяча и направление ударов. Овладеть первичными навыками комбинаций ударов с накатами, накатов с завершающими ударами, овладеть техникой подрезки мячей с сильным нижним вращением, комбинаций подрезки с накатом, овладеть техникой атакующего удара из средней зоны слева против топ-спинов.

Базовая тактика

Содержание подготовки такое же, как при обучении быстрым атакующим ударам. Способы атаки быстрым атакующим ударом или завершающим ударом. Овладеть техникой перехода от активной подрезки к активному нападению и завершающему удару, а также от серийного обмена топ-спинами в средней зоне к активным действиям. В ближнесредней зоне овладеть техникой приема подачи быстрым накатом на столе.

Стиль игры - топ-спин + атакующий удар

Базовая техника

Топ- спин + атакующий удар. Овладеть техникой выполнения топ-спина справа из боковой позиции, наката и топ-спина с ускорением вперед, уметь серийно выполнять накаты - топ-спины из ближней и средней зоны по прямой и по диагонали, постепенно усиливая вращение и расширяя зону игры, овладеть техникой сочетания топ-спинов с накатами с ускорением вперед и атаки накато́м при обмене подрезан ными ударами, овладеть техникой выполнения быстрых длинных ударов справа в ближней зоне. Овладеть техникой завершающих ударов по высокому мячу.

Топ-спин слева. На базе закрепления и совершенствования техники выполнения быстрых атакующих ударов и подставок-толчков слева овладеть техникой топ-спинов в сочетании с атакующими ударами слева из боковой позиции, атакующих ударов из средней зоны; овладеть техникой выполнения топ-спина слева в ходе обмена резаны́ми ударами, наката слева из ближней и средней зон, техникой сочетания топ-спинов справа и слева.

Техника подрезки. Овладеть техникой выполнения разнонаправленных, с разнообразными точками «приземления» подрезок.

Толчок, подставка. Овладеть техникой выполнения ударов толчком и подставкой.

Комбинация ударов. Овладеть первичными навыками сочетания топ-спина с атакующим ударом, топ-спина с завершающим ударом, подрезки с топ-спином.

Подача и прием подачи. В основе - подачи с разными вращениями. Кроме того, выбирается одна-две подачи в соответствии с индивидуальным стилем игры. Овладеть техникой приема подачи топ-спином, подрезкой, обманным ударом.

Удар по высокому мячу. Овладеть техникой выполнения удара по высокому мячу из средней и дальней зон.

Работа ног. Совершенствовать уже изученные способы передвижения и уметь сочетать их с разными видами ударов накато́м: обратить внимание на сочетание разных способов передвижений в различных игровых зонах.

Стиль игры - подрезка + атакующий удар

Базовая техника

Техника срезки. Посредством выполнения срезки против ударов с верхним вращением и без вращения варьировать точку отскока, овладевать техникой выполнения срезок против топ-спинов, овладевать техникой выполнения срезки против внезапных ударов, ударов по «свече», коротких ударов, увеличивать зону игры, при выполнении срезки овладевать первичными навыками чередования атакующих ударов и ударов подрезкой.

Атакующие удары. Овладеть техникой выполнения серийных атакующих ударов справа и слева: овладеть техникой выполнения атакующих ударов с коротких мячей в ходе обмена срезками, в средней зоне овладеть техникой выполнения длинных топ-спинов.

Удары накато́м. Овладеть техникой перехода от подрезки к накату, от срезки к накату, овладеть техникой сочетания подрезки и наката при обмене срезками.

Подрезанные мячи. Научиться придавать мячу сильное нижнее вращение, изменять точку отскока, траекторию и скорость полета мяча, повышать стабильность выполнения подрезок с сильным вращением.

Подача и прием подачи. Овладевать подачей необходимо с учетом таких факторов, как скорость полета мяча, интенсивность вращения, изменение точки отскока. При этом необходимо постоянно повышать качество выполнения уже изученных подач и сочетать технику их выполнения с индивидуальным стилем игры, тренировать выполнение подачи справа и слева. При приеме подачи в качестве основного способа использовать срезки, сочетая их с накатами и подставками.

Толчок – подставка. Уметь сочетать быстрый толчок с усиленной подставкой, овладевать техникой выполнения толчка с нижним вращением, тормозящего толчка, толчка с переходом из нижнего на верхнее вращение.

Работа ног. Совершенствовать способы передвижения, обращая особое внимание на передвижения вперед-назад.

Парная игра. Совершенствовать технику и тактику игры по «прямой», а также с направлением мяча в разные точки стола, используя различные варианты игры. Особое внимание обращать на подачу и атаку, прием подачи и прием атакующего удара.

Тактическая подготовка

Этап начальной подготовки

Основные тактические приемы. Выведения партнера на нужный тактический удар. Построение траектории для выполнения атаки. Тактика парной защиты, атаки. Тренировка тактических вариантов игры: атака на своей подаче; атака на подаче противника; атака с перехватом инициативы; атака с сильного удара противника.

Учебно-тренировочный этап

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

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

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

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

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

5. Серия срезок + удары накатом + 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 изменения направления и вращение мяча + контратака + завершающий удар.

Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

Содержание подготовки такое же, как при обучении быстрым атакующим ударам. Способы атаки быстрым атакующим ударом или завершающим ударом. Овладеть техникой перехода от активной подрезки к активному нападению и завершающему удару, а также от серийного обмена топ-спинами в средней зоне к активным действиям. В ближнесредней зоне овладеть техникой приема подачи быстрым накатом на столе.

1. подача + сильный атакующий удар: каждый игрок должен преимущественно применять 1-2 варианта подач, остальные вспомогательные. Главным образом нужно подавать длинные мячи с верхним вращением в сочетании с сильным атакующим ударом; способы и направления подачи и приема подачи определяются как произвольно, так и по заданию в сочетании с атакующим ударом.

2. Подставка слева + атакующий удар справа. Завладеть инициативой посредством «зажима» противника в какой-либо угол + завершающий удар. Изменять направление ударов вправо и влево + выбор момента для завершающего удара. Посылать мячи в игрока, выбирать момент для завершающего удара.

3. Серийная атака накатом + атакующий удар.

4. Накат в один угол, завершающий удар в другой.

5. Накат по двум углам и внезапный удар по центральной линии; длинный накат + короткий для создания условий для завершения атаки.
6. Быстрая и медленная срезка по двум углам, выжидая момент для атаки.
7. Тактика активного нападения после подачи в основном та же, что и при использовании быстрых атакующих ударов, но при этом применяются главным образом подачи с нижним и нижне-боковым вращением с тем, чтобы противник отвечал на них подрезками и создались условия для активного выполнения топ-спина.
8. Тактика атаки после топ-спина. Овладеть тактикой завершения атаки после серийного обмена топ-спинами, овладеть тактикой завершения атаки после серийного выполнения топ-спинов против подрезанных мячей.
9. Тактика атаки топ-спином после подрезки. Овладеть тактикой внезапной атаки после серийного выполнения подрезки с разными точками приземления, тактика сочетания топ-спина и подрезки при приеме мячей, имеющих нижнее вращение.
10. Тактика выполнения топ-спина после выполнения удара толчком. Изучать тактику перехода от наката к атакующему удару справа после серийного выполнения наката слева с варьированием скорости и точки приземления мяча.
11. Тактика приема подачи. Овладеть тактикой завершения атаки ударом по восходящему мячу после выполнения топ-спина, овладеть тактикой перехода к атаке топ-спином после сдерживания противника резаными ударами.
12. Тактика активного нападения после подачи в основном та же, что и при использовании быстрых атакующих ударов, но при этом применяются главным образом подачи с нижним и нижне-боковым вращением с тем, чтобы противник отвечал на них подрезками и создались условия для активного выполнения топ-спина.
13. Тактика атаки после топ-спина. Овладеть тактикой завершения атаки после серийного обмена топ-спинами, овладеть тактикой завершения атаки после серийного выполнения топ-спинов против подрезанных мячей.
14. Тактика атаки топ-спином после подрезки. Овладеть тактикой внезапной атаки после серийного выполнения подрезки с разными точками приземления, тактика сочетания топ-спина и подрезки при приеме мячей, имеющих нижнее вращение.
15. Тактика выполнения топ-спина после выполнения удара толчком. Изучать тактику перехода от наката к атакующему удару справа после серийного выполнения наката слева с варьированием скорости и точки приземления мяча.
16. Тактика приема подачи. Овладеть тактикой завершения атаки ударом по восходящему мячу после выполнения топ-спина, овладеть тактикой перехода к атаке топ-спином после сдерживания противника резаными ударами.
17. Тактика быстрой атаки после подачи. Овладеть техникой выполнения атаки после одного-двух видов подач, являющихся основными для данного игрока, и нескольких вспомогательных; атаковать сначала после подач и приёмов установленного типа и направления, произвольно. Главное внимание обращать на атакующий удар справа, в сочетании с атакой слева, применять главным образом подачи с нижним и нижне-боковым вращением с тем, чтобы противник отвечал на них подрезанным мячом и была возможность для быстрой атаки после вспомогательных действий.
18. Тактика контратаки после обмена срезками. Овладеть тактикой контратаки в процессе серийного обмена плоскими ударами и срезками, овладеть тактикой внезапной атаки после разнонаправленных срезов, а также по высокому мячу.
19. Тактика атаки после подрезки. Контратаковать после выполнения ударов подрезкой с разными вращениями и с разными точками отскока, овладеть тактикой перехода к серийным атакующим ударам в сочетании с топ-спином в процессе обмена подрезками.

Интегральная подготовка

Этап начальной подготовки

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

игра на счет разученными ударами;
игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
групповые игры; «Круговая», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и другие.

Учебно-тренировочный этап

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). Проведение в ограниченном объеме соревнований на всей площади стола по обычным правилам.

Произвольный способ подачи + контрудары справа на 1/2 стола. Произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на 1/2 стола. Произвольный способ подачи + завершающий удар. Подача по направлению + игра «треугольник».

Произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на 1/2 и 2/3 стола. Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола. Накат + завершающий удар на 2/3 стола.

Тренировочные и официальные соревнования.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Этап высшего спортивного мастерства

Обмен атакующими ударами (подставка – атака, толчок – атака, накат – толчок). Атака после подрезки. Атака накатом против срезки. Последовательная смена способов подачи. Быстрая атака после подачи.

Соревнования сначала проводятся с установками, а затем в произвольной игре, сначала играют на 1/3 стола, затем по всему столу.

Тренировочные и официальные.

4.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (дисциплина футбол)

Футбол - командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника

Программа раскрывает содержание учебно-тренировочной работы футболу, планирует распределение программного материала по видам и этапам спортивной подготовки.

Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях / стоя, сидя, лежа /, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах / вес мячей 2 – 4 кг /.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения

Кувырки / вперед, назад и в стороны / в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты / в стороны и вперед /.

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; спортивные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол.

Плавание

Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, проплывание на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени.

Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

Развитие скоростно-силовых качеств.

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70% к весу обучающегося) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Приседание на одной ноге "пистолет" с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера.

Борьба за мяч.

Для вратарей.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте); в упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами).

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон.

Серии прыжков (по 4-8) в "стойке вратаря" толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, тоже с отягощением.

Развитие быстроты.

Повторные забеги на короткие отрезки (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада) медленного бега, подпрыгивание или бега на месте и в разных направлениях.

Бег с изменением направления (до 180°).

Бег прыжками.

Эстафетный бег.

Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д.

"Челночный бег" (туда и обратно): 2х10 м, 4х5 м, 2х15 м и т.п.

"Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т.д.

Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки.

Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.

Бег с быстрым изменением способа бег передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м).

Обводка препятствий (на скорость).

Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком и сторону и ударом в цель).

Для вратарей.

Из "стойки вратаря" рывки (на 5-15 м.) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга.

Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.

Упражнения в ловле мячей пробитых по воротам.

Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.

Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Развитие ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180°.

Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами.

Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, повешенным на разной высоте.
Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля).

Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.

Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: "Живая цель", "Салки мячом" и др.

Для вратарей.

Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком); то же с поворотом (до 180°).

Упражнения в различных прыжках с короткой скакаткой.

Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин.

Переворот в сторону с места и с разбега.

Стойка на руках.

Из стойки на руках кувырок вперед.

Кувырок назад через стойку на руках.

Переворот вперед с разбега.

Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах. сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Переменный и повторный бег с ведением мяча.

Двусторонние игры. двусторонние игры с уменьшенными по численности составами команд.

Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Для вратарей.

Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин. ловля мяча, отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений, выполняемых без мяча:

Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторными скачками на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

Техническая подготовка

Этап начальной подготовки

Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек; с применением обманных движений; с последующим ударом в цель; после остановок разными способами.

Жонглирование мячом: одной ногой (стопой); двумя ногами (стопами); двумя ногами (бедром); с чередованием «стопа - бедро» одной ногой; с чередованием «стопа - бедро» двумя ногами; головой; с чередованием «стопа - бедро - голова».

Прием (остановка) мяча: катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы; летящего по воздуху - стопой, бедром, грудью и головой.

Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой;

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега; после зигзагообразного бега; после зигзагообразного бега (стойки, барьеры); после имитации сопротивления партнера; после реального сопротивления партнера (игра 1х1).

Удары по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар.

Удары после приема мяча: после коротких, средних и длинных передач мяча; после игры в стенку (короткую и длинную).

Удары в затрудненных условиях: по летящему мячу; из-под прессинга; в игровом упражнении 1х1.

Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.

Удары в реальной игре: завершение игровых эпизодов; штрафные и угловые удары.

Обводка соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника.

Вбрасывание мяча из аута.

Техника игры вратаря: основная стойка вратаря;

передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками;

ловля летящего мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке;

ловля катящегося и низко летящего навстречу мяча без падения и с падением;

ловля высоко летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом;

отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега);

бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность;

выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу), с рук, с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу (на точность).

Учебно-тренировочный этап

Удары по мячу ногой:

удары подъемом и стопой по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу; удары перекидные (через голову противника); резаные удары по летящему мячу;

удары с полукруга (всеми способами); удары на точность, силу и дальность после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой:

удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу;

удары вниз верхом, вперед, в стороны и назад, посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара;

резаные удары боковой частью лба; удары в прыжке с падением; удары на точность, силу и дальность.

Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча:

подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом до 180°;

грудью летящего мяча с поворотом на 90°;

подъемом опускающегося мяча.

Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча: серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Ложные движения (финты):

При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад - рывком уйти с мячом вперед;

быстро отвести мяч подошвой ноги под себя - уйти с мячом вперед;

быстро отвести мяч ногой под себя - повернуться и уйти с мячом в сторону или назад;

при ведении мяча неожиданно остановиться и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому уйти без мяча вперед, увлекая противника («скрещивание»);

ложная передача мяча партнеру. Показать стремление овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, и неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку для партнера;

игрок переносит правую ногу через мяч влево и наклоняя туловище влево, посылает мяч внутренней частью подъема левой ногой слева от противника, обегает его с другой стороны и овладевает мячом - финт Месхи; при резкой атаке противника сзади - справа - неожиданно срезать мяч ближней к нему ногой вправо, обегать противника сзади и овладеть мячом.

Совершенствование финтов с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча:

при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом;

умение выбрать момент для отбора мяча.

Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент отбора мяча и безошибочно применять выбранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча:

из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног; с разбега: на точность и дальность.

Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря:

уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот;

уметь играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей;

броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность;

бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность;

выбивание мяча с рук и с полуката на точность и дальность;

выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность;

выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Техника передвижения. Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением). Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча. Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения. Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча. Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ отбора мяча.

Вбрасывание мяча. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча на точность и дальность.

Этап высшего спортивного мастерства

Техника передвижения. Различные сочетания техники передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью.

Техника владения мячом. Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, финтов, отбора мяча с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций.

Тактическая подготовка

Под тактикой понимают организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение командой лучшего результата. Тактика игры подразделяется на тактику нападения (когда команда владеет мячом) и тактику защиты (когда команда ведет оборону своих ворот). Азы элементарной тактики игроки начинают постигать уже при отработке элементов техники игры. Вспомним хотя бы о передачах мяча в парах в движении. В этом упражнении наряду с отработкой техники учащиеся должны стремиться к разумному выбору направления и скорости перемещений мяча по отношению к партнеру. В сущности, наряду с техникой здесь отрабатывают и тактические навыки. Поэтому ни на одном занятии по изучению техники игры нельзя забывать о тактике.

Последовательность обучения тактическим действиям следующая. Сразу же после объяснения и показа разучиваемого приема учащиеся выполняют его в облегченных условиях (с места, в медленном темпе, без сопротивления соперника). Затем в упражнение вводится соперник, который действует пассивно. По мере усвоения упражнения активность соперника возрастает до активного противоборства. Наконец, изучаемый прием закрепляется в игровых упражнениях и учебных играх.

Этап начальной подготовки

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру на свободное место, на удар: короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебно-тренировочный этап

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скречивание», «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате». Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скречивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; указания партнерам по обороне как занять правильную позицию; выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне.

Командные действия. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря.

Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Этап высшего спортивного мастерства

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открывание»; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создания численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроты действия в завершающей фазе атаки. Совершенствование до автоматизма взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрывание новых комбинаций. Умение быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам. Совершенствование игры по избранной тактической системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть, умение выигрывать единоборство. Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом технико-тактического мастерства опекаемых соперников.

Групповые действия. Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков. Совершенствование организации противодействия комбинациям соперников в специальных игровых упражнениях и играх, в состоянии утомления.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне. Совершенствование тактических способностей и умений в игре в воротах и на выходе, организации атаки; руководства действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства - технической, тактической, физической, психологической и теоретической подготовленности. Каждая из сторон подготовленности обучающегося формируется вследствие узконаправленных методов и средств. Это приводит к тому, что отдельные качества и способности, проявляемые в локальных упражнениях, часто не могут проявиться в полной мере в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, направленный на объединение сторон подготовленности, качеств и способностей. Его цель - обеспечить слаженность и эффективность комплексного проявления всех многообразных составляющих, которые в совокупности определяют успешность соревновательной деятельности.

В процессе интегральной подготовки должны быть решены следующие задачи:

освоение и совершенствование техники и тактики конкретной дисциплины вида спорта, которым занимается обучающийся;

постоянное повышение и совершенствование уровня необходимых для данного вида спорта физических качеств и обеспечение соответствующего им уровня развития функциональных систем организма;

воспитание в процессе физической подготовки наиболее значимых для конкретного вида спорта волевых качеств;

воспитание морально-волевых качеств при развитии и совершенствовании технико-тактических умений и навыков;

обеспечение необходимого уровня специальной психологической подготовленности в сочетании с развитием сложных координационных способностей;

приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности;

комплексированное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности обучающегося.

Интегральная подготовка должна привести весь комплекс способностей обучающегося к проявлению максимальных возможностей и демонстрации высоких результатов на соревнованиях. Такое состояние определяется как подготовленность, включающая высокий уровень тренированности и другие составляющие спортивного мастерства: теоретические знания, психологическая установка на демонстрацию максимального результата, мобилизационная готовность к спортивной борьбе, умение преодолевать внешние помехи и т.д. Состояние наивысшей подготовленности, характерное для данного этапа спортивного совершенствования, обычно обозначают как готовность к показу высокого результата или состояние спортивной формы

Основные средства интегральной подготовки:

упражнения специально-подготовительного характера, которые по структуре и особенностям деятельности функциональных систем максимально приближены к соревновательным.

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

соревновательные упражнения избранной дисциплины вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;

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

Соревновательные упражнения характеризуются рядом особенностей.

Во-первых, при их выполнении достигаются высокие и рекордные результаты; определяется предельный уровень адаптационных возможностей обучающегося, которого он

достигает в результате применения в своей подготовке общеподготовительных, вспомогательных и специально-подготовительных упражнений.

Во-вторых, сами соревновательные упражнения можно рассматривать как наиболее удобные и объективные наглядные модели резервных возможностей обучающегося.

Для повышения эффективности интегральной подготовки используются следующие методические приемы:

облегчение условий выполнения упражнений за счет применения различных моделирующих устройств;

усложнение условий за счет применения отягощений и проведения занятий в неблагоприятных условиях (смена климата, места, покрытия и т.д.);

организация соревнований с более слабым (сильным) или «удобным» («неудобным») соперником;

интенсификация соревновательной деятельности посредством ее продолжительности, уменьшения числа игроков в команде, увеличения продолжительности соревновательной деятельности и др.

В качестве основных средств интегральной подготовки выступают:

упражнения избранного вида, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;

упражнения специально-подготовительного характера, которые максимально приближены по структуре и особенности деятельности функциональных систем, к соревновательным.

Объем средств интегрального воздействия должен увеличиваться по мере приближения к ответственным соревнованиям годичного цикла, а в многолетнем плане их место реализации в наибольшей степени - на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Средства интегральной подготовки должны иметь свое место и в других периодах круглогодичной тренировки, и на других этапах многолетней подготовки. Это позволяем планомерно увязывать возрастающий функциональный потенциал обучающегося с реальными требованиями, диктуемыми необходимостью успешного обеспечения соревновательной деятельности.

Этап начальной подготовки

Учебные и тренировочные игры.

Учебно-тренировочный этап

Учебные и тренировочные игры.

Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Учебные и тренировочные игры.

Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

Этап высшего спортивного мастерства

Учебные и тренировочные игры.

Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проигрывание плана игры с будущими соперниками.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» относится следующее.

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

К лицам, проходящим спортивную подготовку, в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки предъявляются требования:

Медицинские требования:

1. Наличие инвалидности или ограниченных возможностей здоровья;

2. Медицинские показания и рекомендации, включающие следующие исследования:

Группа, к которой относятся обучающийся, определяется в зависимости от степени функциональных возможностей обучающегося, требующихся для занятий определенной дисциплиной. Всех обучающихся с нарушением интеллекта рекомендуется относить к III группе степени функциональных возможностей. К III группе степени функциональных возможностей относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены незначительно, в связи с чем, они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

Распределение обучающихся на группы по степени функциональных возможностей для занятий определенной дисциплиной возлагается на Учреждение и осуществляется один раз в год (в начале спортивного сезона).

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

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

Отмечается также наличие сопутствующих соматических заболеваний со стороны сердечно - сосудистой, дыхательной, эндокринной систем; ЛОР-патология, патология желудочно-кишечного тракта, мочевыделительной системы. Распространены среди обучающихся с нарушением интеллекта тубинфицированность, диабет, грыжи, близорукость.

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

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

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

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

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных ФССП. При этом формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно и осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава групп начального этапа подготовки учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- возрастные особенности развития обучающихся;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства обучающихся.

В то же время для зачисления в группы начальной подготовки необходимо обращать внимание на возрастные, медицинские и психофизические показатели.

Медицинские требования. Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения Программы. При этом спортивная организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

Возрастные требования. Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа начальной подготовки.

Обучающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию, однако по решению тренерского совета и руководства могут быть переведены на следующий этап подготовки.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

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

Психофизические требования к обучающимся, проходящим начальную спортивную подготовку, предъявляются определенные психофизические требования, связанные со спецификой требований соревновательной деятельности в спортивной дисциплине.

Особенностями построения учебно-тренировочного процесса является:

- построение процесса спортивной подготовки, направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека;

- направленность на коррекцию основного дефекта (сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата и других), коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств и методов;

- профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;

- обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками:

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее

образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Учреждение вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

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

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916п (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054):

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

«Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203),

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

«Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519),

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

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

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

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей:

Для профессиональной подготовки и повышения квалификации работников учреждения

администрация учреждения разрешает и поощряет индивидуальное обучение работников, создает условия для совмещения обучения с выполнением должностных обязанностей.

Требования к материально-техническим условиям реализации Программы

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;

обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий.

медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, прыжки, толкание, кросс, многоборье, ходьба			
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	20
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	2

4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменного веса (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Диск (массой 1 кг)	штук	7
9.	Диск (массой 1,5 кг)	штук	5
10.	Диск (массой 1,75 кг)	штук	5
11.	Диск (массой 2 кг)	штук	7
12.	Диск обрезиненный (0,5 до 2 кг)	комплект	3
13.	Доска информационная	штук	2
14.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
15.	Конус (высотой 30 см)	штук	15
16.	Конус (высотой 15 см)	штук	10
17.	Координационная лестница	штук	4
18.	Копье (массой 600 г)	штук	7
19.	Копье (массой 700 г)	штук	7
20.	Копье (массой 800 г)	штук	7
21.	Круг для места толкания ядра	штук	1
22.	Круг для метания диска	штук	1
23.	Круг для метания молота	штук	1
24.	Мат гимнастический	штук	10
25.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
26.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
27.	Мячи набивные (медицинболы) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
28.	Молот (массой 3 кг)	штук	5
29.	Молот (массой 4 кг)	штук	5
30.	Молот (массой 5 кг)	штук	5
31.	Молот (массой 6 кг)	штук	5
32.	Молот (массой 7,26 кг)	штук	5
33.	Ограждение для метания диска	штук	1

34.	Ограждение для метания молота	штук	1
35.	Палочка эстафетная	штук	7
36.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
37.	Пистолет стартовый	штук	2
38.	Планка для прыжков в высоту	штук	4
39.	Помост тяжелоатлетический (2,8 x 2,8 м)	штук	1
40.	Препятствие для бега с препятствиями (3,66 м)	комплект	1
41.	Препятствие для бега с препятствиями (3,96 м)	комплект	3
42.	Препятствие для бега с препятствиями (5 м)	комплект	1
43.	Рулетка (10 м)	штук	3
44.	Рулетка (20 м)	штук	2
45.	Рулетка (50 м)	штук	1
46.	Рулетка (100 м)	штук	2
47.	Секундомер	штук	10
48.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
49.	Скамейка гимнастическая	штук	7
50.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
51.	Стартовые колодки (станки)	комплект	10
52.	Стенка гимнастическая	штук	2
53.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
54.	Указатель направления ветра	штук	4
55.	Штанга тяжелоатлетическая	штук	5
56.	Электромегафон	штук	1
57.	Ядро (весом 1 кг)	штук	5
58.	Ядро (весом 2 кг)	штук	7
59.	Ядро (весом 3 кг)	штук	10
60.	Ядро (весом 4 кг)	штук	15
61.	Ядро (весом 5 кг)	штук	15
62.	Ядро (весом 6 кг)	штук	10
63.	Ядро (весом 7,26 кг)	штук	10

64.	Ядро (весом 8 кг)	штук	5
Для спортивной дисциплины лыжные гонки			
65.	Амортизатор резиновый (эспандер лыжника)	штук	14
66.	Весы медицинские (до 150 кг)	штук	2
67.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
68.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	4
69.	Доска информационная	штук	1
70.	Зеркало настенное	комплект	4
71.	Крепления лыжные	пар	28
72.	Лыжероллеры для классического стиля передвижения	пар	7
73.	Лыжероллеры для конькового стиля передвижения	пар	7
74.	Лыжи гоночные для классического стиля передвижения	пар	7
75.	Лыжи гоночные для конькового стиля передвижения	пар	7
76.	Мат гимнастический	штук	7
77.	Мяч баскетбольный	штук	1
78.	Мяч волейбольный	штук	1
79.	Мячи набивные (медицинболы) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
80.	Мяч теннисный	штук	7
81.	Мяч футбольный	штук	1
82.	Набор парафинов различных температур	комплект	12
83.	Набор препятствий (конусы, фишки, вешки)	комплект	1
84.	Палка гимнастическая	штук	7
85.	Палки для классического стиля передвижения	пар	7
86.	Палки для конькового стиля передвижения	пар	7
87.	Перекладина гимнастическая	штук	2
88.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
89.	Секундомер	штук	4
90.	Скамейка гимнастическая	штук	2
91.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1

92.	Станок для подготовки лыж с ножками	штук	1
93.	Стенка гимнастическая	штук	2
94.	Стол для подготовки лыж	штук	2
95.	Термометр для измерения температуры снега	штук	1
96.	Термометр наружный	штук	4
97.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
98.	Штанга тяжелоатлетическая с комплектом дисков	комплект	1
99.	Электромегафон	комплект	1
Для спортивной дисциплины настольный теннис			
100.	Гантели переменного веса (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
101.	Корзина для мячей	штук	2
102.	Корзина для мячей на вертикальной опоре передвижная	штук	2
103.	Ловушка для мячей для настольного тенниса	штук	2
104.	Мяч для настольного тенниса	штук	300
105.	Мячи набивные (медицинболы) (от 1 до 5 кг)	комплект	7
106.	Перекладина гимнастическая	штук	1
107.	Приспособление для сбора мячей для настольного тенниса	штук	2
108.	Ракетка для настольного тенниса	штук	8
109.	Скамейка гимнастическая	штук	3
110.	Стенка гимнастическая	штук	3
111.	Теннисный стол	штук	3
Для спортивной дисциплины футбол			
112.	Барьеры тренировочные	комплект	2
113.	Ворота футбольные	комплект	2
114.	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	комплект	4
115.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
116.	Мячи набивные (медицинболы) (от 1 до 5 кг)	комплект	6
117.	Мяч футбольный	штук	22
118.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	4

119.	Планшет тренерский с фишками	штук	2
120.	Сетка для переноски мячей	штук	2
121.	Стойка для обводки	штук	20
122.	Фишки для обводки	комплект	2
123.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	Этап высшего спортивного мастерства
				количество	срок эксплуатации (лет)						
Для спортивных дисциплин: метание, прыжки, толкание, многоборье											
1.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Молот	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4.	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
5.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
Для спортивной дисциплины лыжные гонки											
6.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	1	2	2	1	3	1	4	1
7.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	1	2	2	1	3	1	4	1
9.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	4	1
Для спортивной дисциплины настольный теннис											
10.	Клей (неорганический) в тюбике	штук	на обучающегося	2	6	3	4	4	3	4	3
11.	Лента защитная для предохранения оснований и накладок ракетки для настольного тенниса от ударов и порывов в рулоне	штук	на обучающегося	1	12	2	6	4	3	4	3
12.	Мяч для настольного тенниса	штук	на обучающегося	100	1	150	1	250	1	300	1
13.	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	2	6	2	6	4	3	4	3
14.	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1

15.	Резиновые накладки для ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	4	1	6	1	12	1	24	1
16.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
17.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
18.	Молот	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
19.	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
20.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
Для спортивной дисциплины лыжные гонки											
21.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	1	2	2	1	3	1	4	1
22.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
23.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	1	2	2	1	3	1	4	1
24.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	4	1
Для спортивной дисциплины футбол											
25.	Мяч футбольный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины мини-футбол			
1.	Манишка футбольная	штук	10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)

Для спортивной дисциплины легкая атлетика											
1.	Брюки спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
5.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
6.	Марафонки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
7.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
8.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
9.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
10.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
11.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	2	2	1	2	1	3	1
12.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	2	2	1	2	1	3	1
13.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
14.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
15.	Шиповки для прыжков в длину	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
16.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
Для спортивной дисциплины лыжные гонки											
17.	Ботинки лыжные для классического стиля	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
18.	Ботинки лыжные для конькового стиля	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
19.	Комбинезон для лыжных гонок (костюм гоночный)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
20.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
21.	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
22.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
23.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	1	1	1	3	1	2	1	1
24.	Шлем для лыжероллеров	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины настольный теннис											
25.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
26.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	1	1	1	1	1	1	1
Кроссовки для спортивного зала	пар	на обучающегося	-	1	1	1	1	1	2	1
Напульсники (фиксаторы лучезапястных суставов)	штук	на обучающегося	2	6	2	4	3	4	3	3
Рубашка теннисная (тенниска или поло)	штук	на обучающегося	-	-	3	1	3	4	1	1
Спортивные брекеты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	2	1	1
Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	1	1	2	1	1
Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	1	1	2	1	1
Фиксатор локтевого сустава (налокотник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	1	1	2	1	1
Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
Шорты теннисные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	2	1	1
Юбка теннисная (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	2	1	1

Для спортивных дисциплин футбол

Гетры футбольные	пар	на обучающегося	-	2	1	2	1	2	1	1
Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
Обувь для игры в мини-футбол	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
Перчатки для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
Рейтузы для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Свитер для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
Трусы футбольные	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
Футболка (майка-полукавка)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
Футболка утепленная (толстовка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Информационно-методические условия реализации Программы

Нормативно-методические документы

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

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;

Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденным приказом Минспорта России от 28.11.2022 № 1082;

Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634;

Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, приказ Министерства спорта РФ от 27.01.2023 № 57;

Правила вида спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями». Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации № 563 от 22 июня 2017 года;

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» приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н;

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.

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

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

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

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

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

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

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

Список литературы по лыжным гонкам

- Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2001
- Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 1989.
- Иванов. В.А., Филимонов В.Я., Мартынов В.С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). – М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.
- Лыжный спорт / Под. Ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чугардина, Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
- Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. ... докт. пед. наук. – Харьков, 2000.
- Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
- Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.
- Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
- Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2000.

Список литературы по легкой атлетике

- Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. – Челябинск, 1999.
- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учебное пособие. – М.: Академия, 2007.
- Легкая атлетика : учеб. для ин-тов физ. культ. / под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. – 4-е изд., доп. и перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
- Чинкин А. С. Основы подготовки бегунов на длинные дистанции: методическое пособие. – М.: Физическая культура, 2008.
- Бойко А. Ф. Основы легкой атлетики – М.: Физкультура и спорт, 1976.
- Выставкин Н. И. Специальные упражнения легкоатлетов – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
- Григалко. А. Толкание ядра – М.: Физкультура и спорт, 1979.
- Креер В. А. Легкоатлетические прыжки – М.: Физкультура и спорт, 1982.
- Озолин Э. С. Спринтерский бег – М.: Физкультура и спорт, 1986.
- Суслов Ф. П. Бег на средние и длинные дистанции – М.: Физкультура и спорт, 1982.

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

- Обучающее видео по лыжным гонкам <http://www.ski-kiev.narod.Ru>
- Техника лыжных ходов
- Лыжные гонки. Техника конькового хода. СоюзСпортФильм, 1986 г.
- Беговые лыжи. Первые шаги.
- Содержание:
01. Подбор и нанесение мазей
 02. Техника передвижения на лыжах
 03. Техника классического хода
 04. Техника конькового хода
 05. Способы подъемов на лыжах
 06. Преодоление спусков
 07. Прохождение поворотов
 08. Способы торможений
- Лыжные гонки. Техника конькового хода. СоюзСпортФильм, 1986 г.

Обучающее видео по футзалу
футзал futsal Упражнения на координацию
Мастер-класс. Базовые техники и оборона в мини-футболе.

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

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия», <http://www.infosport.ru>
Российская Спортивная Энциклопедия, <http://www.libsport.ru/>
Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры"
<http://www.teoriya.ru/journals/>.
Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование,
тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта»,
<http://lesgaft-notes.spb.ru/>.
Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>
Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского
государственного университета физической культуры и спорта, <http://lib.sportedu.ru/>
Библиотека Сибирского государственного университета физической
культуры, <http://www.sibsport.ru/www/sibsport.nsf/0/5638BC150E2675F546256E62002384EB?opendoc>
ument
Наука о тренерской работе (Abstracts), <http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>
Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp/>
Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке
http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf
Министерство спорта РФ, <http://mon.gov.ru/>
РУСАДА: www.rusada.ru
Официальный сайт Общероссийской общественной организации
«Всероссийская федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями»
(Федерация спорта ЛИН): <https://www.rs-f-id.ru>