



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 слепых»**

Срок реализации программы не ограничен

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.	Классы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт слепых»	6
2.4.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.5.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	11
2.6.	Календарный план воспитательной работы	22
2.7.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	25
2.8.	Планы инструкторской и судейской практики	28
2.9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	35
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	36
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	37
4.	Рабочая программа по спортивным дисциплинам	50
4.1.	Биатлон	59
4.2.	Легкая атлетика	74
4.3.	Лыжные гонки	102
4.4.	Плавание	130
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	141
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	143

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт слепых» (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 слепых», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 № 1100 (далее – ФССП) по следующим спортивным дисциплинам: «биатлон», «легкая атлетика», «лыжные гонки», «плавание».

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 года, второй и третий годы; четвертый и последующие годы);

- 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, контрольно-переводных нормативов (испытаний) 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	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Класс	Наполняемость групп (человек)
Для спортивной дисциплины «биатлон»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	B3	6
			B2	6
			B1	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	B3	4
			B2	3
			B1	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	B3	2
			B2	2
			B1	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	B3	2
			B2	2
			B1	1
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метания», «легкая атлетика - прыжки»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	B3	5
			B2	4
			B1	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	B3	3
			B2	2
			B1	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	B3	3
			B2	1
			B1	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	B3	2
			B2	1
			B1	1
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	B3	6
			B2	4
			B1	1
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	B3	2
			B2	2
			B1	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	B3	2
			B2	1
			B1	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	B3	2
			B2	1
			B1	1
Для спортивной дисциплины «плавание»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	B3	4

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	B2	3
			B1	2
			B3	3
			B2	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	B1	1
			B3	2
			B2	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	B1	1
			B3	1
			B2	1

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 проводятся тесты по ОФП и СФП, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спорт слепых».

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 слепых».

2.2. Классы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт слепых»

Спортивный класс	Степень ограничения функциональных возможностей
B1	Полная потеря зрения
B2	Тяжелое нарушение зрения
B3	Выраженное нарушение зрения
«J1»	Полная потеря зрения
«J2»	Тяжелое и (или) выраженное нарушение зрения

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки определяется с учетом требований ФССП.

При организации учебно-тренировочной подготовки 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 специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До года	Свыше года		
Для спортивных дисциплин «биатлон», «лыжные гонки»						
Количество часов в неделю	6	8	8-10	10-12	18	24
Общее количество часов в год	312	416	416-520	520-624	936	1248
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метания», «легкая атлетика - прыжки»						
Количество	4	6	8-12	13-16	18	24

часов в неделю						
Общее количество часов в год	208	312	416-624	676-832	936	1248
Для спортивной дисциплины «плавание» (мужчины, класс «В1»)						
Количество часов в неделю	6	8	9-10	10-12	16	20
Общее количество часов в год	312	416	468-520	520-624	832	1040
Для спортивной дисциплины «плавание» (мужчины/женщины, класс «В2», «В3»)						
Количество часов в неделю	6	8	10-12	12-14	18	24
Общее количество часов в год	312	416	520-624	624-728	936	1248
Для спортивной дисциплины «плавание» (женщины, класс «В1»)						
Количество часов в неделю	5	6	6-7	9-11	16	20
Общее количество часов в год	260	312	312-364	468-572	832	1040

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.

2.4. 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 с обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья и с обучающимися 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 Учреждением проводятся учебно-тренировочные мероприятия. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий 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	Учебно-	Этап	Этап высшего

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

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 обучающимися 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 их 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			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивных дисциплин «биатлон», «лыжные гонки»				
Контрольные	1	1	2	5
Отборочные	-	3	3	4
Основные	-	1	2	4
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метания», «легкая атлетика - прыжки»				
Контрольные	4	5	6	7
Отборочные	-	3	4	4
Основные	-	2	3	3
Для спортивной дисциплины «плавание»				
Контрольные	3	3	3	3
Отборочные	-	2	2	2
Основные	-	1	1	2

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 соответствующей дисциплины вида спорта слепых;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

2.5. 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.

Инструкторская и судейская практика осуществляются во время учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия проводятся в свободное от учебно-тренировочной деятельности время. 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 и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До года	Свыше года		
Для спортивных дисциплин «биатлон», «лыжные гонки»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	63		30		23	16
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20		22		27	25

3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	3	7	9
4.	Техническая подготовка (%)	10	30	25	30
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2	7	8	8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1	2	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4	4	4	4
8.	Интегральная подготовка (%)	1	3	4	6
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»					
1.	Общая физическая подготовка (%)	55	51	46	44
2.	Специальная физическая подготовка (%)	30	32	32	31
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	5	5	5
4.	Техническая подготовка (%)	7	5	6	6
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3	2	3	3
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1	2	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	2	3	4
8.	Интегральная подготовка (%)	3	2	3	5
Для спортивной дисциплины «плавание» (мужчины, класс «В1»)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	42	38	33	18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20	23	26	41
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2	3	3

4.	Техническая подготовка (%)	30	27	23	22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5	4	4	4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1	2	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	3	4	4
8.	Интегральная подготовка (%)	-	2	5	6
Для спортивной дисциплины «плавание» (мужчины, класс «B2», «B3»)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	59	48	33	16
2.	Специальная физическая подготовка (%)	9	17	26	40
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2	4	6
4.	Техническая подготовка (%)	26	24	22	20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2	2	5	5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1	2	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	3	3	3
8.	Интегральная подготовка (%)	2	3	5	8
Для спортивной дисциплины «плавание» (женщины, класс «B1»)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	34	34	27	16
2.	Специальная физическая подготовка (%)	22	24	30	43
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2	3	3
4.	Техническая подготовка (%)	33	28	24	21

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6	4	5	5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	2	2	3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4	4	4	4
8.	Интегральная подготовка (%)	1	2	5	5
Для спортивной дисциплины «плавание» (женщины, класс «B2», «B3»)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	34	34	28	16
2.	Специальная физическая подготовка (%)	22	24	31	43
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2	2	3
4.	Техническая подготовка (%)	33	28	24	21
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6	4	5	5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	2	1	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4	4	4	4
8.	Интегральная подготовка (%)	1	2	5	6

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

Этапы и годы подготовки													
№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства				Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До года	Свыше года	До года	Свыше года	До года	Свыше года				
Недельная нагрузка в часах													
6	8	8	8	10	11	12	18	24					
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах													
2	2	3	3	3	3		4	4					
Наполняемость групп (человек)													
С учетом класса обучающихся (В1/В2/В3)													
		2/6/6		1/3/4				1/2/2		1/2/2			
1.	Общая физическая подготовка	197	262	125	156	172	187	215	200				
2.	Специальная физическая подготовка	63	83	93	114	125	137	253	312				
3.	Техническая подготовка	31	42	125	156	172	187	234	374				
4.	Тактическая подготовка	2	3	11	16	16	18	30	40				
5.	Психологическая подготовка	2	2	9	10	12	13	30	40				
6.	Теоретическая подготовка	2	3	9	10	12		15	20				
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	12	16	17	19	66	112				
8.	Интегральная подготовка	3	4	12	16	17	19	37	75				
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	4	5	6	6	19	25				
10.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	6	4	7	7	8	12	17				
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	4	7	8	8	12	15				
12.	Восстановительные мероприятия	7	9	8	7	8	9	13	18				
Общее количество часов в год		312	416	416	520	572	624	936	1248				

Годовой учебно-тренировочный план
(для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»)

№ 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 года		Свыше года								
		Недельная нагрузка в часах																
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах																
		Наполняемость групп (человек)																
С учетом класса обучающихся (В1/В2/В3)																		
		2/4/5		2/2/3						1/1/3						1/1/2		
1.	Общая физическая подготовка	114	172	212	265	318	345	398	424	431						549		
2.	Специальная физическая подготовка	63	94	133	166	200	216	250	266	300						387		
3.	Техническая подготовка	15	22	21	26	31	34	39	42	56						75		
4.	Тактическая подготовка	2	3	3	4	4	5	6	7	10						12		
5.	Психологическая подготовка	2	3	3	3	4	5	6	6	9						12		
6.	Теоретическая подготовка	2	3	2	3	4	4	4	4	9						13		
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	21	26	31	34	39	42	47						62		
8.	Интегральная подготовка	6	9	8	10	12	14	16	17	28						62		
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	4	5	6	7	8	8	19						25		
10.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	3	3	4	5	5	6	9						17		
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	2	3	4	4	5	5	9						15		
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	3	4	4	5	6	6	10						18		
Общее количество часов в год		208	312	416	520	624	676	780	832	936						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 года	Свыше года	Недельная нагрузка в часах																			
								6	8	8	10	11	12	18		24											
																	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
																	2	2	3	3	3	4	4	4			
Наполняемость групп (человек)																											
С учетом класса обучающихся (В1/В2/В3)																											
		1/4/6	1/2/2						1/1/2		1/1/2	1/1/2															
1.	Общая физическая подготовка	197	262	125	156	172	187			215			200														
2.	Специальная физическая подготовка	63	83	93	114	125	37			253			312														
3.	Техническая подготовка	31	42	125	156	172	187			234			374														
4.	Тактическая подготовка	2	3	11	16	16	18			30			40														
5.	Психологическая подготовка	2	2	9	10	12	13			30			40														
6.	Теоретическая подготовка	2	3	9	10	12	13			15			20														
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	12	16	17	19			66			112														
8.	Интегральная подготовка	3	4	12	16	17	19			37			75														
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	4	5	6	6			19			25														
10.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	6	4	7	7	8			12			17														
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	4	7	8	8			12			15														
12.	Восстановительные мероприятия	7	9	8	7	8	9			13			18														
Общее количество часов в год		312	416	416	520	572	624			936			1248														

Годовой учебно-тренировочный план
Для спортивной дисциплины «плавание» (мужчины, класс «B1»)

№ п/п	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 года	9	10	10	11	12	Недельная нагрузка в часах											
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах																			
2		2		3		3		4						4						
Наполняемость групп (человек)																				
С учетом класса обучающихся (B1)																				
2		1															1		1	
1.	131	175	178	198	198	198	271	237							275	187				
2.	62	83	108	120	120	120	132	144							216	426				
3.	94	125	126	140	140	140	154	168							191	229				
4.	10	14	14	16	16	16	17	18							22	28				
5.	3	4	4	4	4	4	5	6							10	12				
6.	3	3	1	1	1	1	1	1							1	2				
7.	-	-	9	10	10	10	11	12							25	31				
8.	-	-	9	16	16	16	11	12							42	62				
9.	-	-	5	5	5	5	6	6							17	21				
10.	4	5	6	6	6	6	6	6							10	12				
11.	3	4	4	4	4	4	5	6							10	12				
12.	2	3	4	4	4	6	6	7							13	18				
Общее количество часов в год		312	416	468	520	520	572	624							832	1040				

Годовой учебно-тренировочный план
Для спортивной дисциплины «плавание» (мужчины, класс «В2, В3»)

№ п/п	Этапы и годы подготовки																
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства							
	До года	Свыше года	До года	Свыше года				Свыше года	Свыше года	Свыше года	Свыше года						
				8	10	11	12					12	13	14			
															18	24	
																	2
Недельная нагрузка в часах																	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах																	
Наполняемость групп (человек)																	
С учетом класса обучающихся (В2, В3)																	
3/4																	
2/3																	
2/2																	
1/1																	
1.	184	245	250	275	300	300	324	349	309								
2.	28	37	88	97	106	106	115	124	243								
3.	81	108	125	137	150	150	162	175	206								
4.	2	4	6	7	8	8	10	11	27								
5.	2	2	2	2	2	2	2	2	12								
6.	2	2	2	2	2	2	2	2	18								
7.	-	-	10	11	12	12	14	15	37								
8.	6	8	16	17	19	19	20	22	47								
9.	-	-	5	6	6	6	7	7	19								
10.	3	4	8	9	10	10	11	13	14								
11.	2	2	3	3	4	4	4	4	4								
12.	1	2	5	5	5	5	5	5	10								
Общее количество часов в год																	
	312	416	520	572	624	624	676	728	936								1248

**Годовой учебно-тренировочный план
Для спортивной дисциплины «плавание» (женщины, класс «В1»)**

№ п/п	Этапы и годы подготовки																Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствовани я спортивного мастерства								
	До года	Свыше года	До года	Свыше года				Свыше года									
				8	10	11	12		12	13	14						
												Недельная нагрузка в часах					
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах																	
Наполняемость групп (человек)																	
С учетом класса обучающихся (В2, В3)																	
3/4																	
2/3																	
2/2																	
1/1																	
1.	184	245	250	275	300	300	324	349	309							200	
2.	28	37	88	97	106	106	115	124	243							499	
3.	81	108	125	137	150	150	162	175	206							250	
4.	2	4	6	7	8	8	10	11	27							35	
5.	2	2	2	2	2	2	2	2	12							12	
6.	2	2	2	2	2	2	2	2	18							20	
7.	-	-	10	11	12	12	14	15	37							75	
8.	6	8	16	17	19	19	20	22	47							100	
9.	-	-	5	6	6	6	7	7	19							25	
10.	3	4	8	9	10	10	11	13	14							18	
11.	2	2	3	3	4	4	4	4	4							5	
12.	1	2	5	5	5	5	5	5	10							14	
Общее количество часов в год																1248	

Годовой учебно-тренировочный план
Для спортивной дисциплины «Плавание» (женщины, класс «B2, B3»)

2.6. Календарный план воспитательной работы

Цель: создание условий для физического воспитания и физического развития обучающихся 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	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года по отдельному плану
1.2	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-преподавателя, а 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 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 (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 по отдельному плану
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.	- Беседы, формирующие уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн), в том числе при 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	В течение года

	культура поведения обучающихся на соревнованиях)	славы; - Конкурс рисунков «Моя родина»; - Участие в митинге у памятника воинам-обучающегося м в День Победы.	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнования, а в том числе, в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - «Моё любимое упражнение». Обучающийся Учреждения, тренеры-преподаватели принимают участие в записи видео-ролика с показом своего любимого упражнения, данный ролик будет размещен в социальной сети «ВКонтакте». - Проведение акции «Знакомьтесь, мой тренер-преподаватель». приуроченная ко дню тренер-преподаватель, а в которой любой желающий обучающийся может записать видео-ролик или рисунок с рассказом о своем тренере-преподавателе, данный ролик или картинки будут размещены в социальной сети «ВКонтакте». - Участие в смотре-конкурсе профессионального и спортивного мастерства среди тренеров-преподавателей и обучающихся Учреждения "Профессионал 2022-2023", "Чемпион 2022-2023"	В течение года по плану физкультурных и спортивных мероприятий
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 обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся;	В течение года
5.	Психологическая подготовка		
5.1	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 обучающихся 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
5.2	Правовое воспитание и культура безопасности	- Безопасность в сети, безопасность на дороге, на воде, антитеррор; - Информирование обучающихся, 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
5.3	Нравственное и духовное	- проведение акции творческих рисунков, видео-роликов, фотографий;	В течение года

	воспитание	- выставка поделок «Я и спорт»; - смотр-конкурс «Своими руками»;	
5.4	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

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

Цель: профилактика и предотвращение преднамеренного или непреднамеренного 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-преподавателями и иными специалистами;

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»		- 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 обучающегося » и функциональные пробы - Образовательный модуль «Мотивация нарушения антидопинговых правил. Основы управления работоспособностью обучающегося . Зависимое поведение: сущность и механизмы развития».	Устанавливаются в соответствии с графиком теоретической подготовки на этапах спортивной подготовки	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	- Семинар «Имидж обучающегося » - 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 борьбе с ним

Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	
	Время – 5 часов (15 занятий по 20 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

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится 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 обучающихся 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 обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.	беседы, самостоятельное изучение литературы, практические занятия

2.9. 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 установленным 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 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 спортивной 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.

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

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

Текущий контроль предполагает оценку состояния подготовленности, которая проявляется в результате воздействия нагрузок определенной направленности в серии тренировочных занятий или соревнований.

Оперативный контроль - это контроль оперативного состояния 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 переключений деятельности обучающегося ; <i>введение</i> восстановительных микроциклов;	<i>Группа глобального воздействия</i> суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэрионизация, ванны <i>Группа общетонизирующего воздействия</i> ультрафиолетовое облучение, некоторые электропроцедуры, аэрионизация воздуха, местный массаж Средства, оказывающие тонизирующее влияние на организм Жемчужная, хвойная, хлоридно-натриевая ванны, восстановительный массаж	<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 микроклимат в группе. Взаимоотношения с тренером-преподавателем.

Использование тренировки в среднегорье и высокогорье; Рациональное построение общего режима жизни; Правильное построение отдельного тренировочного занятия - создание эмоционального фона тренировки; Индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий; Использование активного отдыха и расслабления.	Средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием Вибрационная ванна, контрастный душ. предварительный массаж Средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние Группа избирательного воздействия 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	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	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

		дня (естественное)		
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
Понедельник		
Разминка Гигиенический душ	Душ 3-4 мин ($t + 35-37^{\circ}\text{C}$) Вибромассаж 1 -2 мин на группы мышц, которые выполняли основную нагрузку	Тёплый душ ($t + 35-37^{\circ}\text{C}$)
Вторник		
Обтирание мокрым полотенцем, растирание сухим 3-4 мин	Контрастный душ, чередуется с обливанием холодной водой 3-4 мин ($t + 37-39^{\circ}\text{C}$) и 5-10 мин ($t + 10-15^{\circ}\text{C}$) Локальный ручной массаж на группы мышц, на которые будет выпадать основная нагрузка	Одна из разновидностей ванн в течение 10-15 мин (по самочувствию)
Среда		
Обтирание или душ	Сауна, 3 захода ($t + 90-110^{\circ}\text{C}$) по 5-7 мин, 10-15с ($t + 10-15^{\circ}\text{C}$). После каждого захода обливание холодной водой	Один из видов локального массажа на группу мышц, выполняющих основную нагрузку
Четверг		
Гигиенический душ	Горячий душ 4-5 мин (t по самочувствию) Баровоздействие - три подъёма на высоту 1200-1500 м для ног, 600-800 м для рук с экспозицией по 2-3 мин и компрессией между 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)
Пятница		
Обтирание	Гигиенический душ 3-4 мин ($t + 35-37^{\circ}\text{C}$)	Тёплый душ ($t + 35-37^{\circ}\text{C}$)

	Вибромассаж 1-2 мин на группу мышц, которые выполняли основную нагрузку	
Суббота		
Душ или обтирание по желанию	Душ и упражнения на растягивание	Баня с водными процедурами по 4-5 заходов по 5-7 мин, после каждого захода тёплый душ или ванны 3-5 мин (температура воды 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 объеме используются методы общего воздействия. При применении органов и систем местных процедур необходимо учитывать наличие локальных очагов утомления
---	--

III. Система контроля

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 слепых»;
- 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 слепых» 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 слепых»;
- 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 слепых»;

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 вида спорта «спорт слепых».

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 подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «биатлон» (класс «В1»)				
1.	Бег на 15 м	с	без учета времени	
2.	Челночный бег 3х10 м	с	без учета времени	
3.	Бег на 400 м	мин, с	без учета времени	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 1	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 5	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 5	
7.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее 1	
8.	Прыжок вверх с места (в координации)	количество раз	не менее 1	
Для спортивной дисциплины «биатлон» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег на 30 м	с	без учета времени	
2.	Челночный бег 3х10 м	с	без учета времени	
3.	Бег на 400 м	мин, с	без учета времени	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 3	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 12	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 10	
7.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее 1	
8.	Прыжок вверх с места (в координации)	количество раз	не менее 1	
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»				
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 3	

2.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее 1	
3.	Бег на 60 м	с	без учета времени	
4.	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	в координации	
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - прыжки»				
1.	Бег на 60 м	с	без учета времени	-
2.	Бег на 150 м	с	без учета времени	-
3.	Бег на 100 м	с	-	без учета времени
4.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее 1	
5.	Бег на 30 м	с	без учета времени	
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки» (класс «В1»)				
1.	Бег на 15 м	с	без учета времени	
2.	Челночный бег 3x10 м	с	без учета времени	
3.	Бег на 400 м	мин, с	без учета времени	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 5	
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 5	
6.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее 1	
7.	Прыжок вверх с места (в координации)	количество раз	не менее 1	
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег на 30 м	с	без учета времени	
2.	Челночный бег 3x10 м	с	без учета времени	
3.	Бег на 400 м	мин, с	без учета времени	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 12	
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 10	
6.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее 1	
7.	Прыжок вверх с места (в координации)	количество раз	не менее 1	
Для спортивной дисциплины «плавание» (класс «В1»)				
1.	Жим гантелей (4 кг) в положении лежа на спине	количество раз	не менее 10 5	
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее 3 2	
3.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее 1	
Для спортивной дисциплины «плавание» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег на 800 м	мин, с	не более 6.0 7.0	
2.	Жим гантелей (4 кг) в положении лежа на спине	количество раз	не менее 10 8	

3.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			4	5
4.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее	
			1	

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	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «биатлон» (класс «В1»)				
1.	Бег на 30 м	с	не более 8,0	
2.	Бег на 60 м	с	не более 17,0	
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 15,0	
4.	Бег на 400 м	мин, с	не более 3.0	
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 2	
6.	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу	количество раз	не менее 10	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 7	
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 100	
9.	Прыжок вверх с места	см	не менее 25	
Для спортивной дисциплины «биатлон» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег на 30 м	с	не более 6,0	
2.	Бег на 60 м	с	не более 15,0	
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 15,0	
4.	Бег на 400 м	мин, с	не более 3.0	
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 3	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 12	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 12	
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 120	
9.	Прыжок вверх с места	см	не менее 35	
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - прыжки» (класс «В1»)				

1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			4,8	5,4
2.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	13,0
3.	Бег на 150 м	с	не более	
			23,5	35,0
4.	Бег на 300 м	мин, с	не более	
			1.00	1.10
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	150
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - прыжки» (класс «B2», «B3»)				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,6	6,5
2.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			4,5	5,2
3.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,0	10,5
4.	Бег на 150 м	с	не более	
			22,8	32,0
5.	Бег на 300 м	мин, с	не более	
			0.50	1.10
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	150
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции» (класс «B1»)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	12,0
2.	Бег на 300 м	мин, с	не более	
			1.05	1.13
3.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			4.00	4.30
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции» (класс «B2», «B3»)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	11,0
2.	Бег на 300 м	мин, с	не более	
			1.02	1.10
3.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			4.00	4.40
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	180
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания» (класс «B1»)				
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
3.	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			7,50	5,80
4.	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			9,50	7

Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания» (класс «В2», «В3»)				
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	2
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	150
3.	Бег на 60 м	с	без учета времени	
4.	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			7,80	6,00
5.	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			10,00	7,50
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки» (класс «В1»)				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			8,0	
2.	Бег на 60 м	с	не более	
			17,0	
3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			15,0	
4.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			3,0	
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	2
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			7	
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	
10.	Прыжок вверх с места	см	не менее	
			25	
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	
2.	Бег на 60 м	с	не более	
			12,0	
3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			15,0	
4.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			2,0	
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			12	
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	
10.	Прыжок вверх с места	см	не менее	
			35	
Для спортивной дисциплины «плавание» (класс «В2», «В3»)				

1.	Плавание 100 м	мин, с	без учета времени	
2.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 15 кг	количество раз	не менее	
			14	10
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			15	
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
Для спортивных дисциплин «биатлон», «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метание», «легкая атлетика - прыжки», «лыжные гонки», «плавание»,				
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «биатлон» (класс «В1»)				
1.	Бег на 100 м	с	не более 20,0	
2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 7.0	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 2	
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 10	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (за 1 мин)	количество раз	не менее 7	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 15	
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 135	
8.	Прыжок вверх с места	см	не менее 35	
Для спортивной дисциплины «биатлон» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег на 100 м	с	не более 18,0	
2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 6.0	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 7	
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 10	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 20	

6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			20	
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	
8.	Прыжок вверх с места	см	не менее	
			40	
			14	10
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - прыжки» (класс «В1»)				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,8	5,4
2.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,5
3.	Бег на 150 м	с	не более	
			20,0	23,5
4.	Бег на 300 м	с	не более	
			50,0	55,0
5.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			4,3	4,7
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	180
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - прыжки» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,5	5,2
2.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,0	9,3
3.	Бег на 150 м	с	не более	
			19,0	23,0
4.	Бег на 300 м	с	не более	
			41,2	53,0
5.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,3
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	180
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции» (класс «В1»)				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.10	4.00
2.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			18.30	-
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	13.30
4.	Бег на 300 м	с	не более	
			50,0	55,0
5.	Бег на 600 м	мин, с	не более	
			1.55	2.15
6.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,0	10,0
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			17.15	-
2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	13.10

3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.00	4.00
4.	Бег на 600 м	мин, с	не более	
			1.52	2.10
5.	Бег на 300 м	с	не более	
			49,0	53,0
6.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,0	9,8
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания» (класс «В1»)				
1.	Жим штанги двумя руками из положения лежа	кг	не менее	
			65	40
2.	Подъем штанги на грудь	кг	не менее	
			60	25
3.	Приседание со штангой на плечах, весом не менее 80% от веса обучающегося	количество раз	не менее	
			1	
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	190
5.	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			8,00	-
6.	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			12,00	-
7.	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			-	6,50
8.	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			-	10,00
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания» (класс «В2», «В3»)				
1.	Жим штанги двумя руками из положения лежа	кг	не менее	
			65	40
2.	Подъем штанги на грудь	кг	не менее	
			60	25
3.	Приседание со штангой на плечах, весом не менее 80% от веса тела обучающегося	количество раз	не менее	
			1	
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	190
5.	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			8,0	-
6.	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			12,0	-
7.	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			-	7,00
8.	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			-	11,00
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки» (класс «В1»)				
1.	Бег на 100 м	с	не более	
			19,0	
2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.30	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	25
5.	Сгибание и разгибание рук в	количество	не менее	

	упоре лежа на полу	раз	15	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			15	
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	
8.	Прыжок вверх с места	см	не менее	
			35	
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки» (класс «B2», «B3»)				
1.	Бег на 100 м	с	не более	
			18,0	
2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.30	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			20	
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	
8.	Прыжок вверх с места	см	не менее	
			40	
Для спортивной дисциплины «плавание» (класс «B1»)				
1.	Плавание избранным способом с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
2.	Плавание вольным стилем 400 м	мин, с	без учета времени	
3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 20 кг	количество раз	не менее	
			14	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			20	18
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	50
6.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 15 кг	количество раз	не менее	
			-	10
Для спортивной дисциплины «плавание» (класс «B2», «B3»)				
1.	Плавание избранным способом с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
2.	Плавание избранным способом	мин, с	норма, соответствующая присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд»	норма, соответствующая присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд»
3.	Плавание вольным стилем 800 м	мин, с	без учета времени	
4.	Жим гантелей в положении	количество	не менее	

	лежа на спине весом 20 кг	раз	18	-
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее 20	
6.	Прыжок в длину с места	см	не менее 90	
7.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 25 кг	количество раз	-	15
Уровень спортивной квалификации				
1.	Для спортивных дисциплин «дзюдо», «самбо»	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		
2.	Для спортивных дисциплин «биатлон», «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метание», «легкая атлетика - прыжки», «лыжные гонки», «плавание»	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	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
Для спортивной дисциплины «биатлон» (класс «В1»)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,8
2.	Бег на 100 м	с	не более	
			15,8	17,6
3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.0	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	25
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			20	
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	
9.	Прыжок вверх с места	см	не менее	
			40	
Для спортивной дисциплины «биатлон» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,2
2.	Бег на 100 м	с	не более	
			15,4	17,0
3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.0	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	-

5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	25
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			25	
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	
9.	Прыжок вверх с места	см	не менее	
			45	
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - прыжки» (класс «В1»)				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	5,2
2.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,9	9,0
3.	Бег на 150 м	с	не более	
			18,5	23,0
4.	Бег на 300 м	с	не более	
			47,5	53,0
5.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,5	4,3
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			245	195
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - прыжки» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,2	5,2
2.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,7	8,9
3.	Бег на 150 м	с	не более	
			18,0	23,0
4.	Бег на 300 м	с	не более	
			41,2	51,5
5.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,6	4,0
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			255	210
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции» (класс «В1»)				
1.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			17.45	-
2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	13.00
3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.05	3.40
4.	Бег на 600 м	мин, с	не более	
			1.50	2.00
5.	Бег на 300 м	с	не более	
			50,0	52,0
6.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,0	10,0
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»				

(класс «В2», «В3»)				
1.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			17,15	-
2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	12,40
3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			2,55	3,30
4.	Бег на 600 м	мин, с	не более	
			1,45	1,55
5.	Бег на 300 м	с	не более	
			46,0	50,0
6.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,3
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания» (класс «В1»)				
1.	Жим штанги двумя руками из положения лежа	кг	не менее	
			90	60
2.	Подъем штанги на грудь	кг	не менее	
			80	45
3.	Приседание со штангой на плечах	количество раз	не менее	
			100	85
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	190
5.	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			9,00	-
6.	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			13,50	-
7.	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			-	8,00
8.	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			-	11,50
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания» (класс «В2», «В3»)				
1.	Жим штанги двумя руками из положения лежа	кг	не менее	
			105	70
2.	Подъем штанги на грудь	кг	не менее	
			95	50
3.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее	
			110	90
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
5.	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			9,5	-
6.	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			14,50	-
7.	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди	м, см	не менее	
			-	8,50
8.	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу	м, см	не менее	
			-	12,50
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки» (класс «В1»)				
1.	Бег на 100 м	с	не более	
			19,0	
2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.30	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	-

4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			15	
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	
8.	Прыжок вверх с места	см	не менее	
			35	
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки» (класс «В2», «В3»)				
1.	Бег на 100 м	с	не более	
			18,0	
2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.30	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			20	
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	
8.	Прыжок вверх с места	см	не менее	
			40	
Для спортивной дисциплины «плавание» (класс «В1»)				
1.	Плавание избранным способом с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
2.	Плавание вольным стилем 400 м	мин, с	без учета времени	
3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 20 кг	количество раз	не менее	
			14	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			20	18
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	50
6.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 15 кг	количество раз	не менее	
			-	10
Для спортивной дисциплины «плавание» (класс «В2», «В3»)				
1.	Плавание избранным способом с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
2.	Плавание вольным стилем 800 м	мин, с	без учета времени	
3.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 20 кг	количество раз	не менее	
			18	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество раз	не менее	
			20	

	от гимнастической скамьи			
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			90	
6.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 25 кг	количество раз	не менее	
			-	15
Уровень спортивной квалификации				
2.	Для спортивных дисциплин «биатлон», «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метание», «легкая атлетика - прыжки», «лыжные гонки», «плавание»		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 основам 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 тренер-преподавательской 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, 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. Инструкторская и судейская практика.

Теоретическая подготовка

Учебно-тематический план этапа начальной подготовки

Темы по теоретической подготовке	Содержание темы	Сроки проведения
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:		
История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его развитие	Характеристика избранного вида спорта. Зарождение и развитие дисциплины вида спорта. Биографии выдающихся обучающихся. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр.	сентябрь октябрь
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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.	октябрь
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Понятие «здоровый образ жизни». Знания и основные правила закаливания. Использование естественных сил природы /солнце, воздух и вода/ для закаливания организма обучающегося. Режим дня и питание обучающихся. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви.	ноябрь
Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.	декабрь
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.	январь
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Техника - основа спортивного мастерства обучающихся. Понятие о технических элементах спортивных дисциплин вида спорта. Анализ основных технических приёмов. Теоретические знания по технике их выполнения.	май
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт слепых»	Классификация спортивных соревнований в спортивных дисциплинах. Команды спортивных судей. Положение о спортивном соревновании по спортивным дисциплинам. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад в спортивных дисциплинах. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в	май июнь

	спортивных соревнованиях в спортивных дисциплинах по виду спорта «спорт слепых».	
Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.	август
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «спорт слепых»	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	ноябрь-май

Учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации)

Темы по теоретической подготовке	Содержание темы	Сроки проведения
Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.	сентябрь
История возникновения паралимпийского движения	Зарождение паралимпийского движения. Международная федерация спорта слепых (ИБСА).	октябрь
Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	ноябрь
Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	декабрь
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.	январь
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники в спортивных дисциплинах спорта слепых	Спортивная техника и тактика в спортивных дисциплинах по виду спорта «спорт слепых». Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	май
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности	сентябрь-апрель
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «спорт слепых»	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	декабрь-май
Правила вида спорта «спорт слепых»	Характер соревнований. Возрастные группы. Правила соревнований по спортивным дисциплинам. Особенности судейства. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	декабрь-май

Учебно-тематический план этапа совершенствования спортивного мастерства

Темы по теоретической подготовке	Содержание темы	Сроки проведения
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:		
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.	сентябрь
Социальные функции спорта	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.	октябрь
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	ноябрь
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.	декабрь
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности	май
Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий	июль август

Учебно-тематический план этапа высшего спортивного мастерства

Темы по теоретической подготовке	Содержание темы	Сроки проведения
Всего на этапе высшего спортивного мастерства:		
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в	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.	сентябрь

спортивной деятельности		
Социальные функции спорта	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.	октябрь
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	ноябрь
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.	декабрь
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности	май
Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий	июль август

Психологическая подготовка

(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 внетренировочных 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 направлена 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-преподавателя.

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-преподавателем планирует их. Для реализации этих планов большое значение имеют оценка достигнутых результатов, контроль тренера-преподавателя 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 удерживать 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. Добываясь 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 преодолемых, но требующих волевых усилий трудностей, борьба с «тепличными» условиями, создание на тренировочных занятиях сложных ситуаций, максимальное приближение условий занятий к соревновательным - вот основные требования, которые дают возможность воспитывать волевые качества в процессе тренировки.

Психологическая подготовка к соревнованиям

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-преподавателем 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-преподавателя, 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-преподавателя (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 вынужденный 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-преподаватели).

Для устранения состояния торможения требуется внимательное и спокойное отношение к обучающимся, 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 биатлону;

по легкой атлетике;

по лыжным гонкам;

по плаванию.

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

Паралимпийский биатлон – зимнее двоеборье, включающее в себя передвижение на лыжах коньковым стилем и стрельбу из специального спортивного оборудования, имитирующего биатлонную винтовку с инфракрасным излучателем (стрельба на слух в наушниках).

В паралимпийском биатлоне три дистанции — с двумя огневыми рубежами короткая (6 км. для женщин и 7.5 км для мужчин), средняя (10 км. для женщин и 12.5 км для мужчин), длинная (12.5 км. для женщин и 15 км для мужчин). Расстояние до мишени составляет 10 метров. Обучающемуся даётся пять выстрелов. Стрельба ведётся из положения только лёжа. Штраф за промах назначается либо в виде дополнительного времени, которое добавляется к основному, либо в виде штрафных кругов.

Сочетание в одном состязании двух дисциплин — отличительная особенность биатлона. В биатлоне определяющей дисциплиной является лыжная гонка. Она требует динамики и высокой скорости, в то время как спортивная стрельба — статический вид спорта, в котором важна сосредоточенность, внимание и умение не реагировать на сторонние раздражители.

Незрячие и слабовидящие обучающиеся при стрельбе используют биатлонные установки, оснащённые электронно-акустическими наушниками. Чем ближе прицел к центру цели, тем выше сигнал.

Обучающиеся разделены на три класса: В1 — тотально слепые, В2 и В3 — атлеты со слабым зрением. Для классов В1 и В2 обязателен лидер.

Занятия с данной категорией обучающихся необходимо строить с опорой на дидактические принципы, принятые в тифлопедагогике: коррекционная направленность, дифференцированный подход, компенсаторная направленность занятий.

В процессе занятий особое место занимают такие методы обучения, как:

Словесный метод. При описании и повествовании тренер-преподаватель не только сообщает ученикам предлагаемый материал, но и создает живые образы, формирует пространственные представления о предметах и действиях. Тренер-преподаватель должен умело пользоваться своим голосом, всеми его возможностями. Отдаваемые команды должны быть спокойны, уверенны, тверды. На тренировках широко используются звуковые сигналы.

Метод наглядности. Данный метод реализуется посредством осязания: пальцевым, ладонным, кистевым способами.

Метод показа. Данный метод можно в этом случае можно назвать «контактным», который применяется в случае, если обучающийся не понял действие со слов тренера-преподавателя или составил о нем неправильное представление. Контактный метод включает в себя пассивный метод показа и активный. Первый метод означает, что, тренер-преподаватель, взяв руки обучающегося, выполняет движение вместе с ним. При активном методе обучающийся осязает положение частей тела ведущего (лидера) или тренера-преподавателя при выполнении им двигательных действий.

Метод мышечно-двигательного чувства. Тренер-преподаватель направляет внимание обучающегося на ощущения, возникающие в мышцах, суставах, при выполнении двигательных действий.

Метод звуковой демонстрации. Данный метод помогает тренеру-преподавателю акцентировать внимание на сознательно подчеркнутом звуке: характер, скорость, ритм, темп, мягкость или резкость выполнения упражнений.

Метод дистанционного управления. Метод предполагает команды тренера-преподавателя, ведущего (лидера) на расстоянии: «иди вперед», поверни направо» и т. п.

Метод стимулирования двигательной активности. Тренеру-преподавателю необходимо как можно чаще поощрять обучающихся, давая им почувствовать радость движений, помогать им избавляться от чувства страха пространства и т. п.

Обучающийся-ведущий

В «спорте слепых» в целях обеспечения проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях привлекается обучающийся-ведущий (лидер).

Обучающийся-ведущий обеспечивает при выступлении в паре со обучающимся-инвалидом по зрению выполнение им учебно-тренировочных и соревновательных заданий в соответствии с планом подготовки и правилами спортивных соревнований, обеспечивает его старт, а во время прохождения дистанции руководит действиями, в том числе с применением радиосвязи, и обеспечивает финиш. Незрячему лыжнику и его лидеру требуются хорошая физическая подготовка и опыт совместного катания, чтобы чувствовать себя

уверенно на лыжных трассах.

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

Вводное занятие. Теоретическая часть: Знакомство с обучающимися. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий биатлоном. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятия. Практическая часть: Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий. Спортивная одежда. Медицинский допуск к занятиям.

Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

Средствами ОФП являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм человека.

Упражнения для развития выносливости:

1. Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс).
2. Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемах).
3. Плавание на средние и длинные дистанции.
4. Езда на велосипеде (по шоссе и кросс).
5. Скандинавская ходьба и др.

Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от года обучения, пола, возраста и подготовленности.

Упражнения для развития силы:

1. Упражнения с отягощением собственным весом:
 - а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях;
 - б) подтягивание на перекладине и кольцах;
 - в) переход из виса в упор на перекладине и кольцах (силой);
 - г) лазание по канату без помощи ног;
 - д) приседание на одной и двух ногах;
 - е) поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке – в угол и, наоборот, поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены.
2. С внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы):
 - а) броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях;
 - б) вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами).
3. 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.
4. Упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц.
5. Упражнения на тренажерах. Используются разнообразные тренажеры с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях.
6. Величина отягощений, количество повторений, интервалы отдыха и сочетание упражнений подбираются в зависимости от пола, возраста, подготовленности и квалификации обучающегося и уровня развития силы отдельных групп мышц (для ликвидации недостатков в развитии у каждого индивидуально).

Подвижные и спортивные игры. Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний.

Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (волейбол, мини-футбол и др.).

Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

Преимущественная направленность тренировки:

1. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, кроссовая подготовка, ходьба - направленные на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств.

2. Имитационные упражнения, комплекс лыжероллерных упражнений направлены на совершенствование техники коньковых ходов, увеличение аэробной производительности организма, и развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3. Комплекс специальных упражнений с оружием, тренаж направлен на совершенствование техники стрельбы и на тренированность мышечной памяти.

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

Задачи и преимущественная направленность **лыжной подготовки**:

1. Обучение общей схеме классическими и коньковыми лыжными ходами.

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

3. Совершенствование основных элементов техники классических и коньковых ходов в облегченных условиях.

4. Обучение технике спусков со склонов в высокой, средней и низкой стойках.
5. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.
6. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

7. Обучение поворотам на месте и в движении.

Подготовительные упражнения в бесснежный период:

Упражнение 1. Принять исходное положение (и.п.) - стойка лыжника. Стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки опущены.

Упражнение 2. И.п., как в упр.1. Задача - маховые движения руками вперед-назад. Не допускать сильно выраженных вертикальных покачиваний туловищем.

Упражнение 3. И.п. - туловище наклонено почти горизонтально площади опоры, ноги выпрямлены в коленном суставе, руки опущены вниз. Задача - продвигаться вперед мелкими шагами.

Цель упражнения - научить делать мах прямой ногой; научить мягкому переносу центра тяжести на маховую ногу. Повторить 3-4 раза по 20-25 м.

Упражнение 4. И.п. - стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки за спиной. Задача - имитация махового выпада ногой и тазом вперед с возвращением в и.п.

Цель упражнения - научить правильному движению таза в момент выноса вперед маховой ноги. Повторить каждой ногой по 20-30 раз.

Упражнение 5. И.п. - стоя правой (левой) ногой на возвышении 15-20 см (ступенька, бревно, бугор), принять позу начала одноопорного скольжения. Задача - имитация стопой завершения отталкивания ногой. Цель упражнения - энергично выпрямляя стопу правой (левой) ноги, перенести центр тяжести на левую (правую) ногу, после чего вернуться в и.п. Повторить упражнение 5-8 раз каждой ногой.

Упражнение 6. И.п. - зайти в воду до уровня воды чуть выше коленей. Задача - энергичная ходьба в воде. Цель упражнения - выполнять махи выпрямленной ногой.

Упражнение 7. И.п. - стойка лыжника (упр.1). Задача - мелкими шагами продвигаться вперед с выносом рук вперед и обозначением отталкивания палками. Повторить 5-10 раз по 20-30 м.

Упражнение 8. Имитация попеременного двухшажного хода без палок. Упражнение рекомендуется делать на отлогом склоне (3-5 градусов).

Упражнение 9. Имитация попеременного двухшажного хода с палками.

Подготовительные упражнения на снегу на месте:

надевание и снятие лыж;

поочередное поднимание и опускание носка и затем пятки лыжи при небольшом сгибании ног в колене (с опорой на палки и без опоры);

поднимание и опускание поочередно то правой, то левой лыжи на месте (с опорой на палки и без опоры);

поочередное поднимание согнутой ноги вперед с расположением лыжи параллельно лыжне, затем ходьба на месте (с опорой на палки и без опоры);

прыжки на лыжах на месте;

прыжки на лыжах на месте с поворотами (в разомкнутом строю с опорой на палки и без опоры);

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

небольшой выпад вперед правой, а затем левой ногой;

передвижение приставными шагами в стороны;

передвижение приставными прыжками в стороны на двух ногах, на одной ноге;

повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж;

садиться и ложиться на лыжи и рядом с лыжами;
быстро и правильно вставать.

При выполнении упражнений постепенно увеличивают количество повторений и темп.
Рекомендуется использовать игровые формы этих упражнений, например:
сделай пружинку - многократное сгибание и разгибание ног;
изобрази зайчика - прыжки-подскоки на двух лыжах;
сделай аиста - поднять выше согнутую ногу и как можно дольше удерживать лыжу горизонтально;

покажи маятник - поочередное поднимание лыж и маховые движения ногой вперед-назад;
нарисуй гармошку - переступание в сторону поочередно носками и пятками лыж.

Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности без палок:

ходьба по рыхлому неглубокому снегу ступающим шагом; ходьба ступающим шагом по лыжне или укатанной площадке, чередуя широкие и короткие шаги;

ходьба скользящим шагом по лыжне, постепенно увеличивая длительность скольжения;
ходьба широкими скользящими шагами по слегка пологой местности с активными размахиваниями руками;

скольжение на двух, одной лыже после небольшого разбега;

лыжный самокат - продолжительное скольжение на одной и той же лыже за счет многократного отталкивания другой.

Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности с палками в руках:

ходьба ступающим шагом по рыхлому снегу и накатанной лыжне;

бег на лыжах по кругу, восьмеркой, зигзагами вокруг различных предметов (деревья, кустарники, кочки и т.д.);

прокладывание лыжни по рыхлому снегу;

переход с одной, параллельно идущей лыжне, на другую;

игры и игровые задания на равнинной местности;

бег наперегонки без палок;

эстафетный бег без палок с включением специальных заданий (в определенном месте повернуться кругом, сесть и встать, лечь и встать, снять лыжи и др.);

соревнования в скорости передвижения за счет одновременного отталкивания одними палками.

Указанные упражнения на снегу целесообразно сочетать с прогулками по равнинной местности.

Подводящие упражнения для овладения техникой спуска на лыжах с горы (склона):

спуски в основной, высокой, низкой стойках;

то же после разбега;

спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно;

спуски в основной и высокой стойках с изменением ширины постановки лыж;

одновременный спуск нескольких человек шеренгой, взявшись за руки;

спуски шеренгой, взявшись за руки, меняя стойку, выдвигая вперед то правую, то левую ногу;

спуски в положении шага;

подпрыгивание во время спуска;

то же, но подпрыгивая, поднимать только носки или только задники лыж;

спуски с прыжками в сторону, увеличивая дальность и количество прыжков;

спуски с переходом с раскатанного склона на целину и наоборот;

спуски со склонов в основной стойке с переходом на коньковый ход;

спуски без палок с различным положением рук;

спуски с различным положением головы (голова повернута влево, вправо, вверх);

спуски при встречном ветре и снегопаде, в сумеречное время и с закрытыми глазами (на ровных открытых склонах);

спуски с проездом в ворота различного размера и формы;

спуски с расстановкой предметов, собиранием предметов, метанием снежков в цель.

Знакомство с основами техники передвижения коньковыми ходами.

В соответствии с принятой терминологией, коньковые лыжные ходы в зависимости от работы рук в момент отталкивания и количества шагов в цикле хода, имеют следующую классификацию:

- одновременный полуконьковый ход;
- одновременный двухшажный коньковый ход;
- одновременный одношажный коньковый ход;
- попеременный двухшажный коньковый ход;
- коньковый ход без отталкивания руками.

Стрелковая подготовка.

Изучение мер безопасности.

Обучение изготовке и держанию оружия для стрельбы.

Обучение подъему оружия для стрельбы.

Устройство и назначение частей и механизмов винтовки.

Прицеливание и техника задержки дыхания.

Изучение конструкции винтовки.

Тренировка в изготовке.

Уход за оружием. Обучение прицеливанию.

Обучение нажиму на спусковой крючок.

Особенности спускового механизма и его отладки.

Тренировка в подъеме оружия и прицеливании.

Начальное обучение приемам изготовки к стрельбе и ведения стрельбы проводится в форме занятия, состоящего из следующих разделов:

рассказ и показ тренером-преподавателем приема или действия в целом;

повторение тренером-преподавателем приема или действия по элементам с подробным объяснением;

выполнение биатлонистом разучиваемого приема сначала по элементам, а потом в целом;

выполнение приема или действия до закрепления, совершенствования.

Специальные стрелковые упражнения для разучивания и совершенствования изготовки лежа:

1. Принять позу изготовки, прицелиться. Закрывая глаза, изменить положение головы, отвести взгляд в сторону, расслабить левую руку. Принять первоначальное положение, открыть глаза, посмотреть в прицел. Положение винтовки относительно мишени не должно изменяться.

2. В положении изготовки перемещать ноги и туловище, принимая левый локоть за ось вращения. Определить удобное положение для ног и туловища. Уловить момент, при котором резко изменяется положение ствола винтовки относительно цели.

3. Принять позу изготовки и прицелиться. Сохранить это положение в течение 2-3 мин;

4. Стрельба со станка, с упора;

Специальные стрелковые упражнения для разучивания прицеливания:

1. Стрельба со станка;

2. Стрельба после задержки дыхания, на неполном и полном выдохе;

Специальные стрелковые упражнения для овладения спуском:

1. Нажатие на спусковой крючок без использования какой-либо точки опоры;

2. Попеременное движение указательным пальцем вперед и назад;

3. Тренировка в спуске в темном помещении или с закрытыми глазами, что является хорошим средством, поскольку все внимание при этом сосредоточивается только на работе пальца;

4. Упражнения для устранения ошибок при спуске курка. На кончик указательного пальца одеть свернутый из бумаги колпачок. Наблюдая за скоростью движения кончика колпачка, можно определить, правильно ли и плавно ли биатлонист производит нажим на спусковой крючок.

Учебно-тренировочный этап до года

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

укрепление здоровья;

повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;

углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов, обучение технике стрельбы;

формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений;

приобретение соревновательного опыта.

Лыжная подготовка

Выполнение подготовительных и подводящих упражнений, изученных ранее, в более сложных условиях.

Повторение и совершенствование техники способов передвижения, усвоенных ранее.

Способы поворотов на месте прыжком с опорой на палки и без опоры.

Способы лыжных ходов - попеременный двухшажный, одновременный, бесшажный, одновременный одношажный.

Способы подъемов: попеременный двухшажный ход (ступающий и скользящий), «полуелочка», «елочка», «лесенка».

Способы спусков: в основной, низкой и высокой стойках (с узким и широким ведением лыж).

Способы преодоления неровностей (преодоление бугра, впадины, уступа).

Способы торможения: плугом, упором, соскальзыванием, палками, падением.

Способы поворотов в движении на лыжах: переступание, поворот упором, плугом, поворот на параллельных лыжах.

Обучение и тренировка в слаломе на малых трассах (желательно на коротких лыжах от 60 до 130 см).

Упражнения для обучения коньковым способам передвижения

Обучение полуконьковому ходу. Подводящие и имитационные упражнения в бесснежный период.

1. И. п. - полуприсед. Задача - ходьба в полуприседе по равнине и в подъемы различной крутизны.

2. И. п. - полуприсед. Задача - ходьба в полуприседе вперед-в сторону под углом 45° по равнине и в подъемы различной крутизны.

3. И. п. - полуприсед. Задача - прыжки в длину на обеих ногах (вперед, назад, вправо, влево).

То же вверх с поворотом на 180 и 360°.

4. И. п. - полуприсед. Задача - многократные прыжки на обеих ногах вперед («лягушка»); из стороны в сторону.

5. И. п. - вертикальное положение туловища, руки вдоль туловища. Задача - многоскоки с ноги на ногу (тройной, 5-скок, 10-скок) - 50-100 м. При выполнении многоскоков можно использовать дополнительные препятствия: скамейки, небольшие барьеры, канавы и т.д.

6. И. п. - полуприсед. Задача - смещаясь вперед, как можно позже «подставить» маховую ногу (например, правую) под «падающее» туловище. Цель упражнения - выпрямить левую ногу (толчковую) до конца, стараясь как можно позже оторвать ее от опоры.

7. Ходьба в полуприседе с амортизатором, закрепленным за пояс или за плечи. Партнер идет сзади, удерживая выполняющего упражнение.

8. Ходьба в полуприседе в максимальном темпе с развернутыми носками стоп наружу.

9. Прыжки левым боком в подъем из положения полуприседа, акцентируя отталкивание правой ногой. То же самое правым боком, отталкиваясь левой ногой.

10. Передвижение на самокате, отталкиваясь то правой, то левой ногой, при этом ставя стопу под углом по направлению движения.

Для проведения занятий зимой выбирается закрытая площадка с уклоном 1-3°.

Используются следующие упражнения:

1. Поворот переступанием на площадке после небольшого спуска с горы.

2. Поворот переступанием (на равнине) при движении по кругу, вначале в одну сторону, затем в другую.

3. То же, но двигаясь по «восьмерке».

4. Поочередное отталкивание ногами внутренним ребром скользящей лыжи и перенос массы тела на другую лыжу при спуске с пологого склона с широко расставленными лыжами (расстояние между лыжами 50-60 см).

5. То же, но с подтягиванием толчковой ноги к опорной после переноса массы тела.

6. То же, но с постепенным переходом к отведению носка толчковой и скользящей лыжи под углом до 24° в направлении движения.

7. Подъем «елочкой» с энергичным отталкиванием внутренним ребром лыжи.

8. Передвижение коньковым ходом без отталкивания руками под уклон 2-3°.

9. То же на равнине.

10. То же в подъем 2-3 гр.

Стрелковая подготовка.

Техника изготовления для стрельбы из положения лежа: положение туловища, ног, рук, головы, оружия. Техника стрельбы лежа с упором. Тренировка в прицеливании со станка, выявление наиболее характерных ошибок, допускаемых в прицеливании, и их последствия. Определение средней точки попадания 3-5 выстрелов. Внесение поправок в прицеливание.

Техника выполнения выстрела. Совершенствование элементов техники выполнения выстрела - прицеливание, задержка дыхания и обработка ударно-спускового механизма. Совершенствование выполнения выстрела из положения лежа. Участие в контрольных соревнованиях по стрельбе.

По мере овладения основами техники стрельбы и достижения устойчивых результатов переходят к совершенствованию техники стрельбы после выполнения физической нагрузки с различной интенсивностью.

При этом используются следующие средства:

1) прохождение 10-12 км по пересеченной местности; стрельба сериями из пяти выстрел по белому листу, мишени № 7 и мишени биатлона после прохождения отрезков 2-3 км;

2) то же после прохождения на лыжероллерах 15-20 км;

3) то же после прохождения на лыжах 12-15 км;

4) то же со стрельбой по установкам.

В начале обучения технике выстрела физическая нагрузка служит только средством усложнения условий стрельбы. По мере роста результатов стрельбы нагрузку постепенно увеличивают и доводят до соревновательной.

Для овладения и закрепления прочного навыка стрелковой подготовки обучающегося предлагаются следующие упражнения:

тренировка без патрона;

тренировка с облегченной винтовкой (вес не более 3,5 кг);

тренировка с натяжением спускового крючка (800-900 грамм);

тренировка на время в спокойном состоянии (быстрое прицеливание,

четкие ритмы, правильная работа пальца);

тренировка стрельбе по уменьшенной мишени;

тренировка по обработке первого выстрела - быстрый подход, быстрая изготовка, отметка первого выстрела;

холостой тренаж с закрытыми глазами;

холостой тренаж, лежа без ремня;
стоя - на одной ноге, качающейся платформе;
стрельба по пяти мишеням со сниманием и одеванием винтовки после каждого выстрела.

Учебно-тренировочный этап свыше года

Задачи и преимущественная направленность тренировки:
совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий биатлонистов,
совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении
классическими и коньковыми лыжными ходами;
воспитание специальных физических качеств;
повышение функциональной подготовленности;
освоение допустимых тренировочных нагрузок;
накопление соревновательного опыта.

Лыжная подготовка.

Совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище. Совершенствование техники при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления.

Стрелковая подготовка.

В тире и на огневом рубеже продолжается обучение однообразной, быстрой изготовке лежа:

обеспечение безотказности работы механизмов винтовки. Обучение спуску курка и прицеливанию при быстрой изготовке;

задержка, осечки, неисправности в оружии и их устранение. Тренировка в переносе огня с мишени на мишень (установка);

тренировка в спуске курка при переносе огня с мишени на мишень.

Основное время в обучении биатлонистов стрельбе отводится практическим занятиям, выработке автоматических навыков в тренаже и на комплексных тренировках.

Изучение и совершенствование техники стрельбы в передвижении на лыжах.

Приемы изготовления: положение туловища, ног, головы, рук. Спуск курка и особенности прицеливания. Углубление и закрепление знаний и навыков прицеливания из положения лежа при стрельбе из пневматического оружия.

Корректировка и самокорректировка стрельбы.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности биатлонист;

обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способностей и максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении коньковым стилем;

эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма обучающегося в процессе стрельбы.

Лыжная подготовка.

Учебно-тренировочный процесс (основной компонент спортивной подготовки обучающихся, 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 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)

Локальные тренировочные задачи решаются путем последовательного применения микроциклов с различным тренирующим воздействием на обучающегося.

Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний

Стрелковая подготовка.

тренировка в стрельбе по установкам и определение результатов;

обучение технике скоростной стрельбы по установкам при функциональных сдвигах;

тренировка в стрельбе по установкам (20,15,10 секундные серии).

Дальнейшее освоение самокорректировки.

Совершенствование техники стрельбы из положения лежа после выполнения нагрузки различной направленности и интенсивности.

Подбор наиболее рационального варианта подхода к огневому рубежу с целью обеспечения хорошей результативности стрельбы за счет высокой устойчивости оружия.

Учет метеорологических условий при выполнении упражнений (изменение освещенности, направление и сила ветра, снег, дождь и другие помехи).

Выбор темпа стрельбы.

Участие в соревнованиях по биатлону и стрельбе в соответствии с календарным планом их проведения.

Этап высшего спортивного мастерства

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса на данном этапе:

достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

формирование мобилизационной готовности обучающихся.

На этапе высшего спортивного мастерства осуществляется дальнейшее совершенствование уровня общей и специальной физической подготовленности, совершенствование технического мастерства обучающихся с учетом их индивидуальных анатомо-морфологических особенностей и специфических качеств, повышение соревновательного опыта, развитие волевых качеств и психологической подготовленности к участию в ответственных соревнованиях.

Дальнейшее совершенствование техники стрельбы из положения лежа в комплексе с гонкой на лыжах на различных дистанциях и с различной интенсивностью.

Стрелковая подготовка. Совершенствование техники и тактики стрельбы.

Изучение, закрепление и совершенствование техники изготовления и выполнения выстрела.

Упражнения по стрелковой подготовке:

1. Тренировка в изготовке для стрельбы из положения лежа без учета времени, но с самоконтролем за расположением и работой костно-мышечного аппарата.
2. Тренировка по совершенствованию приемов изготовления.
 - 2.1. Тренировка с закрытыми глазами, сосредоточив все внимание на правильности обработки спускового крючка (положение для стрельбы лежа);
 - 2.2. Тренировка с имитацией процесса выстрела. Внимание акцентируется на правильной изготовке, прицеливании, работе пальца на спусковом крючке, положении головы и постановке дыхания.
3. Тренировка в стрельбе на время в спокойном состоянии. Время, отводимое на выполнение пяти выстрелов, постепенно снижается с одной минуты до 40, 30, 20 с.
4. Тренировка в стрельбе на время в спокойном состоянии. Время, отводимое на выполнение пяти выстрелов, постепенно повышается с 20, 30, 40 с до 1 минуты.
5. Тренировка по отработке первого выстрела и принятия однообразной изготовки для стрельбы из положения лежа, (различные эстафеты, спринтерские гонки). Круг длиной от 30 до 100 м. Количество патронов - один. Задача - поразить мишень.
6. Участие в соревнованиях по стрельбе. Выполнение стрелкового упражнения (10+40): стрельба из положения лежа из малокалиберного оружия (применять упражнение только на тренировочных сборах по стрельбе).
7. Тренировка для развития и совершенствования вестибулярного аппарата:
8. Тренировка по совершенствованию элементов прицеливания:
 - 8.1. Тренировка в прицеливании из положения лежа с упора, с ремня. Задача - направить оружие в цель и удерживать его до начала утомления без нажатия на спусковой крючок.
9. Надевание и снятие оружия и палок на время (в покое и после выполнения физической нагрузки без стрельбы);
 - 9.1. То же самое, но со стрельбой по одному выстрелу (без лыж, на лыжах и лыжероллерах).
10. Стрельба на различных пульсовых режимах с ограничением и без ограничения времени стрельбы.
11. Имитация стрельбы (холостой тренаж) в сочетании со средствами ОФП и СФП.
12. Использование идеомоторной тренировки в стрелковой подготовке.

Тактическая подготовка

Этап начальной подготовки

При обучении тактике в биатлоне на первых годах подготовки должны быть решены следующие задачи:

1. Научить правильному выбору способов передвижения в зависимости от внешних условий и индивидуальных данных.
2. Воспитать чувство скорости.
3. Научить умению выбирать и поддерживать скорость передвижения в зависимости от длины дистанции, рельефа местности и уровня подготовленности.
4. Научить простейшим приемам борьбы на лыже при непосредственной близости противника (с общего старта, при обгоне и на финише).

Все эти задачи решаются в ходе групповых и индивидуальных занятий, начиная с этапа 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

Задачи:

совершенствовать умение точно оценивать свою скорость и темп движений при передвижении на лыжах в различных условиях скольжения по субъективным ощущениям;
совершенствовать способность распределять силы на дистанции, подходить и уходить с огневого рубежа при передвижении на лыжах в условиях острой конкурентной борьбы при проведении соревнований в сложных метеорологических и других условиях.

Общая тактическая подготовка предполагает приобретение теоретических сведений по тактике в различных видах лыжного спорта, а также в смежных циклических дисциплинах. Знания по тактике биатлонисты получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших лыжников и биатлонистов, просмотре кинофильмов, а также путем самостоятельного изучения литературы. Кроме этого, в процессе тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания.

Тактика участия в соревнованиях:

цель участия в соревнованиях;
получение информации о предполагаемых соперниках (обсуждение тренировок "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.

Средства тактической подготовки.

Прохождение стандартных отрезков дистанции в различных условиях лыжни и скольжения (самооценка времени, затраченного на выполнение задания).

Хронометрирование прохождения отдельных участков дистанции в различных условиях скольжения. Спуски со склонов в различных стойках и с поворотами на высокой скорости (самооценка времени, затраченного на выполнение задания).

Подход и уход с огневого рубежа, применяя различные хода (самооценка и хронометраж времени, затраченного на выполнение задания).

Участие в контрольных соревнованиях при многократном прохождении на время одного отрезка дистанции.

Прохождение отдельных сложных участков дистанции с различным распределением сил: затяжной подъем и равнинный участок; несколько подъемов, следующих друг за другом, различного по длине спуска (самооценка и хронометраж времени, затраченного на выполнение задания, контроль частоты пульса).

Контрольное прохождение полной дистанции по водянистой или обледенелой лыжне.

Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения. Сюда относятся изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей.

Одним из главных методов обучения тактике является повторное прохождение отрезков дистанции, специально подобранных в зависимости от задач тактической подготовки и различных по длине и рельефу. Отрезки подбираются заранее на каждое занятие с учетом контингента и подготовленности обучающихся.

При занятиях с новичками целесообразно порой использовать прохождение отрезков за лидером - квалифицированным биатлонистом, хорошо владеющим лыжными ходами и умеющим их применять в зависимости от внешних условий. В этом случае ведомый биатлонист копирует лидера во время перехода с хода на ход. В дальнейшем условия изучения тактики усложняются.

Скорость на склоне во многом зависит от правильного выбора стойки спуска. Низкая стойка обеспечивает наименьшее сопротивление воздуха и дает возможность несколько отдохнуть, но на сложном рельефе применять низкую стойку нецелесообразно, так как это не дает возможности быстро выполнить повороты и затрудняет преодоление неровностей. На длинных и очень пологих спусках, когда применение низкой стойки не увеличивает скорость, лучше передвигаться одновременным бесшажным ходом.

В ходе тренировочных занятий необходимо проводить тактические учения, где биатлонисты 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. В таких случаях они ориентируются на информацию тренера-преподавателя о времени прохождения отдельных отрезков дистанции.

Обязательным условием роста тактического мастерства является анализ прошедших соревнований. Нужно оценить эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее.

Интегральная подготовка

В процессе интегральной подготовки должны быть решены следующие задачи:

освоение и совершенствование техники и тактики конкретного 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 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 обучающегося.

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 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 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;

- 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

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-5 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-5 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2км, в годичном цикле.

Соревнования и эстафеты со стрельбой из пневматической винтовки.

Учебно-тренировочный этап

Учебно-тренировочные соревнования.

Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-5 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-5 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2км, в годичном цикле.

Соревнования и эстафеты со стрельбой из пневматической винтовки.

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 (легкая атлетика)

Легкая атлетика – спортивная дисциплина спорта слепых, включающая бег, прыжки, метания.

Основные соревновательные дисциплины «легкая атлетика» указаны в официальных правилах соревнований по этому виду спорта и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК):

«бег на короткие дистанции» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно);

«бег на средние и длинные дистанции» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции более 400 м);

«прыжки» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «прыжок»);

«метания» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова «метание» и «толкание»);

Особенности осуществления спортивной подготовки в соответствии с легкоатлетической специализацией учитываются при составлении планов спортивной подготовки на УТЭ, ЭССМ и ЭВСМ.

Обучающиеся разделены на три класса: В1 – тотально слепые, В2 и В3 – атлеты со слабым зрением. Для классов В1 и В2 обязателен лидер.

Занятия с данной категорией обучающихся необходимо строить с опорой на дидактические принципы, принятые в тифлопедагогике: коррекционная направленность, дифференцированный подход, компенсаторная направленность занятий.

В процессе занятий с такими детьми особое место занимают такие методы обучения, как:

Словесный метод. При описании и повествовании тренер-преподаватель не только сообщает ученикам предлагаемый материал, но и создает живые образы, формирует пространственные представления о предметах и действиях. Тренер-преподаватель должен уметь пользоваться своим голосом, всеми его возможностями. Отдаваемые команды должны быть спокойны, уверенны, тверды. На тренировках широко используются звуковые сигналы.

Метод наглядности. Данный метод реализуется посредством осязания: пальцевым, ладонным, кистевым способами.

Метод показа. Данный метод можно в этом случае можно назвать «контактным», который применяется в случае, если обучающийся не понял действие со слов тренера-преподавателя или составил о нем неправильное представление. Контактный метод включает в себя пассивный метод показа и активный. Первый метод означает, что, тренер-преподаватель, взяв руки обучающегося, выполняет движение вместе с ним. При активном методе обучающийся осязает положение частей тела ведущего (лидера) или тренера-преподавателя при выполнении им двигательных действий.

Метод мышечно-двигательного чувства. Тренер-преподаватель направляет внимание обучающегося на ощущения, возникающие в мышцах, суставах, при выполнении двигательных действий.

Метод звуковой демонстрации. Данный метод помогает тренеру-преподавателю акцентировать внимание на сознательно подчеркнутом звуке: характер, скорость, ритм, темп, мягкость или резкость выполнения упражнений.

Метод дистанционного управления. Метод предполагает команды тренера-преподавателя, ведущего (лидера) на расстоянии: «иди вперед», поверни направо» и т. п.

Метод стимулирования двигательной активности. Тренеру-преподавателю необходимо как можно чаще поощрять обучающихся, давая им почувствовать радость движений, помогать им избавляться от чувства страха пространства и т. п.

Обучающийся-ведущий

В «спорте слепых» в целях обеспечения проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях привлекается обучающийся-ведущий (лидер).

Обучающийся-ведущий обеспечивает при выступлении в паре со обучающимся-инвалидом по зрению выполнение им учебно-тренировочных и соревновательных заданий в соответствии с планом подготовки и правилами спортивных соревнований, обеспечивает его старт, а во время прохождения дистанции руководит действиями, в том числе с применением радиосвязи, и обеспечивает финиш.

Тренеру-преподавателю необходимо специально готовить обучающихся-ведущих (лидеров) для работы со слепыми и слабовидящими обучающимися.

Способы сопровождения

Обучающийся и его сопровождающий во время соревнования считаются командой. При пересечении финишной черты слепым обучающимся сопровождающий должен находиться позади него. Выбор способа сопровождения является прерогативой обучающегося. Он может выбрать либо тот способ, при котором необходимо держать сопровождающего за локоть, либо с помощью веревки, либо просто бежать рядом. Кроме того, бегун может выбрать способ, при котором он получает устные указания от сопровождающего.

Ни при каких условиях сопровождающий не имеет права тянуть за собой обучающегося или подталкивать его вперед. Нарушение данного правила влечет за собой дисквалификацию.

Независимо от того, используется веревка или нет, обучающегося и сопровождающего в любое время не должно разделять расстояние более 0,5 м. Для забегов на средние и длинные дистанции (свыше 400 м) допускаются два сопровождающих. Сменить сопровождающих каждый обучающийся может только один раз. Эта смена сопровождающих должна происходить таким образом, чтобы не мешать другим участникам.

Предусмотрено, что сопровождающие обучающихся должны носить яркие оранжевые куртки, для того чтобы их можно было отличить от обучающихся.

Прыжки в длину. Соревнования по прыжкам. Прыжки в длину и тройной прыжок

Помощь сопровождающих и/или помощников может использоваться только обучающимися классов В1 и В2.

Особенности подготовки слепых в легкой атлетике

Основными особенностями спортивной подготовки незрячих легкоатлетов являются высокие требования к обучающемуся-ведущему и необходимость его психологической совместимости с незрячим обучающимся. «Незрячий обучающийся, привыкший к своему лидеру и доверяющий ему, почти полностью избавляется от нервно-психического напряжения и за счет этого может значительно повысить свой спортивный результат».

Незрячему обучающемуся и его сопровождающему требуются хорошая физическая подготовка, опыт совместного бега и других упражнений, чтобы чувствовать себя уверенно на многолюдных трассах или холмистой местности. Зрячий инструктор должен пройти специальную подготовку, чтобы стать лидером незрячего обучающегося. Первичная подготовка будущего лидера начинается с занятий в паре с опытным действующим лидером. «Такие занятия обычно организуются в условиях тренировочного сбора незрячих обучающихся. Здесь есть возможность подготовиться теоретически, понаблюдать за тренировками, затем перейти к практическим занятиям».

Незрячему бегуну легче держать оптимальную дистанцию до лидера, ориентируясь по слуху на звуковой сигнал от «маяка», закрепленного на спине лидера. Такой способ сигнализации избавляет лидера от необходимости часто оборачиваться назад и напрягать голосовые связки.

Ведя незрячего по трассе, лидеру приходится часто подавать команды «направо» или «налево». При движении тандем должен действовать исключительно слаженно. Особенно это важно на соревнованиях. Лидер всегда должен контролировать исполнение команды подопечным, так как тот может не расслышать сигнал из-за фоновых шумов и посторонних звуков. Очень удобно лидеру и подопечному передвигаться параллельно. Лидер движется чуть впереди и для наблюдения за незрячим ему достаточно слегка повернуть голову в его сторону. В этом случае незрячий лучше слышит даже негромкий голос лидера.

«При теоретической подготовке обучающегося рассказ сопровождается демонстрацией изображений легкоатлета в обычном и рельефном исполнении: фигуры из пластилина, аппликации в виде различных зафиксированных движений легкоатлета, показывающего технику бега и других дисциплин, шарнирные фигуры из картона или твердой

полихлорвиниловой пленки. Шарнирную фигуру используют для демонстрации последовательного движения обучающегося, после чего обучающемуся предлагается с помощью инструктора скопировать показанные движения. Усвоенные движения закрепляются через многократные повторения до выработки устойчивого навыка. Отрабатываются правильные движения рук и ног сначала без нагрузки, а затем с резиновыми амортизаторами». Эта серия упражнений является подготовительной для имитации техники бега. Имитация беговой техники может разучиваться при проведении занятий как в спортивном зале, так и на открытом воздухе. Место проведения занятий должно быть оборудовано ориентирующими устройствами, облегчающими безошибочное движение незрячих обучающихся в нужном направлении и обеспечивающими безопасность. «Безусловным требованием при проведении занятий по имитации движения по беговой дорожке должно быть соблюдение интервала между следующими друг за другом незрячими – не менее 7–10 м. За этим должен следить тренер-преподаватель и при необходимости корректировать его во избежание травматизма».

Успех тандема зрячего лидера и незрячего обучающегося зависит во многом от их взаимопонимания и взаимодействия во время соревнований. «Отсутствие визуального контакта лидера с незрячим обучающимся компенсируется краткими, отчетливыми командами ведущего, лаконичными подтверждениями понимания команды незрячим и «слуховым» вниманием по отношению друг к другу».

Искажения и ошибки в восприятии команд незрячим возможны от усталости, из-за учащенного дыхания, тяжелых погодных условий, при недостаточно внятном и четком произношении их лидером.

Высокие требования предъявляются к лидеру в плане спортивной подготовки, если знать, что на равнинных участках обучающиеся развивают скорость до 25 км/час. Запас скорости у лидера, по сравнению с подопечным, должен быть таким, чтобы уверенно держать минимальную дистанцию между собой и незрячим – не убегать от него и не допускать набега на себя.

Обучающийся с нарушением зрения, привыкший к своему лидеру и доверяющий ему, почти полностью избавляется от нервно-психического напряжения и за счет этого может значительно повысить свой спортивный результат

Программа раскрывает содержание учебно-тренировочной работы по легкой атлетике, планирует распределение программного материала по видам и разделам спортивной подготовки.

Вводное занятие. Теоретическая часть: Знакомство с обучающимися. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий легкой атлетикой. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятия. Практическая часть: Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий. Спортивная одежда. Медицинский допуск к занятиям.

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; наклоны 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 обучающийся). 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.

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 (четырёх баскетбольных мячей), 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 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. Туристические походы.

Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

Ходьба: сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции тренера-преподавателя; 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 400м на скорость; ходьба группами наперегонки; пешие переходы по слабопересеченной местности до 3-5км; ходьба в различном темпе с выполнением заданий.

Бег: медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут; 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 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 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.

Группы тренировочных средств по соответствующим направлениям подготовки легкоатлетов для этапа 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 приобретается 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.

Группы тренировочных средств по соответствующим направлениям подготовки легкоатлетов для учебно-тренировочного этапа

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;

переменный бег, «фартлек»;

бег в гору;

контрольный бег;

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

повторный бег на отрезках до 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

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 выпрыгивания на тумбу с 5-7 шагов разбега с приземлением на маховую ногу;

прыжки по ступеням (плинтам). Прыжки с ноги на ногу «в шаге». То же с отягощением с весом 0,5-1 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 60м;

повторный бег от 60 до 150м;

бег под уклон и в гору;

применение тренажеров со специальными упражнениями спринтера;

прыжки в глубину;

прыжки в высоту с места и с разбега;

упражнения с отягощением малого и среднего веса;

кроссовый бег;

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

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;
стигание 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 мх 6-4 раза. Бег с ходу 50 мх 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 x 3-4 раза. (б) бег 400м-300м x 4-6 раз.
Второй	Разминка упражнения с партнером на гибкость. Ускорения 80-100 м x 6 раз. (с) старты 30м x 8-10 раз. (б) бег с низкого старта 30м-50м x 6-8 раз. В ритме бега до первого барьера. Повторный бег 200м x 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 x 4 раза; бег с хода 100 м x 2 раза, старты 20м-30м x 10-12 раз. (б) беге 1-3 барьерами x 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 x 4 раза. Повторный бег 150м x 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 x 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 x 4-3 раза (через 4-6 мин). Прыжковые упражнения.
Четвертый	Отдых.
Пятый	Разминка, упражнения с партнером на гибкость. Ускорения 80м-100м x 3-4 раза. Старты 20м-30м x 10 раз (каждый второй на время). Повторный бег 150м x 3-2 раза (через 3-4 мин) - 2серии (через 8-10 мин).
Шестой	Кроссовый бег 30 минут с ускорениями по 150м-200м x 4-3 раза бег 500м x 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 x 4-3 раза. Бег со старта через 1-3 барьера 8-6 раз (3-4 раза быстро). Прыжковые упражнения. Бег 300м, 200м x 2 раза.
Второй	Разминка из упражнений на гибкость. Беговые специальные упражнения. Бег с ходу 50м x 2 раза, 100м x 2-3 раза. Метание ядер, мячей. Преодоление барьеров 4-6 x 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 беге 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 4х1000м или 2х2000м или 3х1200м (ЧСС до 170 уд/мин). Скорость 3.20-3.30 на 1 км. У юношей, девушки на 25-30 с медленнее. Заклочительный 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 10х100м. 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 х 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 5х100м. Старты 5х50м. 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 трусой). 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 3x150м. 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 5x100м. Повторный бег на отрезках От 1 до 2 км. Объем 4-5 км. Скорость 85-90%. Быстрый бег 150м-200м x 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.

**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 - 1,5-2,5 т. Ходьба с партнером на спине 40 м 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)

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 раза со скачком на дорожку; прыжки в длину с 10-14 б.ш.-6-8 раз (с толчковой и маховой). Бег 100м 2-3 раза легко. Медленный бег 9-12 мин.
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.

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. - зрза, 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 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 (втом числе разбеги), прыжки - 50-40 раз, прыжковые упражнения - 200-100 отталкиваний, прыжки с отягощением 80-40 раз, рывки штанги 25-15 раз, броски ядра 30-20 раз.

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

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 6 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 обучающихся 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 обучающегося 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 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 существующим 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;

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 обучающегося 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.

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

Соревнования по лыжным гонкам в спорте слепых проходят на дистанциях: 5, 10, 15 и 20 км, спринт классическим или свободным стилем.

Обучающиеся разделены на три класса: В1 – тотально слепые, В2 и В3 - атлеты со слабым зрением. Участники соревнований должны следовать по маркированной трассе от старта до финиша и должны пройти все контрольные точки. Для классов В1 и В2 обязателен лидер. Направление обучающегося должно осуществляться только голосом.

Занятия с данной категорией обучающихся необходимо строить с опорой на дидактические принципы, принятые в тифлопедагогике: коррекционная направленность, дифференцированный подход, компенсаторная направленность занятий.

В процессе занятий с такими детьми особое место занимают такие методы обучения, как:

Словесный метод. При описании и повествовании тренер-преподаватель не только сообщает ученикам предлагаемый материал, но и создает живые образы, формирует пространственные представления о предметах и действиях. Тренер-преподаватель должен умело пользоваться своим голосом, всеми его возможностями. Отдаваемые команды должны быть спокойны, уверенны, тверды. На тренировках широко используются звуковые сигналы.

Метод наглядности. Данный метод реализуется посредством осязания: пальцевым, ладонным, кистевым способами.

Метод показа. Данный метод можно в этом случае можно назвать «контактным», который применяется в случае, если ученик не понял действие со слов тренера-преподавателя или составил о нем неправильное представление. Контактный метод включает в себя пассивный метод показа и активный. Первый метод означает, что, тренер-преподаватель, взяв руки обучающегося, выполняет движение вместе с ним. При активном методе обучающийся осязает положение частей тела ведущего (лидера) или тренера-преподавателя при выполнении им двигательных действий.

Метод мышечно-двигательного чувства. Тренер-преподаватель направляет внимание обучающегося на ощущения, возникающие в мышцах, суставах, при выполнении двигательных действий.

Метод звуковой демонстрации. Данный метод помогает тренеру-преподавателю акцентировать внимание на сознательно подчеркнутом звуке: характер, скорость, ритм, темп, мягкость или резкость выполнения упражнений.

Метод дистанционного управления. Метод предполагает команды тренера-преподавателя, ведущего (лидера) на расстоянии: «иди вперед», поверни направо» и т. п.

Метод стимулирования двигательной активности. Тренеру-преподавателю необходимо как можно чаще поощрять обучающихся, давая им почувствовать радость движений, помогать им избавляться от чувства страха пространства и т. п.

Большую помощь в работе с данной категорией обучающихся, тренеру преподавателю оказывают обучающиеся-ведущие (лидеры), которые в одной группе осуществляют учебно-тренировочный процесс. Тренеру-преподавателю необходимо специально готовить обучающихся-ведущих (лидеров) для работы со слепыми и слабовидящими обучающимися.

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

Вводное занятие. Теоретическая часть: Знакомство с обучающимися. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий лыжными гонками. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятия. Практическая часть: Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий. Спортивная одежда. Медицинский допуск к занятиям.

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 перекуты 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), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.

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, 15м 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 (цп 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 нагрузкой 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 классическими 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», «полуселочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Обучение и совершенствование торможению «шлугом», «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 поднятие 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 счёт 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 счёт многократного отталкивания другой (руки опущены, повторить на другой лыже);

передвижение полшагом 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 «полшагами» 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 ША), скольжения с подседанием (фаза Ш) и вернуться в ИП (напоминание: структура движений в затяжном варианте отличается от скоростного только в фазе ША). При повторении менять опорную ногу в фазе I. ИП – СЛ, имитация периода стояния – принять положение выпада (фаза У) 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 и 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. Пригибная 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. Пригибная ходьба с максимальной длиной выпада и значительными поперечными перемещениями.

7. Пригибная 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 удлиненным 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», «полуелочкой», 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 (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Учебно-тренировочный процесс (основной компонент спортивной подготовки обучающихся, 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 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

Четверг	Силовая выносливость	Общеразвивающие силовые упражнения	Поддерживающий	50%	140-160 уд/мин	Равномерный	специальные силовые упражнения 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 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	—	—	—	—	—	—	—
Пятница	Скоростная выносливость	Кроссовый бег с соревновательной скоростью	Развивающий	30%	180-200 уд/мин	Контрольный	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 Июнь. Июль.

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							
День	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег с имитацией с тренировочной скоростью	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	Общеразвивающие силовые упражнения
Вечер	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжероллерах с тренировочной скоростью	Поддерживающий	50%	140-160 уд/мин	Переменный	—
Среда	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжероллерах с тренировочной скоростью	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	—
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							
День	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег с имитацией с тренировочной скоростью	Развивающий	90%	140-160 уд/мин	Контрольный	Общеразвивающие силовые упражнения
Вечер	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжероллерах с тренировочной скоростью	Поддерживающий	50%	140-160 уд/мин	Переменный	—
Суббота	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжероллерах 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	Бег с имитацией	Развивающий	90%	140-160	Контрольный	Общеразвивающие

	выносливость Силовая Выносливость	с тренировочной скоростью	щий		уд/мин	ный	е 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%	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

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 велосипеде	Поддерживающий	50%	120-140 уд/мин	Равномерный	Плавание

Тренировочный микроцикл Август. Сентябрь.

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	—	—	—	—	—	—	—
День	Специальная, скоростная, силовая выносливость	Бег с имитацией с соревновательной скоростью	Развивающий	50%	180-200 уд/мин	Контрольный	Общеразвивающие силовые упражнения
Вечер	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжероллерах с тренировочной скоростью	Поддерживающий	50%	140-160 уд/мин	Переменный	—
Среда	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжероллерах с тренировочной скоростью	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	—
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	—	—	—	—	—	—	—
День	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег с имитацией с тренировочной скоростью	Развивающий	100%	140-160 уд/мин	Контрольный	Общеразвивающие силовые упражнения

Вечер	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжероллерах с тренировочной скоростью	Поддерживающий	50%	140-160 уд/мин	Переменный	—
Суббота	Скоростная выносливость	Кроссовый бег с соревновательной скоростью	Развивающий	5%	180-200 уд/мин	Контрольный	Общеразвивающие силовые упражнения Футбол
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	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	Общеразвиваю-	Поддержи-	50%	140-160	Равномер-	Кроссовый бег с

	выносливость	щие силовые упражнения	вающий		уд/мин	ный	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

Суббота	—	—	—	—	—	—	Футбол
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 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
Среда	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжероллерах с тренировочной скоростью	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	—
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 выносливость Силовая выносливость	Бег с имитацией с тренировочной скоростью	Развивающий	90%	140-160 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	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег с имитацией с тренировочной скоростью	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	Общеразвивающие силовые упражнения Футбол

Тренировочный микроцикл (тренировка на лыжероллерах)

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 на лыжероллерах с тренировочной скоростью	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	Общеразвивающие силовые упражнения
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	Специальная выносливость Скоростная выносливость	Бег на лыжероллерах с соревновательной скоростью	Развивающий	50%	180-200 уд/мин	Контрольный	—
Суббота	—	—	—	—	—	—	—
Воскресенье	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжероллерах с тренировочной скоростью	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	—

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 упражнения	Поддерживающий	50%	120-140 уд/мин	Равномерный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Пятница	Специальная, скоростная, силовая выносливость	Бег на лыжах с соревновательной скоростью	Развивающий	50%	180-200 уд/мин	Контрольный	Повторный бег на лыжах в подъем с тренировочной скоростью
Суббота	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжах с тренировочной скоростью	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	—
Воскресенье	Специальная вынослив. Силовая вынослив.	Бег на лыжах с тренировочной скоростью	Развивающий	90%	140-160 уд/мин	Переменный	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	интенсивность		
Понедельник	Силовая выносливость	Общеразвивающие силовые упражнения	Поддерживающий	50%	120-140 уд/мин	Равномерный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Вторник							
День	Специальная, скоростная, силовая выносливость	Бег на лыжах с соревновательной скоростью	Развивающий	50%	180-200 уд/мин	Контрольный	Повторный бег на лыжах в подъем с тренировочной скоростью
Вечер	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжах с тренировочной скоростью	Поддерживающий	50%	140-160 уд/мин	Переменный	Общеразвивающие силовые упражнения
Среда	Специальная выносливость	Бег на лыжах с тренировочной	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	—

	Силовая выносливость	скоростью					
Четверг	Силовая выносливость	Общеразвивающие силовые упражнения	Поддерживающий	50%	120-140 уд/мин	Равномерный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Пятница							
День	Специальная, скоростная, силовая выносливость	Бег на лыжах с соревновательной скоростью	Развивающий	90%	180-200 уд/мин	Интервальный	-
Вечер	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжах с тренировочной скоростью	Поддерживающий	50%	140-160 уд/мин	Переменный	-
Суббота	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
Воскресенье	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

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, 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
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 соревновательной скоростью
Четверг	Силовая выносливость	Общеразвивающие силовые упражнения	Поддерживающий	50%	120-140 уд/мин	Равномерный	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	Бег на лыжах с тренировочной	Развивающий	90%	140-160 уд/мин	Переменный	Повторный бег на лыжах в подъем

	Силовая выносливость	скоростью					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 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	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 соревновательной скоростью	Развивающий	100%	180-200 уд/мин	Контрольный	Повторный бег на лыжах в подъем с соревновательной скоростью
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 соревновательной скоростью
Четверг	Силовая выносливость	Общеразвивающие силовые упражнения	Поддерживающий	50%	120-140 уд/мин	Равномерный	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 (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ)

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 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 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 обучающегося.

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 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 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;

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 (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Учебно-тренировочные соревнования.

Совершенствование индивидуальных и командных тактических действий.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований.

4.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (дисциплина плавание)

Спортивное плавание – паралимпийский вид спорта, в котором целью является как можно более быстрое покрытие определённого расстояния, не нарушая при этом техники способа плавания, который используется.

Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

Обучающиеся разделены на три класса: В1 – тотально слепые, В2 и В3 – атлеты со слабым зрением. Занятия с данной категорией обучающихся необходимо строить с опорой на дидактические принципы, принятые в тифлопедагогике: коррекционная направленность, дифференцированный подход, компенсаторная направленность занятий.

В процессе занятий с такими детьми особое место занимают такие методы обучения, как:

Словесный метод. При описании и повествовании тренер-преподаватель не только сообщает ученикам предлагаемый материал, но и создает живые образы, формирует пространственные представления о предметах и действиях. Тренер-преподаватель должен умело пользоваться своим голосом, всеми его возможностями. Отдаваемые команды должны быть спокойны, уверенны, тверды. На тренировках широко используются звуковые сигналы.

Метод наглядности. Данный метод реализуется посредством осязания: пальцевым, ладонным, кистевым способами.

Метод показа. Данный метод можно в этом случае можно назвать «контактным», который применяется в случае, если ученик не понял действие со слов тренера-преподавателя или составил о нем неправильное представление. Контактный метод включает в себя пассивный метод показа и активный. Первый метод означает, что, тренер-преподаватель, взяв руки обучающегося, выполняет движение вместе с ним. При активном методе обучающийся осязает положение частей тела тренера-преподавателя при выполнении им двигательных действий.

Метод мышечно-двигательного чувства. Тренер-преподаватель направляет внимание обучающегося на ощущения, возникающие в мышцах, суставах, при выполнении двигательных действий.

Метод звуковой демонстрации. Данный метод помогает тренеру-преподавателю акцентировать внимание на сознательно подчеркнутом звуке: характер, скорость, ритм, темп, мягкость или резкость выполнения упражнений.

Метод дистанционного управления. Метод предполагает команды тренера-преподавателя, подающиеся на расстоянии: «иди вперед», поверни направо» и т. п.

Метод стимулирования двигательной активности. Тренеру-преподавателю, ведущему (лидеру), необходимо как можно чаще поощрять обучающихся, давая им почувствовать радость движений, помогать им избавляться от чувства страха пространства и т.п.

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

Вводное занятие. Теоретическая часть: Знакомство с обучающимися. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий плаванием. Правила поведения в бассейне, в раздевалке, на местах проведения занятия. Практическая часть: Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Спортивная одежда. Медицинский допуск к занятиям.

Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

Средства общей физической подготовки

На суше: строевые и порядковые упражнения, ходьба и бег, общеразвивающие упражнения, прыжки и метания, упражнения с тяжестями,

лыжная подготовка, подвижные и спортивные игры и др.

В воде: совершенствование техники всех способов плавания, тренировочные упражнения в комплексном плавании, подвижные игры, элементы водного поло и прыжков в воду, ныряния.

Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег на скорость на отрезках 15-30м; кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для тренировочных групп 1-го и 2-го года – до 30 мин., 3-го года и выше – до 1 часа;

общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах), прыжки;

Упражнения для рук плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же, но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

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 на растягивание и подвижность в суставах: маятниковобразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полу-шпагат, стойка на лопатках и др.

Прыжки: прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний; игры типа: «Чехарда», «Тяни в круг», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом»; игра в мини-баскетбол, в мини-футбол, ручной мяч и др.

Начальная лыжная подготовка.

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.

Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

На суше: упражнения для увеличения силы мышц, несущих основную нагрузку при плавании; для развития специальной гибкости, необходимой для совершенного овладения основным способом плавания и повышения функциональной подготовленности в упражнениях, которые идентичны главным тренировочным упражнениям в воде (например, бег 10х400 м и плавание 10х100 м с одним и тем же интервалом отдыха).

В воде эти упражнения классифицируют по длине составных частей, способу выполнения (с помощью рук, ног или в координации) и условиям проведения (на тренировках или соревнованиях). Различают воздействие упражнений на коротких отрезках (10; 12,5; 25 и 50 м) и отрезках, а также от преодоления коротких (50 и 100 м), средних (200 и 400 м).

Упражнения для развития скоростных качеств.

Проплыть короткий отрезок дистанции с абсолютно высокой скоростью;

Ускорение со старта;

Ускорение в середине дистанции (перед поворотом);

Ускорение на финише;

Проплывание с ускорением 10-15 метровых отрезков со старта и поворота

Упражнения для развития быстроты движений при выполнении стартов.

1. Стартовый прыжок с тумбочки (из воды) с первыми плавательными движениями, с акцентом на предельно быстрой; реакции на стартовый сигнал.

2. Стартовый прыжок с тумбочки (из воды) по сигналу, проводимый с первыми плавательными движениями, с акцентом на скорости выполнения подготовительных движений и отталкивания.

3. Стартовый прыжок с тумбочки (из воды) с акцентом на максимальной мощности толчка ногами и мощности первых плавательных движений.

4. Стартовый прыжок с тумбочки (из воды), проводимый с первыми плавательными движениями, с акцентом на максимальной дальности полета.

Упражнения для развития быстроты движений при выполнении поворотов.

1. Наплывание с максимальной скоростью на поворотный щит с акцентом на быстроте вращения.

2. Выполнение поворотов с разбега по бортику бассейна с акцентом на быстроте вращения.

3. Облегчающее лидирование, позволяющее повысить скорость подплывания к поворотному щиту с максимально быстрым вращением.

4. Лежа на спине на гимнастическом мате, вытянув руки за голову, по сигналу выполнять быстрое подтягивание коленей вверх на себя с последующим кувырком назад через голову или плечо.

5. Стоя лицом к гимнастической стенке, по сигналу имитация поворота "маятником".

6. Стоя в воде, наклонив туловище в сторону поворотного щита, по сигналу выполнять кувырок.

7. Стоя на дне, по сигналу выполнять прыжок вверх с кувырком.

8. Стоя у поворотного щита боком к нему и наклонив туловище в его сторону, по сигналу выполнять поворот с отталкиванием (упражнение применяется при плавании кролем на спине).

9. Лежа на спине, касаясь рукой поворотного щита, по сигналу выполнять быстрое вращение с отталкиванием.

Упражнения для развития быстроты движений в процессе дистанционного плавания.

1. Вращение прямыми руками с максимальной скоростью.

2. Вращение прямыми руками с максимальной скоростью с легкими гантелями, резиновыми амортизаторами и другими устройствами.

3. Имитация гребковых движений на изокинстическом тренажере с малым сопротивлением.

4. Повторное проплывание отрезков длиной 12,5; 25; 50 м со скоростью 90-100% от максимальной.

5. То же упражнение, но с помощью одних ног.

6. То же упражнение, но с помощью одних рук.

7. Плавание с переменной скоростью в полной координации, с помощью движений одних рук или ног; при этом скорость интенсивного проплывания отрезка должна быть не менее 95-100% от максимально возможной.

На суше: силовая подготовка с использованием специального тренажерного оборудования
Комбинированный комплекс, в котором предусмотрены упражнения пловцов, специализирующихся в способах: кроль на груди, кроль на спине, брасс.

1. И. п. основная стойка. Подняться на носки, руки через стороны вверх, прогнуться, вдох, вернуться в и. п., выдох (5—8 раз).

2. И. п. ноги на ширине плеч. Круги прямыми руками вперед и назад (10—15 раз в каждую сторону).

3. И. п. основная стойка. Подскоки (1—2 мин).

4. И. п. ноги на ширине плеч. Наклоны вперед, к правой ноге и к левой (10 раз). При выпрямлении прогибаться, руки расслаблены.

5. И. п. упор лежа. Сгибание и разгибание рук (две серии по 8—10 раз).

6. И. п. лежа на спине, руки на затылке. Сесть, наклониться вперед (2 серии по 8—10 раз).

7. И. п. упор присев. Прыжок вверх, руки выпрямить и соединить над головой (5—6 раз).

Для плавающих, кролем:

1. И. п. руки на поясе. Повороты туловища направо и налево (10—15 раз).

2. И. п. упор лежа. Сгибание и разгибание рук в быстром темпе (2 серии по 5—8 раз).

3. И. п. упор сидя, ноги приподняты. Движения ногами вверх-вниз (2 серии по 8—10 раз).

4. И. п. лежа на животе, руки на затылке. Прогнуться, возвратиться в

и. п. (8—10 раз).

5. И. п. стоя в наклоне вперед, правая рука впереди, левая на колене. Имитационные движения руки как при плавании кролем (10—15 раз каждой рукой).

6. И. п. о. с. Махи прямой ногой вперед-назад. 10—15 раз каждой ногой.

Для плавающих кролем на спине:

1. И. п. сидя на скамейке с упором руками сзади. Сгибая руки, сесть на пол; разгибая руки возвратиться в и. п. (2 серии по 10 раз).

2. И. п. стоя, держа впереди в руках палку или полотенце за концы. «Выкрут» руками назад-вперед (10—15 раз).

3. И. п. — стоя, руки за головой. Завязать полотенце за головой в узел и развязать его (3—5 раз).

4. Предыдущее упражнение, но руки за спиной.

5. Упражнение 3, но одна рука за спиной, другая согнута над плечом.

6. И. п. стоя, правая рукаверху, левая внизу. Круги прямыми руками вперед, назад и противоходом —верху ладонь разворачивается в сторону (8—10 раз каждым способом).

7. И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты плеч направо и налево (10—15 раз).
Для плавающих брассом

1. И. п. выпад вперед. Двойные пружинистые приседания (по 8—10 раз на каждую ногу).

2. И. п. основная стойка. Махи прямой ногой вперед-назад и вправо-влево (8—10 раз каждой ногой).

3. И. п. стоя на коленях, расставленных на ширину плеч, стопы развернуты, руки на поясе. Сесть на пятки, прогнуться, возвратиться в и. п. (6—8 раз).

4. И. п. ноги на ширине плеч, стопы развернуты. Присесть, соединив колени вместе, быстро вернуться в и. п. (2 серии по 10—15 раз).

5. И. п. стоя, руки на поясе. Поочередное поднятие колена в перед-в сторону до отказа (10—15 раз каждой ногой).

6. И. п. стоя, руки на поясе, круги поочередно каждой ногой (10—15 раз каждой ногой).

Техническая подготовка

При работе над техникой самым сложным элементом подготовки спорта слепых, является методика образов и своя терминология.

Основным направлением в вербальном понимании правильности движений, наряду с образностью, служат двигательно-сравнительные характеристики выполняемых действий, которые обучающийся получает через задания-задачи:

- длина гребка (длинный, средний, короткий);
- ширина гребка и проноса (широкий, средний, узкий);
- глубина гребка (глубокий, средний, мелкий);
- усилия (максимальное, в пол силы, слабое);
- быстрота (резко, быстро, медленно);
- ритм (с нарастанием, с подхватом, с угасанием);
- темп (предельный, равномерный, комфортный);
- направления движений (вперед, в сторону, вверх, вниз, назад).

Краткие и понятные команды позволяют добиваться достаточно точного выполнения, напротив, сложные объяснения не позволяют обучающегося сконцентрироваться на главном. Сочетание плавания с изменением длины, глубины гребковых движений позволяет пловцам лучше почувствовать опору о воду, создают представления в сравнении движений о целесообразной технике плавания.

Страховка слепых пловцов. Важный аспект в подготовке обучающихся к соревнованиям, так как от действий страховщика находящегося на борту бассейна порой зависит результат обучающегося. Страховка осуществляется на повороте и финише дистанции. Страховой шест представляет собой как правило удочку длиной от 2-3 метров с мягким наконечником для касания тела пловца. Самым сложным элементом является страховка на спине и баттерфляем.

Специалистами выработаны специфические принципы:

в кроле и спине осуществлять касание или мягкий удар за 2 гребка до бортика; если пловец далеко от поворота, то выполняют касание по голове, если близко, то по туловищу;

в брасе и баттерфляе необходимо предупредить обучающегося за гребок;

на спине касание осуществляется по уху, со стороны руки, которая заканчивает гребок и после этого необходимо резко взять шест на себя, иначе обучающийся ударится рукой, которая выполняет «пронос»;

все действия страховщиком должны выполняться без голосовых команд это запрещено правилами соревнований.

На каждого слепого обучающегося положено по 2 страхующих. На дистанциях 50 метров страховщик, выводящий обучающегося на старт именуется выводящим, у него нет страхового шеста, в его задачи входят обязанности постановка пловца на старт, без речевых комментариев.

Прямолинейное плавание по дорожке. Без умения прямолинейного плавания победить на соревнованиях практически невозможно. Поэтому при подготовке слепых обучающихся, которые соревнуются в затемненных очках, необходимо уделять много времени. Самым лучшим вариантом является тренировки слепого находящегося на дорожке в одиночестве. Но как правило такие условия для подготовки создать не удастся. Поэтому практикуется вариант контроля дорожки справа. Отмечено, что обучающиеся слепые с рождения умеют преодолевать дистанцию без «рысканья» по дорожке, а пловцы с приобретенной слепотой на финише или утомлении начинают метаться то к правой, то к левой стороне. Очень важно научить пловца в кролевых способах (в положении «на груди» или «на спине») равномерному усилию каждой рукой. При проносе рук над водой сгибание в локте и высокий подъем плеч, как правило, приводит при высоком темпе к «зацепу» дорожки, а это очень плохо влияет на результат.

Поэтому при подготовке слепых пловцов кролистов необходимо ставить технику проноса прямой рукой со сравнительно стабильными к колебанию плечами. Слепые брассисты,

предпочитают брасс без заныряваний, так как при скольжении под водой можно оказаться на дорожке соперника, или поплыть к другой стороне своей дорожки. Хотя правилами не запрещено «случайное» плавание на дорожке соперника, но это правило работает, если вы не мешаете сопернику.

Главным при старте является ровный вход в воду, поэтому многими обучающимися предпочитается исходное положение на тумбочке с зацепом двумя ногами на переднем краю тумбочки. Далее следует сильный толчок с одинаковым усилием обеих ног и продолжительная фаза полета, вход в воду в одну точку, недолгое скольжение и интенсивные первые гребки. При старте кролем и баттерфляем, под водой делается не более пяти дельфинообразных движений ногами.

Техническая подготовка слепых пловцов – основное направление в тренировке, все остальное является сопутствующим. Все чемпионы в этой категории, обладают удивительным чувством воды, ни одного лишнего движения, отличная опора о воду, отсутствие суеты, движения раскованные и эффективные, создается впечатление, что данные обучающиеся настолько сроднились с водой, что она пускает их в перед без видимого сопротивления. Те же пловцы, которые тренируются по функциональным программам или увлечены силовой подготовкой в зале, практически не могут оказать сопротивление на соревнованиях лидерам. В этом и заключается специфика подготовки слепых пловцов: техника и еще раз техника.

Этап начальной подготовки

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания являются ведущим средством обучения на этапе начальной подготовки, их изучению отводится основная часть тренировки на воде:

- упражнения для изучения техники кроля на груди;
- упражнения для изучения техники кроля на спине;
- упражнения для изучения техники брасса;
- упражнения для изучения техники дельфина (баттерфляя).

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке:

- 1) положение тела;
- 2) дыхание;
- 3) движения ногами;
- 4) движения руками;
- 5) общее согласование движений.

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

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- 1) ознакомление с движением на суше – проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и воде различны;
- 2) изучение движений в воде с неподвижной опорой – при изучении движений ногами в качестве опоры используется бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- 3) изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами и руками применяются плавательные доски, колобашки; в особых случаях движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером.
- 4) изучение движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

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

- 1) движения ногами с дыханием;

- 2) движения руками с дыханием;
- 3) движения ногами и руками с дыханием;
- 4) плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом – насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Упражнения для изучения техники стартов и поворотов

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

Ко времени изучения стартового прыжка с тумбочки пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду. Сначала разучивают спад в воду с отталкиванием в конце падения, затем – разучивают стартовый прыжок с бортика бассейна и только после этого приступают к изучению стартового прыжка с тумбочки.

Когда занимающиеся освоят технику плавания кролем на спине, кролем на груди и смогут проплыть 25 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности:

- скольжение и первые гребковые движения;
- отталкивание;

группировка, вращение и постановка ног на щит;

подплывание к поворотному щиту и касание его рукой.

Затем поворот выполняется в целостном виде.

Учебно-тренировочный этап

Совершенствование техники плавания, стартов, поворотов

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухсторонним дыханием, плавание на каждый третий и пятый гребок; плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление», плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др.

Баттерфляй: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двух- и многоударным баттерфляем с раздельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания; дыханием через два-три цикла; дыханием на каждый цикл движений руками.

Брасс: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер); плавание с раздельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с раздельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом и др.

Повороты: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением рук); старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов:

проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400 м способами кроль на груди, на спине и брассом;

проплывание способом баттерфляй 100 м.,

проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200 и 400 м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м.);

плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400 м;

проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: 5-6x100 м, 2-3x200 м, 400 + 200 м;

проплывание отрезков 25 и 50 м с повышенной скоростью на технику всеми способами полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4-6x25 м со старта различными способами, 4-6x50 м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4x50 м каждым способом и др.,

эстафетное плавание по 10 - 15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

Этап совершенствование спортивного мастерства

Совершенствование техники плавания:

проплывание отрезков на ногах;

проплывание отрезков на руках;

раздельное плавание;

отрезки на технику.

Дистанционное плавание: проплывание отрезков (400.800.1000.1500) с равномерной скоростью.

Интегральное плавание: проплывание отрезков (50,75,100, 150, 200, 400) отдых 30с,20с, 15с, 10с, 5с,

повторное плавание (25,50,75,100,150,200) отдых 60с, 120с, 180с, 240с, 300с.

с постоянными параметрами нагрузки (сохран. постоян.све параметры нагрузки длина отрезка, время проплывания, пауза отдыха к отрезку с повышением скорости от отрезка к отрезку (каждый следующий отрезок быстрее предыдущего)

Ускорение внутри каждого отрезка (время на второй половины отрезка быстрее, чем на первой)

Плавание с сокращающимися паузами отдых между отрезками (время отдыха между отрезками сокращается)

Плавание с увеличивающимися паузами отдых между отрезками (время отдыха между отрезками увеличивается)

Плавание с изменением длины отрезка

Дробное плавание: дробное проплывание отрезков (400; 8x50 10 сек. Отд. 4x100 30 сек. от.)

Плавание со старта (выплыв с максим. скоростью)

Интегральное плавание

Проплывание отрезков (50,75,100, 150, 200, 400)отдых 30с,20с, 15с, 10с, 5с,

Повторное плавание (25,50,75,100,150,200) отдых 60с, 120с, 180с, 240с, 300с.

С постоянными параметрами нагрузки (сохран. постоян. параметры нагрузки длина отрезка, время проплыв. пауза отдыха к отрезку

С повышением скорости от отрезка к отрезку

(каждый следующий отрезок быстрее предыдущего)

Ускорение внутри каждого отрезка (время на второй половины отрезка быстрее, чем на первой)

Плавание с сокращающимися паузами отдых между отрезками (время отдыха между отрезками сокращается)

Плавание с увеличивающимися паузами отдых между отрезками (время отдыха между отрезками увеличивается)

Плавание с изменением длины отрезка

Дробное плавание:

дробное проплывание отрезков (400; 8x50 10 сек. Отд. 4x100 30 сек. от.)

Плавание со старта (выплывание с максимальной скоростью)

Этап высшего спортивного мастерства

На данном этапе учебно-тренировочный процесс направлен на полную реализацию индивидуальной модели физической, функциональной и технико-тактической подготовленности обучающегося и заключается в максимальной реализации двигательного, психического и интеллектуального потенциала в условиях соревнований.

Средства технической подготовки: совершенствование ранее изученных технических элементов.

Тактическая подготовка

Задачи тактической подготовки

поддерживать определенный темп движений; скорость, ритм, систему взаимодействий, несмотря на сбивающие действия соперника;

воспитание способностей мобилизовать все силы в ответственный момент соревнований;

воспитание способности действовать с максимальным напряжением сил независимо от преимущества над противником;

формирование целесообразной и устойчивой техники, воспитание уверенности в своих силах, смелости и решительности;

совершенствовании умений переключаться от одних координационных структур к другим в условиях смены ситуаций (переключение от одних тактических комбинаций и приемов к другим, в зависимости от обусловленных сигналов (звуковым, зрительным, в результате смены лидера);

систематическое использование внезапных изменений («неожиданные спурты», «бурный финиш» и т.д.);
воспитание способности к самостоятельному тактическому мышлению.

Этап начальной подготовки

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

Практическое освоение 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 (просмотр 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 бассейна, его размеры, температура воды, 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;

разминка перед началом соревнований, психологический настрой обучающегося перед стартом.

Этап совершенствования спортивного мастерства

В циклических видах спорта имеется — два основных вида тактики: «рекордная» и «на победу». Тренировка с тактической направленностью решает задачу освоения обучающимся основ тактического мастерства и дальнейшего совершенствования. Тренировка с тактической направленностью строится с учетом поставленных задач и соответствующей подготовленности пловцов и содержит разнообразные задания, как правило, плавания со сменой интенсивности по ходу дистанции или ориентировке на соперников. Например, задание на выигрыш того или иного отрезка, или «не уступить лидерство» на отрезке, или попеременное лидирование, особенно на длинных и сверхдлинных дистанциях.

Существуют следующие основные тактические варианты проплывания дистанции: — относительно равномерное проплывание дистанции (наиболее энергетически экономный вариант); — относительно быстрое начало дистанции с продолжительным стартовым ускорением и дальнейшее лидирование; — относительно медленное начало дистанции с финишным ускорением; — с ускорениями по ходу дистанции, включая стартовое, финишное, или без них (наиболее сложный и энергетически неэкономный вариант).

Тренировка с тактической направленностью предъявляет особые требования к специальной физической подготовке пловца, которая является совокупностью физической, технической и психологической сторон подготовки.

В тактике необходима тщательная теоретическая подготовка, основанная как на изучении опыта ведущих пловцов, так и на тесном взаимодействии тренера-преподавателя и обучающихся в процессе постановки задания и анализе проделанной работы.

В циклических видах спорта (плавание), сходные моменты в тактическом плане характеризуются тем, что взаимодействие между партнерами возможно только в эстафетных

соревнованиях. Контакт между противниками исключен. Тактика сводится к проявлению поведения на старте, к распределению усилий в предварительных и финальных заплывах.

Этап высшего спортивного мастерства

Совершенствование ранее изученных тактических элементов.

Для обучающихся, специализирующихся в видах спорта циклического характера, 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.

3. Интегральная подготовка

В процессе интегральной подготовки должны быть решены следующие задачи:

освоение и совершенствование техники и тактики конкретного 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 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 обучающегося.

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 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 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;

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 (в эстафете) тактических действий.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Спортивная подготовка по виду спорта «спорт слепых» проводится с учетом классов «В1», «В2», «В3», «J1», «J2», к которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта «спорт слепых» (далее соответственно – классы «В1», «В2», «В3», «J1», «J2»).

Все группы спортивной подготовки также могут комплектоваться лицами, не имеющими инвалидность по зрению и проходящими подготовку в качестве лиц, обеспечивающих сопровождение лиц, проходящих спортивную подготовку и имеющих инвалидность по зрению (далее – обучающийся-инвалид по зрению), при проведении учебно-тренировочных занятий, а также совместно выступающих с обучающимся-инвалидом по зрению в спортивных соревнованиях (далее соответственно – обучающийся-ведущий, обучающийся-пилот, обучающийся – спарринг-партнер). Количество указанных лиц не должно превышать количество обучающихся-инвалидов по зрению.

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 слепых» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт слепых» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

При организации учебно-тренировочного процесса со слепыми и слабовидящими обучающимися необходимо учитывать, что у обучающихся основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом.

По сравнению со здоровыми сверстниками хронологическое развитие психики слепых и слабовидящих замедлено. На этом фоне выявляются различные нарушения познавательной деятельности, эмоционально-волевой сферы, формирования личности, двигательные и сенсорные расстройства.

Независимо от специфики первичного дефекта для всех обучающихся слепых и слабовидящих характерны закономерности нарушенного нервно-психического развития, низкая умственная работоспособность, недостаточность концентрации внимания, памяти, эмоциональная неустойчивость, отставание в развитии речи, все это негативно сказывается на формировании произвольных движений и физическом развитии.

Слабовидение представляет собой категорию психофизических нарушений, проявляющихся в ограничении зрительного восприятия и его отсутствии. Тяжелое первичное поражение зрения приводит к различным вторичным отклонениям в развитии обучающихся. Отсутствие возможности визуально воспринимать признаки предметов и явлений, ориентироваться в пространстве обедняет их чувственный опыт, сдерживает развитие образного мышления, нарушает взаимодействие сенсорных и словесно логических функций.

Слабовидящие и слепые обучающиеся имеют некоторую возможность при знакомстве с явлениями, предметами, а также при пространственной ориентировке и при движении использовать имеющееся у них зрение. Зрение остается у них ведущим анализатором. Однако их зрительное восприятие сохранено лишь частично и является не вполне полноценным. Обзор окружающей действительности у них сужен, замедлен, неточен.

Потеря зрения оказывает влияние и на эмоционально-волевую сферу и характер. В одних случаях склонность к самоизоляции, в других – в раздражении, возбудимости, переходящей в агрессивность.

Дефекты зрения отрицательно влияют на формирование двигательной сферы ребенка, замедляют его физическое развитие и затрудняют пространственно-ориентировочную деятельность.

Слепота вносит дискоординацию, нарушает свободу движений. В связи с этим у незрячих мускулы конечностей и туловища становятся слабыми. Они быстро устают даже после непродолжительной ходьбы. Многим обучающимся, инвалидам по зрению, присуще астеническое состояние, характеризующееся значительным снижением желания играть, повышенной утомляемостью и нервным истощением.

Слабое развитие мышц туловища, отсутствие достаточно крепкого «мышечного корсета» предрасполагает к неправильной осанке. Кроме того снижается функциональное состояние кардиореспираторной системы. У незрячих наблюдается функциональная слабость миокарда и изменение ритма сердечных сокращений, частоты пульса и кровяного давления.

Наличие зрительных дефектов ведет к значительному снижению точности движений, чувства ритма. Слабовидящие отстают от нормы по показателям подвижности в суставах, мышечной работоспособности, координации, функции равновесия.

Таким образом, при дефектах зрения наблюдается сочетание первичных и вторичных отклонений в психофизическом развитии обучающихся, что требует комплексного подхода в учебно-тренировочной и коррекционно-педагогической работе.

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 слепых», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме второго тренера-преподавателя к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, также могут привлекаться другие специалисты, включая обучающегося -ведущего, обучающегося -пилота, обучающегося – спарринг-партнера.

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.

Для «спорта слепых» в целях обеспечения проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях могут привлекаться сопровождающие инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних, соответствующие требованиям, установленным профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда России от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68449).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников:

Для «спорта слепых» уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным Приказом № 952н, профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «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), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным Приказом № 191н, профессиональным стандартом «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), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным Приказом № 237н, или ЕКСД.

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.

Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие зала для единоборств для спортивных дисциплин: «дзюдо», «самбо»;
- наличие лыжно-биатлонной трассы для спортивной дисциплины «биатлон»;
- наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин: «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»;
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов, для спортивных дисциплин: «легкая атлетика - метания»;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления, для спортивной дисциплины «легкая атлетика - прыжки»;
- наличие плавательного бассейна для спортивной дисциплины «плавание»;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с требованиями федерального законодательства Российской Федерации;
- 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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «биатлон»			
1.	Биатлонная установка	комплект	2
2.	Жилет с отягощением	штук	15

3.	Крепления для гоночных лыж	пар	8
4.	Кушетка массажная	штук	2
5.	Лыжероллеры	пар	8
6.	Лыжи гоночные	штук	6
7.	Мат гимнастический	пар	8
8.	Палки для лыжных гонок	штук	1
9.	Перекладина гимнастическая	штук	8
10.	Пояс утяжелительный	штук	3
11.	Скамья гимнастическая		
12.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс (ратрак)	штук	1
13.	Стенка гимнастическая	штук	3
14.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метания», «легкая атлетика - прыжки»			
15.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
16.	Брус для оттачивания	штук	1
17.	Буфер для остановки ядра	штук	1
18.	Гантели массивные (от 0,5 кг до 6 кг)	комплект	4
19.	Грабли	штук	1
20.	Гриф штанги олимпийский 15 кг	штук	2
21.	Гриф штанги олимпийский 20 кг	штук	10
22.	Диск массой 0,5 кг	штук	5
23.	Диск массой 0,75 кг	штук	8
24.	Диск массой 1,0 кг	штук	10
25.	Диск массой 1,5 кг	штук	8
26.	Диск массой 1,75 кг	штук	12
27.	Диск массой 2,0 кг	штук	10
28.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2 кг)	комплект	2
29.	Доска информационная	штук	2
30.	Колокол сигнальный	штук	1
31.	Конус высотой 15 см	штук	10
32.	Конус высотой 30 см	штук	20
33.	Конь гимнастический	штук	1
34.	Копье массой 400 г	штук	15
35.	Копье массой 500 г	штук	15
36.	Копье массой 600 г	штук	20
37.	Копье массой 700 г	штук	20
38.	Копье массой 800 г	штук	20
39.	Круг для места метания диска	штук	1
40.	Круг для места толкания ядра	штук	1
41.	Мат гимнастический	штук	10
42.	Мяч для метания 140 г	штук	10
43.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 6 кг)	комплект	8
44.	Ограждение для метания диска	штук	1
45.	Палочка эстафетная	штук	10
46.	Патрон для стартового пистолета	штук	1000
47.	Пистолет стартовый	штук	2
48.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
49.	Рулетка (10 м)	штук	3
50.	Рулетка (100 м)	штук	2
51.	Рулетка (20 м)	штук	3
52.	Рулетка (50 м)	штук	2

53.	Секундомер	штук	10
54.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
55.	Скамья гимнастическая	штук	20
56.	Скамья для жима штанги лежа	штук	4
57.	Стартовые колодки	пар	10
58.	Стенка гимнастическая	штук	2
59.	Стойка для приседания со штангой	штук	1
60.	Указатель направления ветра	штук	4
61.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков	комплект	5
62.	Электромегафон	штук	1
63.	Ядро массой 1,0 кг	штук	5
64.	Ядро массой 2,0 кг	штук	8
65.	Ядро массой 3,0 кг	штук	10
66.	Ядро массой 4,0 кг	штук	10
67.	Ядро массой 5,0 кг	штук	6
68.	Ядро массой 6,0 кг	штук	6
69.	Ядро массой 7,26 кг	штук	12
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»			
70.	Амортизатор резиновый	штук	11
71.	Биатлонная установка	комплект	2
72.	Бревно гимнастическое	штук	1
73.	Брусья гимнастические	штук	1
74.	Весы медицинские	штук	2
75.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
76.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5
77.	Доска информационная	штук	2
78.	Жилет с отягощением	штук	11
79.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	штук	4
80.	Измеритель скорости ветра	штук	2
81.	Конь гимнастический	штук	1
82.	Крепления лыжные для классического хода	пар	11
83.	Крепления лыжные для конькового хода	пар	11
84.	Кушетка массажная	штук	2
85.	Лыжероллеры для классического хода	пар	11
86.	Лыжероллеры для конькового хода	пар	11
87.	Лыжи гоночные	пар	11
88.	Лыжные палки для классического хода и конькового хода	пар	22
89.	Мат гимнастический	штук	6
90.	Мостик гимнастический	штук	1
91.	Мяч баскетбольный	штук	1
92.	Мяч волейбольный	штук	1
93.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
94.	Мяч теннисный	штук	16
95.	Мяч футбольный	штук	1
96.	Палка гимнастическая	штук	11
97.	Перекладина гимнастическая	штук	1
98.	Пояс утяжелительный	штук	11
99.	Рулетка металлическая	штук	1
100.	Секундомер	штук	4
101.	Скамейка гимнастическая	штук	6
102.	Снегоход	штук	1
103.	Стенка гимнастическая	штук	6
104.	Стол для подготовки лыж	комплект	2

105.	Термометр наружный	штук	4
106.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
107.	Электромегафон	штук	2
108.	Эспандер лыжника	штук	11
Для спортивной дисциплины «плавание»			
109.	Весы медицинские	штук	2
110.	Гантели массивные (от 1 до 8 кг)	комплект	3
111.	Доска для плавания	штук	4
112.	Доска информационная	штук	2
113.	Кушетка массажная	штук	1
114.	Ласты тренировочные для плавания	комплект	8
115.	Лопатки для плавания (большие, средние, кистевые)	пар	20
116.	Мат гимнастический	штук	6
117.	Мяч ватерпольный	штук	5
118.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	2
119.	Перекладина гимнастическая	штук	1
120.	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	4
121.	Поплавки-вставки для ног «колобашка»	штук	9
122.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	9
123.	Секундомер	штук	4
124.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	1
125.	Скамья гимнастическая	штук	6
126.	Средства спасения (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
127.	Стенка гимнастическая	штук	4
128.	Термометр для воды	штук	2
129.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков	комплект	1
130.	Эспандер для занятий в воде	штук	18
131.	Эспандер для занятий на суше	комплект	9

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)		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 спортивных дисциплин «Биатлон», «Лыжные гонки»												
1.	Биатлонная установка	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3	
2.	Крепления лыжные для классического хода	пар	на обучающегося	-	-	3	1	4	1	5	1	
3.	Крепления лыжные для конькового хода	пар	на обучающегося	-	-	3	1	4	1	5	1	
4.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	3	1	4	1	5	1	
5.	Лыжные палки для классического хода и конькового хода	пар	на обучающегося	-	-	4	1	6	1	6	1	
Для спортивных дисциплин «Легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «Легкая атлетика - метания», «Легкая атлетика - прыжки»												
6.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1	
7.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1	
8.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1	

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)	
				эксплуатации	эксплуатации	эксплуатации	эксплуатации	эксплуатации	эксплуатации	эксплуатации	эксплуатации	
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метания», «легкая атлетика - прыжки»												
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1	1	2	1	2	1	1	
2.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1	
3.	Леггинсы (лосины) короткие и длинные	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1	
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1	
5.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1	
6.	Обувь для метания диска	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1	
7.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	3	1	
8.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1	
9.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1	
10.	Шиповки для прыжков в длину	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1	
Для спортивных дисциплин «биатлон», «лыжные гонки»												
11.	Ботинки лыжные для классического хода	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1	

12.	Ботинки лыжные для конькового хода	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
13.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
14.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
15.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	1	2
16.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
17.	легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
18.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
20.	Термобелье спортивное	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
21.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	2	1
21.	Шапка гоночная	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	2	2
Для спортивной дисциплины «Плавание»											
22.	Беруши	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
23.	Гидропорты для плавания (мужчины)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
24.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
25.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
26.	Купальник (женский)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	1	1
27.	Обувь для бассейна	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
28.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
29.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
30.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
31.	Халат	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
32.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	2	1	2	1	3	1	3	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин «биатлон», «лыжные гонки»			
33	Ботинки лыжные для классического хода	пар	8
34	Ботинки лыжные для конькового хода	пар	8
35	Чехол для лыж	штук	100
36	Нагрудный номер	штук	8
37	Очки солнцезащитные	штук	4
38	Очки горнолыжные	штук	14
39	Шлем защитный	штук	

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 поражением опорно-двигательного аппарата», 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 поражением опорно-двигательного аппарата», утверждены приказом Минспорта России от 29.01.2020 № 49;

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 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., Суслиев 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.

Толмачев Р.А. Адаптивная физкультура и реабилитация слепых и слабовидящих. – М., 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.

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

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

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

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

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

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

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

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.

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

Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики избранного вида спорта

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.

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](http://www.sibsport.ru/www/sibsport.nsf/0/5638BC150E2675F546256E62002384EB?opendocument)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