

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ ДО РК «РСШОР»
Протокол № 1
от «23» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
ГБОУ ДО РК «РСШОР»
Приказ № 224-од
от «23» августа 2023 г.

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

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

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – без ограничений
- учебно-тренировочный этап – без ограничений;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этапа высшего спортивного мастерства - без ограничений.

г. Петрозаводск
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения.....	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки.....	11
2.2 Объем дополнительной образовательной программы.....	13
2.3. Виды (формы) обучения.....	14
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	17
Дисциплина лыжные гонки.....	22
Дисциплина настольный теннис.....	23
Дисциплина плавание.....	24
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	26
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте.....	32
2.7 Планы инструкторской и судейской практики.....	42
2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	44
III. Система контроля.....	50
3.1. Требования к результатам.....	50
3.2. Оценка результатов освоения.....	52
3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы.....	52
IV. Рабочие программы по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».....	67
4.1 Учебно-тематический план.....	67
4.2. Программный материал.....	71
4.3. Программный материал.....	94
4.4. Программный материал.....	105

4.5.Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.....	129
4.6.Общая физическая подготовка по видам дисциплин (для всех дисциплин).....	130
4.7.Специальная физическая подготовка (для всех дисциплин).....	136
4.8.Интегральная, техническая, тактическая и психологическая подготовка.....	137
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	148
VI. Условия реализации Программы.....	149
6.1. Материально-технические условия.....	150
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	154
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	154

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по лыжным гонкам, по настольному теннису, по плаванию с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденным приказом Минспорта России от 28.11.2022г. № 1082¹ (далее – ФССП).

Программа разработана с учетом требований следующих нормативно-правовых актов:

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

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

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

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

- приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”;

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

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

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, подготовка спортивного резерва в сборные команды Российской Федерации и Республики Карелия. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способа профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, соблюдать антидопинговые правила, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Признание Международным Паралимпийским комитетом (МПК) спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИН), включение его в программу XIV Паралимпийских игр 2012 г. в Лондоне придало новый импульс развитию этого направления адаптивного спорта. Активную позицию по развитию в России адаптивного спорта ЛИН занял Паралимпийский комитет России (ПКР).

Адаптивный спорт, в том числе и спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, обладает огромным реабилитационным и социализирующим потенциалом, оказывая благотворное влияние на все органы и системы человека, на формирование и совершенствование его интеллекта и личностных качеств. Двигательная активность стимулирует развитие и поддержание в тонусе всех систем жизнеобеспечения человека, а физические нагрузки, приближающиеся к максимальным возможностям занимающихся, что является неременным атрибутом адаптивного спорта, не только активизируют физиологические процессы, но и повышают самооценку спортсмена, позволяют преодолеть психологические комплексы и стереотипы, формируют у него активную жизненную позицию. В то же время, данное обстоятельство обострило ряд противоречий, обусловленных тем, что спорт лиц с интеллектуальными нарушениями является предметом внимания и деятельности двух международных организаций: Special Olympics International - SOI (Международный комитет Специальной Олимпиады) и International Sports Association for Persons with an Intellectual Disability - INAS-FID (Международная спортивная ассоциация (Федерация) лиц с поражением интеллекта). Каждая из них реализует разные модели соревновательной деятельности; имеет собственные философские и идеологические основы своих движений; разнятся и экономические отношения между организаторами и участниками международных соревнований, которые проводятся каждой из указанных организаций по своим правилам и непересекающимся календарным планам.

Обе эти международные организации (SOI и INAS-FID) имеют свои национальные представительства, работающие в рамках, установленных международными лидерами.

В нашей стране идеологию и философию Специального Олимпийского движения, разработанных и контролируемых SOI, воплощает в жизнь Специальная Олимпиада России (президент А. В. Павлов), а паралимпийского направления спорта ЛИН, находящегося под патронажем INAS-FID - Всероссийская федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (президент С. П. Евсеев).

Учитывая различия, а иногда противоречия в подходах к организации

соревнований, процедуре выявления победителей и трактовке достижений в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями, демонстрируемые SOI и INAS-FID, а также их национальными представительствами, актуальнейшей задачей для данного направления адаптивного спорта является разработка и внедрение в практику системы спорта ЛИН, интегрирующей сложившиеся в мировом спортивном сообществе подходы Специального олимпийского и паралимпийского движений.

Столь большое внимание к спорту лиц с интеллектуальными нарушениями в международной социальной практике обусловлено, как минимум, двумя факторами.

Во-первых, огромным потенциалом спорта как направления реабилитации, социальной интеграции и повышения уровня качества жизни данной категории населения.

И, во-вторых, наибольшим количеством лиц с интеллектуальными поражениями по сравнению с лицами с другими нозологическими формами ограничений возможностей здоровья. Так, например, в мире насчитывается более 300 миллионов людей с интеллектуальной недостаточностью; умственная отсталость встречается в 9 раз чаще церебрального паралича, в 15 раз чаще полной слепоты, в 35 раз чаще мышечной дистрофии; более 70% от общего числа обучающихся в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях Российской Федерации составляют дети с нарушением интеллекта.

Для определения направлений и путей интеграции Специального олимпийского и паралимпийского движений, реализующих спорт ЛИН, прежде всего, необходимо четко обозначить сходства и принципиальные различия между ними.

Таблица 1

Принципиальные различия паралимпийского и Специального олимпийского направлений адаптивного спорта

№ п/п	Предмет различий	Принципиальные позиции по рассматриваемому	
		Паралимпийское движение (куратор INAS-FID)	Специальное олимпийское движение (куратор SOI)

№ п/п	Предмет различий	Принципиальные позиции по рассматриваемому	
		Паралимпийское движение (куратор INAS-FID)	Специальное олимпийское движение (куратор SOI)
1	Определение победителей и их статус	Определяется один победитель (чемпион) и один проигравший (занявший последнее место), остальные спортсмены со второго места до предпоследнего имеют статус победителя/проигравшего (например, атлет, занявший второе место, - победитель по отношению к занявшему третье место и проигравший по отношению к чемпиону и т. д.).	Определяются только победители, по существу, ими являются все участники соревнований, а не только чемпион, занявший первое место, но и все призеры, занявшие второе, третье, четвертое, пятое, шестое, седьмое и восьмое места - в зависимости от наполнения дивизиона.
2	Ранжирование участников соревнований	По результатам соревнований все участники (как в индивидуальных, так и в командных видах) ранжируются с первого до последнего места, что представляется в итоговых протоколах соревнований.	Ранжирование участников соревнований по предварительным результатам, полученным до основных стартов, по предшествующим соревнованиям, используется для неафишируемой предварительной процедуры разделения всех участников на дивизионы (от трех до восьми человек)
3	Регистрация рекордов	Регистрируются для публичного обсуждения рекорды Паралимпийских игр, мира, Европы, других континентов, национальные, региональные, вплоть до рекордов учреждений или организаций.	Регистрация рекордов не осуществляется и не поощряется, потому что «основная ценность Специальных олимпиад - человек, а не результат».
4	Отбор на соревнования более высокого уровня, в том числе на международные соревнования	Отбор осуществляется по спортивному принципу (по лучшему результату); на крупные международные соревнования по лицензии за спортивные достижения.	Отбор осуществляется по жеребьевке, прежде всего, между лицами, занявшими первые места во всех дивизионах, затем вторые и третьи места.

№ п/п	Предмет различий	Принципиальные позиции по рассматриваемому	
		Паралимпийское движение (куратор INAS-FID)	Специальное олимпийское движение (куратор SOI)
5	Определение соревновательны х групп (дивизионов) спортсменов	Определение соревновательных групп осуществляется строго по спортивным результатам в квалификационных соревнованиях для формирования групп спортсменов участвующих в четвертьфиналах, полуфиналах, финалах. Для попадания в финал необходимо пройти отбор во всех предшествующих стартах в борьбе за один комплект наград в данной спортивной дисциплине.	Распределение по группам (дивизионам), насчитывающим не более восьми и не менее трех участников, осуществляется из принципа «10 процентов», на которые могут отличаться результаты спортсменов одной группы (дивизиона). Данные группы (дивизионы) по существу, являются списками участников «финалов» соревнований, в каждом из которых разыгрывается комплект медалей и наградные ленты для всех, кто занял четвертое и более низкие места.
6	Отношение к выдающемуся достижению, к рекорду любого уровня, включая собственный рекорд	Заслуживает самой положительной оценки как способности сконцентрироваться, мобилизовать и максимально использовать свой потенциал. Поощряется, в том, числе, материально, за исключением случаев нечестной игры (уличение в использовании допинга и т. п.).	Спортсмены или команда, превысившие свой результат, показанный на предварительных отборочных соревнованиях или заявленный на 15%, дисквалифицируются. Как и все без исключения участники игр Специальных олимпиад они получают ленточку участника. Факт превышения своего результата на 15% трактруется как нечестность и категорически осуждается.

№ п/п	Предмет различий	Принципиальные позиции по рассматриваемому	
		Паралимпийское движение (куратор INAS-FID)	Специальное олимпийское движение (куратор SOI)
7	Охват обучающихся, имеющих различную степень умственной отсталости	В тренировках и соревнованиях атлеты не дифференцируются в зависимости от степени умственной отсталости. Доминирование спортивного принципа при отборе атлетов приводит к охвату занимающихся преимущественно с легкой и умеренной степенью умственной отсталости.	Правило дивизионирования и разыгрывание комплектов наград в каждом дивизионе, позволяют охватить занимающихся всех степеней умственной отсталости (легкой, умеренной, тяжелой, глубокой), включая атлетов с сопутствующими заболеваниями сенсорных систем и поражениями опорно-двигательного аппарата. Однако деление на классы в зависимости от степени умственной отсталости отсутствует.
8	Национально политическая составляющая. Церемония награждения	Соревнования проводятся для атлетов, представляющих национальные федерации (государства), что иногда приводит к политическому противостоянию, национальному соперничеству. В честь победителя исполняется гимн страны и поднимается флаг страны. Награждается победитель и атлеты (команды), занявшие вторые и третьи места	Проведение соревнований не предусматривает подведение итогов между аккредитованными программами разных стран. Это соревнование не сборных команд страны, а спортсменов с интеллектуальными нарушениями, которые являются представителями национальных программ Специальных Олимпиад, а также государств. В честь победителя исполняется гимн и поднимается флаг Специальных Олимпиад. Награждаются все спортсмены всех дивизионов.
9	Составляющие массовых всемирных праздников	Спортивная программа Паралимпийских игр, включая торжественные церемонии открытия и закрытия игр, награждение победителей и др., составляет доминирующую часть программы всех игр.	Неотъемлемой частью игр Специальных олимпиад является целый комплекс творческих, социальных и культурных мероприятий, а именно: выставок, концертов, экскурсий, театральных мероприятий и др.

№ п/п	Предмет различий	Принципиальные позиции по рассматриваемому	
		Паралимпийское движение (куратор INAS-FID)	Специальное олимпийское движение (куратор SOI)
10	Финансовое обеспечение	Участники Паралимпийских игр оплачивают (сами или посредством национальных спортивных организаций) питание и проживание, платят за подачу протестов. Спортсмены получают от своих государств финансовое вознаграждение за победу и призовые места.	Аккредитованные участники программ игр Специальных олимпиад не делают денежных взносов, бесплатно обеспечиваются питанием и проживанием, не платят за подачу протестов; спортсмены получают медали, а не денежные награды; не получают финансовых наград судьи, врачи, тренеры, волонтеры и весь обслуживающий персонал.

Краткая характеристика нарушений интеллекта, допустимых для вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями». К умственной отсталости относят только те состояния, при которых отмечается стойкое, необратимое нарушение преимущественно познавательной деятельности, вызванной органическим повреждением коры головного мозга. Целесообразно выделить три группы лиц, имеющих важное значение для спорта ЛИН.

1. Лица с классической умственной отсталостью, к которым отнесены лица с интеллектуальными нарушениями
2. Лица с задержкой психического развития
3. Лица с педагогической и социальной запущенностью.

В ГБОУ ДО РК «РСШОР» реализуются дополнительные образовательные программы спортивной подготовки в следующих дисциплинах по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»:

- лыжные гонки;
- настольный теннис;
- плавание.

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

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
Для спортивной дисциплины лыжные гонки				
Этап начальной подготовки	без ограничений	9	До года	7
			Свыше года	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	До года	5
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	Все периоды	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	Все периоды	1
Для спортивной дисциплины настольный теннис				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	до года	8
			свыше года	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	До года	5
			второй и третий годы	4
			четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	Все периоды	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	Все периоды	1
Для спортивной дисциплины плавание				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	До года	6
			Свыше года	5
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	До года	5
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	11	Все периоды	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	13	Все периоды	1

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

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

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

2.2 Объем дополнительной образовательной программы

спортивной подготовки по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями

Таблица 3

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До год а	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины лыжные гонки						
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	16	20
Общее количество часов в год	234	312	416	520	832	1040
Для спортивной дисциплины настольный теннис						
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	16	20
Общее количество часов в год	234	312	416	520	832	1040
Для спортивной дисциплины плавание						
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	16	20
Общее количество часов	234	312	416	520	832	1040

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап высшего спортивного мастерства
	До год а	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
в год					

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

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

учебно-тренировочные занятия:

- групповые практические занятия по общей физической подготовке (ОФП), по специальной физической подготовке (СФП), теоретические занятия;
- индивидуальные занятия тренера с отдельными спортсменами, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

на этапе начальной подготовки - 2х часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3х часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4х часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - 4х часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется 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.

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

учебно-тренировочные мероприятия (табл.4)

Таблица 4

№ 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)				
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21	
1.2.	По подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным	-	14	18	18	
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия						
2.1.	По общей физической и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	

№ 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)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных антидопинговыми международными организациями.

Направление обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования осуществляется на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки и количество соревнований			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины лыжные гонки				
Контрольные	2	4	6	5
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	2	2
Для спортивной дисциплины настольный теннис				
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	1	2	2
Основные	---	1	2	4
Для спортивной дисциплины плавание				
Контрольные	2	5	6	7
Отборочные	-	3	4	6
Основные	--	2	4	4

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (табл. 6,7,8,9).

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки. В плане работы на год определяются показатели соревновательной нагрузки, объемы нагрузки по ОФП, СФП в годичном цикле, требования к квалификации спортсменов, допускаемых к соревнованиям, соотношение средств ОФП, СФП. План предусматривает усвоение начальных знаний теоретических основ физической культуры с первого года занятий. Данный материал изучается во время непосредственного общения тренера со спортсменами, а также при чтении специальной литературы. Одной из важных сторон тренировочного процесса, его эффективности является построение занятия. На тренировочных занятиях спортсмены приобретают новые навыки и совершенствуют ранее выработанные. Повторение движения или действия уже является процессом

тренировки. Спортсмен, стремящийся к высоким спортивным достижениям, должен постепенно повышать свое спортивное мастерство, усваивать, закреплять и совершенствовать не только новые технические навыки, но и умение их применять в различных условиях. План спортсмена можно условно разделить на три периода: подготовительный, основной и переходный.

Подготовительный период. Основной задачей подготовительного периода является всесторонняя и хорошо организованная подготовка к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях. Еще подготовительный период делят на два этапа: обще-подготовительный и предсоревновательный.

Обще-подготовительный этап. Тренировочное время распределяют примерно по такой схеме: разносторонняя физическая подготовка 40-45%, технико-тактическая 50-60%. Одновременно с восстановлением и развитием основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости) совершенствуют технику специальных двигательных качеств, специальной и общей выносливости и тактических действий, разрабатывают волевые качества, значительное внимание уделяют психологической подготовке. С современных позиций представляется достаточным учитывать при этом специфику вовлечения в работу систем энергообеспечения и особенностей структуры движений. Основные формы тренировки на этом этапе специализированные и комплексные занятия по физической, специальной и технической подготовке с постепенным увеличением объема тренировочных нагрузок и (в меньшей степени) их интенсивности. Продолжительность первого этапа зависит от физического состояния спортсмена и составляет в среднем 20-30 дней.

Предсоревновательный этап. Основная задача второго этапа повышение уровня тренированности, развитие специальных качеств, навыков. Высокой работоспособности, приобретение спортивной формы и втягивание спортсменов в специфическую соревновательную работу. Физическая подготовка занимает 25 -30 процентов времени и направлена на дальнейшее развитие двигательных качеств и общей тренированности. Повышается удельный вес средств СФП: технико-тактическая подготовка предусматривает совершенствование технических навыков в более усложненной обстановке и занимает 75-85 % общего времени. Основные средства на этом этапе: упражнения СФП для дальнейшего совершенствования физических качеств, специальные упражнения в технике и тактике. В содержании волевой и психологической подготовки основное внимание уделяется повышению переносимости тренировочных нагрузок, применению индивидуальных средств тренировки в случаях мобилизации

всех сил спортсмена. Теоретическая подготовка направлена на изучение основ тренировки. Основные формы тренировки на предсоревновательном этапе специальные и комплексные занятия по физической, технической, тактической подготовками с применением индивидуальных и групповых методов работы. Возрастает удельный вес соревновательного и интервального методов тренировки. Стабилизируется объем тренировочной нагрузки, интенсивность выполнения упражнений продолжает повышаться. Большое внимание уделяется специальной тренированности, которая достигается специальными упражнениями для развития силы, быстроты и скоростной выносливости. За несколько дней до соревнований, необходимо приблизить условия тренировки к условиям соревнований, т.е. сократить время тренировки, но еще больше увеличить ее интенсивность.

Соревновательный период. Под соревновательным периодом следует понимать ряд соревнований следующих друг за другом с небольшим перерывом. Физическая подготовка направлена на достижение максимальной тренированности, сохранение ее на максимальном уровне, а также на поддержание достигнутой общей тренированности. Удельный вес физической, технической и тактической подготовки сохраняется на уровне предсоревновательного этапа. Целью технической подготовки является формирование у спортсмена двигательного навыка, позволяющего наиболее полно реализовать в соревновательной деятельности функциональные возможности организма. Психологическая подготовка должна обеспечивать максимальную мобилизацию и психологическую подготовленность спортсмена к каждому соревнованию. Воздействие направлено на развитие свойств личности, являющихся доминирующими: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту. В соревновательном периоде проверяется уровень спортивной формы спортсмена, эффективность форм и методов подготовки к соревнованию. Этот период характерен большими физическими и нервными напряжениями. Во время соревнований спортсмен продолжает тренироваться. Он ежедневно проводит специализированную тренировку, но выбор упражнений, длительность и интенсивность тренировки зависят от его самочувствия, уровня восстановительных процессов. Как физическая, так и психологическая нагрузка на тренировках направлены на поддержание ранее приобретенной спортивной формы.

Переходный период. Переходный период следует, как правило, после участия в соревнованиях. Постепенно снижают нагрузки и переходят к активному отдыху. Мероприятия должны обеспечивать сохранение уровня общей физической подготовленности и укрепление здоровья спортсменов. Из

средств активного отдыха рекомендуются гигиеническая гимнастика, прогулки и т.д. Уменьшается (до трех раз в неделю) количество занятий в неделю, объем и особенно интенсивность применяемых нагрузок. В этом периоде ставится задача путем активного отдыха поддерживать спортивную форму, чтобы со следующего подготовительного периода начать тренировки на новом, более высоком уровне.

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

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

Физическая подготовленность подразделяется на общую и специальную.

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

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

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

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

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

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

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

Таблица 6

Дисциплина лыжные гонки

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальнойподготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствован ия спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	8	10	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		1,5	2	2	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		7	6	4	3	1	1
1.	Общая физическая подготовка	105	140	166	183	200	197
2.	Специальная физическая подготовка	65	87	133	182	341	457
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	2	6	16	35
4.	Техническая подготовка	42	56	93	96	166	208
5.	Тактическая подготовка	5	7	10	12	16	20
6.	Теоретическая подготовка	4	6	8	14	16	18
7.	Психологическая подготовка	2	3	8	9	33	41
8.	Интегральная подготовка	9	10	12	13	24	32
9.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	3	4	5	20	32
Общее количество часов в год		234	312	416	520	832	1040

Таблица 7

Дисциплина настольный теннис

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальнойподготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	8	10	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		1,5	2	2	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		8	6	4	3	1	1
1.	Общая физическая подготовка	77	100	95	88	121	114
2.	Специальная физическая подготовка	39	53	95	118	191	239
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10	18	24	30
4.	Техническая подготовка	91	110	141	167	232	290
5.	Тактическая подготовка	11	21	33	55	130	172
6.	Теоретическая подготовка	6	8	8	14	18	20
7.	Психологическая подготовка	2	6	12	18	33	41
8.	Интегральная подготовка	6	12	12	34	47	62
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	12	18	36	72
Общее количество часов в год		234	312	416	520	832	1040

Таблица 8

Дисциплина плавание

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	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 трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	8	10	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		1,5	2	2	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		6	5	4	3	1	1
1.	Общая физическая подготовка	72	84	96	116	150	187
2.	Специальная физическая подготовка	42	52	99	117	227	297
3.	Участие в спортивных соревнованиях			12	18	27	42
4.	Техническая подготовка	65	94	120	137	224	250
5.	Тактическая подготовка	4	6	8	10	24	31
6.	Теоретическая подготовка	10	16	16	20	20	22
7.	Психологическая подготовка	12	20	17	23	45	50
8.	Интегральная подготовка	6	10	10	24	40	71
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	23	30	38	55	75	90
Общее количество часов в год		234	312	416	520	832	1040

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

Таблица 9

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начально й подготовк и	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенст вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивног о мастерства
Для спортивной дисциплины лыжные гонки				
Общая физическая подготовка (%)	45 - 51	40 - 45	21 - 27	15 - 19
Специальная физическая подготовка (%)	28 - 30	32 - 36	37 - 41	41 - 44
Техническая подготовка (%)	18 - 24	18 - 22	15 - 20	15 - 20
Тактическая подготовка (%)	1 - 5	0 - 4	1 - 2	0 - 2
Психологическая подготовка (%)	0 - 2	1 - 4	1 - 4	1 - 4
Теоретическая подготовка (%)	0 - 2	1 - 3	1 - 3	1 - 3
Спортивные соревнования (%)	-	1 - 5	2 - 5	3 - 6
Интегральная подготовка (%)	2 - 9	1 - 4	1 - 3	1 - 3
Медицинские. Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 4	1 - 5	3 - 7
Для спортивной дисциплины настольный теннис				
Общая физическая подготовка (%)	26 - 34	17 - 23	13 - 17	9 - 11
Специальная физическая подготовка (%)	17 - 23	17 - 23	17 - 23	23 - 27
Техническая подготовка (%)	31 - 39	26 - 34	22 - 28	22 - 28
Тактическая подготовка (%)	5 - 7	8 - 12	14 - 18	14 - 18
Психологическая подготовка	0 - 2	1 - 4	1 - 4	1 - 4
Теоретическая подготовка (%)	0 - 2	1 - 3	1 - 3	1 - 3
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 4	1 - 3	1 - 3
Интегральная подготовка (%)	1 - 4	1 - 5	3 - 7	2 - 6
Медицинские. Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 4	1 - 5	3 - 7
Для спортивной дисциплины плавание (мужчины)				
Общая физическая подготовка (%)	27 - 31	23 - 27	18 - 22	14 - 18
Специальная физическая подготовка (%)	15 - 19	21 - 25	24 - 28	28 - 32

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Техническая подготовка (%)	28 - 32	25 - 29	23 - 27	21 - 25
Тактическая подготовка (%)	0 - 2	0 - 2	0 - 3	0 - 3
Психологическая подготовка	3 - 7	2 - 6	2 - 6	3 - 7
Теоретическая подготовка (%)	3 - 7	3 - 7	2 - 6	1 - 5
Участие в спортивных соревнованиях (%) (%)	-	0 - 4	2 - 6	3 - 7
Интегральная подготовка (%)	1 - 5	1 - 5	4 - 8	6 - 10
Медицинские. Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	10 - 14	9 - 13	8 - 12	7 - 11
Для спортивной дисциплины плавание (женщины)				
Общая физическая подготовка (%)	25 - 29	21 - 25	16 - 20	13 - 17
Специальная физическая подготовка (%)	15 - 19	23 - 27	28 - 32	31 - 35
Техническая подготовка (%)	28 - 32	25 - 29	23 - 27	21 - 25
Тактическая подготовка (%)	0 - 2	0 - 2	0 - 3	0 - 3
Психологическая подготовка (%)	5 - 9	3 - 7	2 - 6	3 - 7
Теоретическая подготовка (%)	3 - 7	3 - 7	2 - 6	1 - 5
Участие в спортивных соревнованиях (%) (%)	-	0 - 3	0 - 4	1 - 5
Интегральная подготовка (%)	1 - 5	1 - 5	4 - 8	6 - 10
Медицинские. Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	10 - 14	9 - 13	8 - 12	7 - 11

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Процесс воспитания спортсменов с интеллектуальными нарушениями, формирование у них нравственного сознания и нравственного поведения опирается на общие закономерности становления личности человека.

В соответствии со «Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. №996-р) наиболее значимыми видами воспитания сегодня являются гражданское, патриотическое, формирование российской идентичности, духовное, нравственное, физическое, предполагающее использование отечественных традиций, в том числе, базирующихся на

исторических событиях. Поэтому для любого спортсмена исключительное значение имеют понятия Родина, флаг страны, ее гимн и другие символы. При этом важно, что любовь к Родине самым тесным образом связана с любовью к своей семье, ее членам и, особенно, родителям, к малой Родине (месту проживания), к организации обучения (детский дом, интернат, школа), работы и занятий спортом (детско-юношеская адаптивная школа, центр паралимпийской подготовки). Все это связанные и важные атрибуты воспитательной работы с ЛИН.

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, 71 прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта. Главные задачи в занятиях со спортсменами - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с обучающимися направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»). Указания и требования тренера при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с

добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений - во всем этом тренер-преподаватель должен быть примером для своих спортсменов. Хорошо, когда требования к обучающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций. Высочайший и безусловный авторитет тренера-преподавателя, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в тренировочных группах. Однако у 11-12-летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера, его знаниям основ тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям. Для развития активного, творческого отношения обучающихся к тренировкам, необходимо периодически обсуждать с ними содержание тренировочных программ. На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход обучающихся на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления победителям и призерам, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, учебно-тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации на собственном сайте школы, в обычной и электронной прессе. На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом.

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к спортивному плаванию и отсеву перспективных юных спортсменов. Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и

морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным. Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших спортсменов мира, России (по лыжным гонкам, настольному теннису, плаванию) и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов. Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений. Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена. Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<i>Профориентационная деятельность</i>		
1.1.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам	В течение года
2.	<i>Здоровьесбережение</i>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, массовые акции, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей в качестве инструктора, волонтера; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
2.3	Соблюдение гигиенических норм при прохождении учебно-тренировочного процесса	Беседы и другие мероприятия с привлечением медицинского работника организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.	<i>Патриотическое воспитание обучающихся</i>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности	Беседы, встречи, диспуты, другие Мероприятия с приглашением родителей (опекунов), именитых	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
	перед Родиной, гордости за свою малую Родину (место проживания), уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), свою Родину, свою семью, к организации обучения (школа, детский дом, интернат), формирование нравственного сознания и нравственного поведения, становления личности, культура поведения спортсменов на соревнованиях)	спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, а в том числе, в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно - спортивных праздниках организуемых в том, числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	<i>Развитие творческого мышления</i>		
	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года
5.	<i>Психологическая подготовка</i>		
	Организация и проведение мероприятий, направленных на психологическую подготовку	Семинары, беседы с привлечением психолога, клинического психолога в период проведения учебно-тренировочных занятий, направленные на: - формирование у спортсменов качеств, необходимых для участия в учебно-	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
		тренировочном процессе; - изучение и необходимость применения психологических методов при участии в соревновательной деятельности	
6.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте

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

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

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

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

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

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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

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

Всемирный антидопинговый кодекс.

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

Запрещенный список.

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

Структура Запрещенного списка.

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

Пищевые добавки

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

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

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

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

Терапевтическое использование запрещенных субстанций.

Спортсмены, как и не занимающиеся спортом люди, нуждаются в лечении. Иногда субстанции, которые могут потребоваться в процессе лечения, входят в Запрещенный список. Спортсмен может применять необходимые лекарственные препараты, заранее получив разрешение на их терапевтическое использование от международной федерации или РУСАДА. При положительном результате тестирования учитывается разрешение на терапевтическое использование. Если доказано, что положительный результат тестирования вызван терапевтическим использованием, то по отношению к спортсмену санкции не применяются.

Процесс выдачи разрешений на терапевтическое использование состоит из четырех этапов:

- 1) в соответствии с правилами, спортсменам национального уровня следует обращаться в РУСАДА, спортсменам международного уровня - в международную федерацию с запросом на терапевтическое использование. Обычно обращение в международную федерацию проводит национальная спортивная федерация;
- 2) лечащий врач должен заполнить специальный формуляр;
- 3) направить формуляр на рассмотрение в международную федерацию или РУСАДА;
- 4) постараться выполнить эту процедуру подачи заявки как можно быстрее, оптимальный срок - за 21 день до начала соревнований.

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

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

Программы допинг-контроля.

В Кодексе говорится, что антидопинговые организации должны планировать и проводить соревновательные и внесоревновательные тестирования спортсменов, входящих в регистрируемый пул. Речь идет о тестировании международными федерациями и ВАДА спортсменов международного класса, а также о спортсменах международного и национального уровня, тестируемых РУСАДА или, в некоторых случаях, государственными спортивными учреждениями.

Соревновательное тестирование

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

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

Внесоревновательное тестирование

Проведение внесоревновательных тестирований или любых тестирований,

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

Информация о местонахождении спортсменов

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

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

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

Некоторые особенности тестирования спортсменов

Несовершеннолетние спортсмены.

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

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

также от того, в первый ли раз совершено нарушение.

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

Спортсменам также следует:

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

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

Таблица 11

Спортсмен	Вид программы	Тема	Ответственный За проведение мероприятия	Сроки проведения
	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка Лекарственных препаратов		Тренер	1 раз в месяц

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

			РУСАДА	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства.	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
Этап высшего спортивного мастерства.	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена,

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Спортсмены тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки. Инструкторские и судейские навыки начинают развивать с тренировочного этапа подготовки. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным, проводится с целью получения спортсменами звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

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

Таблица 12

Этап подготовки	Год обучения	Минимум знаний и умений спортсменов
Учебно-тренировочный этап	1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов избранной спортивной дисциплины. Выполнение обязанностей тренера на занятиях.
	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. <i>Судейство:</i> характеристика судейства в избранной спортивной дисциплине, основные обязанности судей.
	3	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. <i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований по избранной спортивной дисциплине. Судейская документация.
	4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими спортсменами. <i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.
	5	Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. <i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований спортсменов к судейству городских соревнований.
ССМ	1	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований в группах НП и УТ. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. <i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в группах НП и УТ, привлекаться к судейству школьных, городских и областных соревнований.
ВСМ	1	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора

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

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом-терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н.

При признаках перенапряжения или симптомах дизадаптации к нагрузкам производится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики. Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на спортсмена.

Врачебный контроль осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, врачебно-физкультурным диспансером в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее, оперативное.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят по плану врачебно-физкультурного диспансера и на его базе. Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму. Программа углубленного медицинского обследования:

- комплексная клиническая диагностика;
- оценка уровня здоровья и функционального состояния;
- оценка сердечно-сосудистой системы;

- оценка систем внешнего дыхания и газообмена;
- контроль состояния центральной нервной системы;
- контроль функционирования периферической нервной системы;
- оценка состояния органов чувств;
- состояние вегетативной нервной системы;
- контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов;

Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годового тренировочного цикла. Исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи - оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

Текущий контроль проводится после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания. Задача - выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки. Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволяет своевременно вносить коррекцию в планы тренировок, что способствует повышению качества тренировочного процесса.

Таблица 13

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 Ландшафтоterapia (прогулки по местности) Использование одежды по погоде Купание в ванне с морской водой, в озере, речке.	Время отдыха между занятиями Сон Ландшафтоterapia (прогулки по местности) Использование одежды по погоде Купание в ванне с морской водой, в озере, речке. Культурные мероприятия (посещение кино, театра, диско-теки, музея, выставки и	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.)

Методы восстановления	Во время тренировочного занятия	После тренировочного занятия	В течение дня*	В микроцикле**
			т.д.)	
Медико-биологические методы восстановления Физиотерапевтические процедуры	Вибромассаж Тонизирующий массаж Восстановительный массаж Самомассаж Электростимуляция Биомеханическая стимуляция мышц	Восстановительный массаж Тонизирующий массаж Электросон Ванны - хвойная, йодо-бромная и др. Аэроионизация воздуха Все виды душа Сауна Баня с веником Общий массаж Ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	Восстановительный массаж Тонизирующий массаж Электросон Ванны - хвойная, йодо-бромная и др. Аэроионизация воздуха Все виды душа Сауна Баня с веником Общий массаж Ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	Сауна Баня с веником Общий массаж Ультрафиолетовое облучение Массаж с растирками, согревающими мазями Физиотерапевтические процедуры по назначению врача
Питание	Специальные напитки Специальное питание Отвар содержащий белки (бульоны)	Углеводное насыщение (укол, капельница)	Питание соразмерно нагрузке	Медикаментозные средства Прием витаминов
		Углеводное питание и напитки	Кислородный коктейль с прополисом Белковое питание	по индивидуальной схеме
Психологические методы восстановления	Психомоторная тренировка Психологические беседы Использование психологических приемов во время соревнований	Аутотренинг	Аутотренинг	Сеансы психотерапии

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- естественные и гигиенические;
- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

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

Естественные и гигиенические средства восстановления К данным средствам восстановления относятся:

- рациональный режим дня;
- правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
- естественные факторы природы.

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

Организация питания.

Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в частности. Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров. В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление

специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности). Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

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

Педагогические средства восстановления.

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

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

Медико-биологические средства восстановления

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых

калорий доля белков должна составлять 14 - 15%, жиров - 25%, углеводов - 60 - 61%. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

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

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

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

4-5ч: жареное мясо, птица, тушеные фасоль, бобы, горох, сельдь;

6-7 ч: шпик, грибы.

Психологические средства восстановления.

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в спортивной борьбе. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций. В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в спорте должно уделяться больше внимания. В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера-преподавателя, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств при подготовке

Организация психологической подготовки.

Психологическая подготовка спортсменов – одна из сторон тренировочного процесса в Учреждении. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спортсмена свойств личности путем изменения соревнований. В процессе спортивной у спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном

виде спорта, а также формируется психологическая готовность к конкретным соревнованиям.

Задачи психологической подготовки:

- воспитание организованности, способности управлять своим поведением в сложных условиях соревнований (оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их);
- развитие и совершенствование познавательных способностей спортсменов (память, внимание, гибкости мышления, развитие творческого воображения);
- повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных факторов спортивной деятельности (развитие сосредоточенности, выдержки и самообладания, совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения, определения момента готовности к началу действия);
- приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения;
- овладения приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, словесной саморегуляции.

Содержание психологической подготовки к соревнованию:

- воспитание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о других участниках.
- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнований и готовности других участников.
- специальную подготовку к возможным неожиданностям (препятствиям) в ходе соревнований.
- определение оптимального варианта действий в соревновании.
- освоение способов (методики) настройки перед выступлением.
- создание и сохранение у спортсменов оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед соревнованием.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях по отдельным этапам спортивной подготовки:

на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе, о виде спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин лыжные гонки, настольный теннис, плавание;
- физическую реабилитацию;
- социальную адаптацию и интеграцию;
- укрепление и сохранение здоровья;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также технической, теоретической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- физическую реабилитацию;
- социальную адаптацию и интеграцию;
- укрепление и сохранение здоровья;

на этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков соревновательной деятельности;
- физическую реабилитацию;
- социальную адаптацию и интеграцию;
- укрепление и сохранение здоровья;

на этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности,

соответствующей виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- физическую реабилитацию;

- социальную адаптацию и интеграцию;

- укрепление и сохранение здоровья;

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой ГБОУ ДО РК «РСШОР», реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды):
«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»; «первый спортивный разряд».

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

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

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 14

Упражнения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
	Юноши/Девушки	Юноши/Девушки
Для спортивной дисциплины: лыжные гонки		
Скорость	Бег на 30 м (не более 6,7с /7,5с)	Бег на 30 м (не более 6,6 с/7,7с)
	Бег на 60 м (не более 12,7 с/13,7с)	Бег на 60м(не более 13,0с/14,1с)
Выносливость	Бег на 600 м (без учета времени). Бег на 400м (без учета времени)	Бег 600 м (без учета времени) Бег 400 м (без учета времени)
Для спортивной дисциплины: настольный теннис		
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз/2 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз/3 раз)
Скоростно-силовые	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 2 мин/1,5мин)	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 2,5 мин/2,0мин)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 3,5 м/3м)	Многоскок 5 прыжков (не менее 3,6/3,1 м)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" не менее 3 раз/2раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 4 раз/3раз)
Для спортивной дисциплины: плавание		
Выносливость	Бег 400 м (без учета времени)	Бег 400 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз/8 раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (не менее 18 раз/15 раз)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 3 кг (не менее 5 раз/3 раз) Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 6 раз/4 раз)	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 3 кг (не менее 8 раз/5 раз) Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз/7 раз)
Скоростно-силовые	Приседания за 20 сек. (не менее 8 раз/7 раз)	Приседания за 20 сек. (не менее 10 раз/8 раз)

Уровень спортивной квалификации: на этапе начальной подготовки уровень спортивной квалификации не устанавливается.

Примечание: при отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное

контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Таблица 15

Для спортивной дисциплины: лыжные гонки		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег 100 м (не более 14,5 с)	Бег 60 м (не более 12,5 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 45 с)	Бег 800 м (не более 5 мин)
	Лыжи классический стиль 5 км (не более 23 мин)	Лыжи классический стиль 2,5 км (не более 14 мин)
	Лыжи свободный стиль 5 км (не более 22 мин)	Лыжи свободный стиль 2,5 км (не более 13 мин)
Для спортивной дисциплины: настольный теннис		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Сила	Кистевая динамометрия (не менее 10 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 8 кг)
Скоростно-силовые	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 4,5 м)	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 3,8 м)
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа на спине (не менее 14 раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Для спортивной дисциплины: плавание		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Выносливость	Плавание 1000 м (без учета времени)	Плавание 1000 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг (не менее 11 раз)	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 11 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые	Поднимание туловища лежа	Поднимание туловища лежа на спине

	на спине за 20 сек. (не менее 12 раз)	за 20 сек. (не менее 10раз)
<i>Уровень спортивной квалификации.</i> Для спортивных дисциплин лыжные гонки, настольный теннис, плавание		

1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй, третий годы)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Примечание: при отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Таблица 16

Для спортивной дисциплины: лыжные гонки		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег 100 м (не более 14,3 с)	Бег 60 м (не более 12,0 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 45 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 45 с)
	Лыжи классический стиль 5 км (не более 17 мин 40 с)	Лыжи классический стиль 2,5 км (не более 10 мин 30 с)
	Лыжи свободный стиль 10 км (не более 34 мин 45 с)	Лыжи свободный стиль 5 км (не более 19 мин 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Для спортивной дисциплины: настольный теннис		

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Сила	Кистевая динамометрия (не менее 20 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 16 кг)
Скоростно-силовые	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 5 м 50 см)	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 4 м 80 см)
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа на спине (не менее 23 раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (не менее 17 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Для спортивной дисциплины: плавание		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Координация	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)	Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,2 кг (не менее 18 раз)	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 14 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с мест (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
<i>Уровень спортивной квалификации</i> для спортивных дисциплин лыжные гонки, настольный теннис, плавание Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Примечание: при отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Таблица 17

Для спортивной дисциплины лыжные гонки		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег 100 м (не более 13,9 с)	Бег 60 м (не более 11,4 с)

Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 30 с)	Бег 800 м (не более 3.00 мин)
	Лыжи классический стиль 10 км (не более 35 мин 25 с)	Лыжи классический стиль 5 км (не более 18 мин 55 с)
	Лыжи свободный стиль 10 км (не более 32 мин 55 с)	Лыжи свободный стиль 5 км (не более 18.00 мин)
	Кросс 3 км (не более 12.15 мин.)	Кросс 2 км (не более 9.35 мин.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Для спортивной дисциплины настольный теннис		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Сила	Кистевая динамометрия (не менее 22 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 17 кг)
Скоростно-силовые	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 9,0 м)	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 5 м 50 см)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 22 раз)
	Сгибание и разгибание рук из виса на перекладине (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пол (не менее 10 раз)
Для спортивной дисциплины плавание		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Координация	Плавание всеми спортивными способами, стилями (оценка техники выполнения)	Плавание всеми спортивными способами, стилями (оценка техники выполнения)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,5 кг (не менее 20 раз)	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 18 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 18 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
Сила	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 50 кг)	Жим штанги из положения лежа на спине (не менее 30 кг)
Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин лыжные гонки, настольный теннис, плавание		
Спортивное звание «мастер спорта России»		

Примечание: при отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Методические указания по организации тестирования.

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

Порядок выполнения контрольных упражнений и тестов:

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

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

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

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

Сгибание-разгибание туловища в положении лежа на спине (тестируемое качество – сила и скоростная выносливость мышц живота). По команде экзаменатора «Исходное положение принять!» испытуемый принимает положение лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты вверх. После команды «Внимание, упражнение начать!» спортсмен одновременно сгибает туловище и поднимает ноги до касания пальцами рук пальцев ног. В случае, если касания нет, счет не ведется. Упражнение прекращается, если пауза в положении лежа на спине продолжается более 3 секунд. Тест выполняется без учета времени.

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

Челночный бег 3х10м

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

Подтягивание на перекладине.

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

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

Контрольно-переводные нормативы по виду спорта спорт ЛИН (лыжные гонки)

Таблица 18

Девушки

№	Вид	НП-1	НП-2	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	ССМ	ВСМ
1	Бег 30 м, сек.	Не более 7,7	Не более 6,7							
2	Бег 60 м, сек.	Не более 14,1	Не более 13,0	Не более 12,5	Не более 12,4	Не более 12,3	Не более 12,2	Не более 12,1	Не более 12,0	Не более 11,4

3	Бег 800 м.	-	-	Не более 5 мин	Не более 4мин. 45с	Не более 4 мин. 30 с	Не более 4 мин. 15 с	Не более 4 мин.	Не более 3 мин 45с	Не более 3 мин
4	Бег 400 м	без учета времени	без учета времени	-	-	-	-	-	-	-
5	Кросс 2 км	-	-	-	-	-	-	-	-	Не более 9 мин.35с
6	Лыжи классический стиль 2,5 км	-	-	Не более 14.00	Не более 13.30	Не более 13.00	Не более 12.00	Не более 11.00	Не более 10.30	-
7	Лыжи классический стиль 5 км	-	-	-	-	-	-	-	-	Не более 18мин5 5с
8	Лыжи свободный стиль 2,5 км	-	-	Не более 13 мин	Не более 12 мин	Не более 11 мин	Не более 10 мин	Не более 9 мин	-	-
9	Лыжи свободный стиль 5 км	-	-	-	-	-	-	-	Не более 19 мин 30с	Не более 18 мин

Юноши

№	Вид	НП-1	НП-2	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	ССМ	ВСМ
1	Бег 30/60 м, сек.	Не более 7,5/13,7	Не более 6,7/12,7							
2	Бег 100 м, сек.	-	-	Не более 14,5	Не более 14,5	Не более 14,5	Не более 14,5	Не более 14,4	Не более 14,3	Не более 13,9
3	Бег 600 м	без учета времени	без учета времени							
4	Бег 1000 м	-	-	Не более	Не более	Не более	Не более	Не более	Не более 3 мин	Не более

				4 мин 45 с	4 мин 35 с	4 мин 25с	4 мин 15с	4 мин	45с	3 мин 30 с
5	Кросс 3 км	-	-	-	-	-	-	-		Не более 12 мин 15 сек
6	Лыжи классическ ий стиль 5 км	-	-	Не более 23мин	Не более 20мин .	Не более 21мин .	Не более 19мин . 5с	Не более 18мин.	Не более 17мин40 с	
10	Лыжи классическ ий стиль 10 км	-	-	-	-	-	-	.-	-	Не более 35мин 25с
11	Лыжи свободный стиль 5 км	-	-	Не более 22мин .	Не более 21мин .	Не более 20мин .	Не более 19мин .	Не более 18мин.	-	-
12	Лыжи свободный стиль 10 км	-	-	-	-	-	-	-	Не более 34мин45 с	Не более 32мин 55с

Примечание: в зачет идут 3 вида упражнений

Таблица 19

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

Девушки

№	Вид	НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ	ВСМ
1	Кистевая динамомет рия	-	-	Не менее 6 кг	Не менее 7 кг	Не менее 8 кг	Не менее 8 кг	Не менее 8 кг	Не менее 16 кг	Не менее 17 кг
2	Многоскок 5 прыжков	Не менее 3,3 м	Не менее 3,3 м	Не менее 3,2 м	Не менее 3,3 м	Не менее 3,4 м	Не менее 3,5 м	Не менее 3,6 м	Не менее 4 м	Не менее 4,5 м
3	Маховые движения руками в положении лежа на	Не менее 1,5 мин	Не менее 2 мин	-	-	-	-	-	-	-

	спине									
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Не менее 2 раз	Не менее 3 раз	Не менее 5 раз	Не менее 5 раз	Не менее 6 раз	Не менее 6 раз	Не менее 7 раз	Не менее 8 раз	Не менее 10 раз
5	Подъем туловища из положения лежа на спине	-	-	Не менее 10	Не менее 12	Не менее 13	Не менее 15	Не менее 16	Не менее 17	Не менее 35
6	Бросок медицинбола (1кг) из-за головы двумя руками из положения сидя (м)	-	-	Не менее 3,8	Не менее 4	Не менее 4,2	Не менее 4,4	Не менее 4,6	Не менее 4,8	Не менее 5,5
7	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	Не менее 2р	Не менее 3р							

Юноши

№	Вид	НП-1	НП-2	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	ССМ	ВСМ
1	Кистевая динамометрия			Не менее 10 кг	Не менее 12 кг	Не менее 14 кг	Не менее 16 кг	Не менее 18 кг	Не менее 20 кг	Не менее 22 кг
2	Многоскок 5 прыжков	Не менее 3,5 м	Не менее 3,5 м	Не менее 3,7 м	Не менее 3,8 м	Не менее 3,9 м	Не менее 4 м	Не менее 4,1 м	Не менее 4,5 м	Не менее 5 м
3	Бросок медицинбола (1кг) из-за головы двумя руками из положения сидя (м)	-	-	Не менее 4,5	Не менее 4,7	Не менее 4,9	Не менее 5,1	Не менее 5,3	Не менее 5,5	Не менее 9,0

4	Маховые движения руками в положении лежа на спине	Не менее 2 мин	Не менее 2,5 мин	-	-	-	-	-	-	-
5	Подъем туловища из положения лежа на спине			Не менее 14	Не менее 15	Не менее 17	Не менее 19	Не менее 21	Не менее 23	Не менее 28
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Не менее 3 раз	Не менее 4 раз	Не менее 9 раз	Не менее 10 раз	Не менее 12 раз	Не менее 13 раз	Не менее 14 раз	Не менее 15 раз	Не менее 16 раз
7	Сгибание и разгибание рук из виса на перекладине	-	-	Не менее 2р	Не менее 3р	Не менее 4р	Не менее 5р	Не менее 6р	Не менее 7р	Не менее 8р
8	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	Не менее 3р	Не менее 4р							

Примечание: в зачет идут 3 вида упражнений

Таблица 20

**Контрольно-переводные нормативы
по виду спорта спорт ЛИН (плавание)**

Девушки

№	Вид	НП-1	НП-2	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	ССМ	ВСМ
1	Плавание всеми возможным и способами	-	-	Оценки техники выполнения	Оценки техники выполнения	Оценки техники выполнения	Оценки техники выполнения	Оценки техники выполнения	Оценки техники выполнения	Оценки техники выполнения

2	Плавание 1000 м	-	-	без учета време ни	без учета време ни	без учета време ни	без учета време ни	без учета времен и	без учета времени	без учета време ни
3	Бег 400 м	Без учета време ни	Без учета време ни	Без учета време ни	Без учета време ни	Без учета време ни	Без учета време ни	Без учета времен и	Без учета времени	Без учета време ни
4	Приседания за 20 сек	Не менее 7р	Не менее 8р	-	-	-	-	-	-	-
5	Прыжок в длину с места см	Не менее 70	Не менее 80	Не менее 100	Не менее 110	Не менее 120	Не менее 140	Не менее 150	Не менее 170	Не менее 190
6	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастичес кой скамейки	-	-	Не менее 8 раз	Не менее 8 раз	Не менее 9 раз	Не менее 10 раз	Не менее 11 раз	Не менее 12 раз	Не менее 18 раз
7	Поднимание туловища лежа на спине за 20 сек.	-	-	Не менее 10р	Не менее 10р	Не менее 10р	Не менее 11 р	Не менее 11 р	Не менее 12 р	Не менее 12р
8	Поднимание туловища лежа на спине	Не менее 8р	Не менее 15р	-	-	-	-	-	-	-
9	Жим гантелей в положении лежа на спине 1 кг 3 кг 5 кг	Не менее 4р 3р -	Не менее 7р 5р -	Не менее - - 7р	Не менее - - 7р	Не менее - - 7р	Не менее - - 7р	Не менее - - 8р	Не менее 14р - -	Не менее 18р - -

Юноши

№	Вид	НП-1	НП-2	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	ССМ	ВСМ
1	Плавание е всеми	-	-	Оцен ка	Оценка техник	Оценка техник	Оценка техник	Оценка техник	Оценка техник	Оценка техник

	ВОЗМОЖНЫМИ СПОСОБАМИ			ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ	И ВЫПОЛНЕНИЯ	И ВЫПОЛНЕНИЯ	И ВЫПОЛНЕНИЯ	И ВЫПОЛНЕНИЯ	И ВЫПОЛНЕНИЯ	И ВЫПОЛНЕНИЯ
2	Плавание 1000 м	-	-	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
3	Прыжок в длину с места см	Не менее 80 см	Не менее 100 см	Не менее 120 см	Не менее 140 см	Не менее 160 см	Не менее 180 см	Не менее 190 см	Не менее 210 см	Не менее 240 см
4	Приседания за 20 с	Не менее 8р	Не менее 10р	-	-	-	-	-	-	-
5	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	-	-	Не менее 11 раз	Не менее 12 раз	Не менее 14 раз	Не менее 16 раз	Не менее 18 раз	Не менее 20 раз	Не менее 25 раз
6	Бег 400 м	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
7	Поднимание туловища лежа на спине	Не менее 10 раз	Не менее 18 раз	-	-	-	-	-	-	-
8	Поднимание туловища лежа на спине за 20 сек	-	-	Не менее 12 раз	Не менее 12 раз	Не менее 12 раз	Не менее 12 раз	Не менее 12 раз	Не менее 13 раз	Не менее 13 раз
9	Жим гантелей	Не	Не	Не	Не	Не	Не	Не	Не	Не

	в положен ии лежа на спине	менее	менее	менее	менее	менее	менее	менее	менее	менее
	1 кг	6р	10р	-	-	-	-	-	-	-
	1,2 кг	-	-	-	-	-	-	-	18р	-
	1,5 кг	-	-	-	-	-	-	-	-	20р
	3 кг	5р	8р	-	-	-	-	-	-	-
	5 кг	-	-	11р	11р	11р	12р	12р	-	-

IV. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ»

4.1 Учебно-тематический план

Таблица 21

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие дисциплины вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 26/40	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Теоретические основы обучения базовым элементам	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах спортивных дисциплин вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	техники и тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Команды (жесты) спортивных судей. Обязанности и права участников спортивных соревнований.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 28/40	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	История возникновения олимпийского движения	≈ 140/214	октябрь	Зарождение Паралимпийского движения. Международный Паралимпийский комитет (МПК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 140/214	январь	Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	≈ 130/213	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для спортивной дисциплины вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его развитие	≈ 200	сентябрь	Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности,	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	≈ 400	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Спортивные соревнования	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Учет соревновательной деятельности	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.

4.2. Программный материал

ДИСЦИПЛИНА: ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсменов осмысливать и анализировать свои действия. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих спортсменов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовку соперников, обсуждать спортивные. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами и с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

На этапе НП необходимо ознакомить спортсменов с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Причем, на этапе НП знакомство юных спортсменов с особенностями избранной спортивной дисциплины проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, как тренировался и выступал на соревнованиях такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед направлено на то, чтобы привить спортсменам гордость за выбранную спортивную дисциплину и желание добиться высоких спортивных результатов.

На тренировочном этапе учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед, просмотра видеоматериалов перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история вида спорта (спортивной дисциплины), методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д. В теоретической подготовке необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем развития различных сторон подготовленности и состоянием здоровья.

Учебно-тренировочный план
по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями
на этапе начальной подготовки.
Спортивная дисциплина **лыжные гонки (52 недели)**

№ п/п	Раздел подготовки	НП	
		До года	Свыше года
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.		
2.	История возникновения дисциплины лыжные гонки по спорту «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» в России.		1
3.	Закаливание организма.	1	
4.	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях лыжными гонками.	1	
5.	Режим дня и питание обучающихся. Антидопинг в спорте.	1	1
6.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики в лыжных гонках.		1
7.	Теоретические основы судейства. Правила лыжных гонок.		1
8.	Планирование спортивной тренировки, методика ведения спортивного дневника.		1
9.	Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила безопасности при проведении занятий.	1	1
ВСЕГО:		4	6
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1.	Общая физическая подготовка	105	140
2.	Специальная физическая подготовка	65	87
3.	Техническая подготовка	42	56
4.	Тактическая подготовка	5	7
5.	Психологическая подготовка	2	3
6.	Интегральная подготовка	9	10
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	3
8.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-
ВСЕГО:		230	306
ИТОГО		234	312
Недельная нагрузка		4,5	6

Таблица 23

Учебно-тренировочный план
по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями
на учебно-тренировочном этапе.
Спортивная дисциплина **лыжные гонки (52 недели)**

№ п/ п	Раздел подготовки	УТГ				
		1	2	3	4	5
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
1.	История возникновения олимпийского движения.			1		1
2.	Развитие лыжных гонок в России и за рубежом	1	1	1		1
3.	Сведения о строении и функциях организма человека Влияние физических упражнений на	1	1	1	1	1
4.	Режим дня и питание обучающихся. Антидопинг в спорте.	1	1	1	1	1
5.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	1	1	1	1	1
6.	Физиологические основы спортивной тренировки.			1	1	1
7.	Психологическая подготовка.	1		1	2	2
8.	Правила вида спорта		1	1	2	2
9.	Планирование спортивной тренировки, методика ведения спортивного дневника.	1	1	1	1	1
10.	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по лыжным гонкам.	1	1	2	2	2
11.	Правила безопасности при проведении занятий.	1	1	1	1	1
ВСЕГО:		8	8	12	12	14
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
1.	Общая физическая подготовка	166	166	208	198	183
2.	Специальная физическая подготовка	133	133	166	174	182
3.	Техническая подготовка	74	74	93	94	96
4.	Тактическая подготовка	9	9	10	10	12
5.	Психологическая подготовка	8	8	9	9	9
6.	Интегральная подготовка	12	12	13	13	13
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	4	4	5	5	5
8	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	4	5	6
ВСЕГО:		408	408	508	508	508
Общее количество часов в год:		416	416	520	520	520
Недельная нагрузка:		8	8	10	10	10

Учебно-тренировочный план
по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями на этапе совершенствования
спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
Спортивная дисциплина **лыжные гонки (52 недели)**

№ п/п	Раздел подготовки	ССМ	ВСМ
		Весь период	Весь период
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1.	История возникновения дисциплины лыжные гонки по спорту «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и его развитие	1	1
2.	Спортивные соревнования	1	2
3.	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	1	1
4.	Гигиена, режим и питание спортсмена. Антидопинг в спорте.	1	1
5.	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж и самомассаж	2	3
6.	Физиологические основы спортивной тренировки	1	1
7.	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	1	2
8.	Психологическая подготовка	4	2
9.	Социальные функции спорта	1	2
10.	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам	2	2
11.	Учет соревновательной деятельности	1	1
ВСЕГО:		16	18
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1.	Общая физическая подготовка	200	197
2.	Специальная физическая подготовка	341	457
3.	Техническая подготовка	166	208
4.	Тактическая подготовка	16	20
5.	Психологическая подготовка	33	41
6.	Интегральная подготовка	24	32
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	20	32
8.	Участие в спортивных соревнованиях	16	35
ВСЕГО:		816	1022
Общее количество часов в год		832	1040
Недельная нагрузка		16	20

Общая физическая подготовка для групп начальной подготовки.

Упражнения, развивающие общую выносливость:

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

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

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

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

Упражнения для развития равновесия и координации движений:

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

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

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

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

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

передвижение прыжками в стороны на двух ногах, на одной ноге; садиться и ложиться на лыжах; правильно и быстро вставать.

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

Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивости (равновесия) на скользящей опоре; спуски со склонов в высокой, средней, низкой стойке; в различных стойках; спуски после разбега, спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно; спуски с изменением ширины постановки лыж, спуски в шеренгах. Спуски в положении шага, подпрыгивания во время спуска, спуски с прыжками в сторону, увеличивая дальность и количество прыжков, спуски на одной лыже в шеренге; спуски со склонов в основной стойке с переходом в коньковый ход; спуски с поворотом переступанием после выката; спуски без палок; спуски с различными положениями головы, закрытыми глазами; спуски с проездом в ворота различного размера и формы, спуски с собиранием предметов, спуски с метанием снежков.

Изучение прохождения подъема:

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения, развивающие общую выносливость:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Различные движения прямой и согнутой ногой стоя, с опорой на различные предметы. Приседание на двух ногах, на одной с дополнительной опорой. Выпады. Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе.

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

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

Упражнения для развития равновесия и координации движений.

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

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

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

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

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

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

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

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

Спортивно-вспомогательная гимнастика:

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

Упражнения из других видов спорта.

- Легкая атлетика:

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

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

- Подвижные и спортивные игры:

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

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

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

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

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

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

Шаговая имитация в пологие подъемы до 150 м. «Стелящая» имитация в пологие подъемы до 150 м 9фаза полета незначительная, стопа маховой ноги проносится очень низко над опорной поверхностью). В одном занятии до 2 км. За подготовительный период до 60 км.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Длительное передвижение на лыжероллерах с равномерной и переменной интенсивностью по среднепересеченной местности до 32-36 км в одном занятии

и до 1200 км за подготовительный период. При передвижении с переменной интенсивностью проходить до 6 км с соревновательной и околосоревновательной интенсивностью.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Средства и методы:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Специализированная ходьба – повторение упражнений второго года обучения.

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

Смешанное передвижение по пересеченной местности – сочетание имитации, ходьбы, бега до 35-40 км в одном занятии, из них имитация с околосоревновательной и соревновательной интенсивностью до 4,5- 5 км. Передвижение на лыжах по заменителям снега до 15 км в одном занятии, за подготовительный период до 220-250 км.

Техническая подготовка для групп начальной подготовки (дисциплина лыжные гонки).

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.

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

Совершенствование основных элементов техника классических лыжных ходов в облегченных условиях.

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

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

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

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

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

Скольжение на лыжах с постепенным увеличением длины шага.

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

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

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

Обучение имитации ступающего шага и «скользящего» бега;

Обучение технике переменного конькового хода.

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

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

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и

финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

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

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

Средства и методы технической подготовки.

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

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

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

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

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

Повторение указанных выше упражнений стоя в воде (уровень воды доходит до середины голени). Передвижение вперед прыжками по мягкому

грунту с поочередным отталкиванием ногами. Передвижение на роликовых коньках, лыжероллерах, на лыжах по «заменителям» снега, толкаясь одними руками, чередуя при этом отталкивание двумя руками и одной.

Упражнения, направленные на овладение «чувства лыжи и снега»: повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж – добиваться параллельного положения лыж при приставлении лыжи, продвижение приставными прыжками на двух лыжах – добиваться параллельного положения лыж по отношению друг другу и к земле.

Упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре: спуски со склонов в высокой, средней и низкой стойках – по месту нахождения проекции ОЦТ в передней, основной, задней стойках; спуски с переходом из высокой стойки в среднюю, низкую спуски с переходом из средней основной стойки в среднюю переднюю. То же в среднюю заднюю и обратно; спуски с подпрыгиванием вверх, отрывая носки, задники лыж; спуски с прыжками вверх с последующим приземлением в положение шага; спуски с коньковым ходом после выката на пологом склоне – добиваться уверенного скольжения на закантованной лыже и энергичного отталкивания всей стопой; спуски с поворотом, переступанием в конце склона по дуге различного радиуса; спуски, отрывая от опоры правую, левую лыжу; спуски на одной лыже.

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

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

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкивание лыжами в положении большого наклона – кисти рук несколько ниже коленей, стоя на почти выпрямленной одной ноге, небольшие маятникообразные движения другой ногой; то же, сменив опорную ногу- в указанном упражнении тяжесть тела сосредоточена больше на пятке опорной ноги, носок маховой ноги слегка приподнят – исключая ее сгибание, движения свободные. Строго вперед. Назад. Стоя на правой, левой ноге с опорой на пятки, поставленные у носков лыж, делать махи вперед другой ногой с броском туловища вперед и, увеличивая

давление на палки, передвижение в большом наклоне полушагом без палок и с палками, взятыми за середину – добиваться свободных маятникообразных маховых движений ног. Рукой широко вперед – назад.

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

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

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

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

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

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

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановки лыжных палок, овладению жесткой система рука-туловище. В тренировке широко используются многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния

организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состояниях компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

Средства и методы технической подготовки.

Упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега»: изученные ранее упражнения выполняются с изменением темпа, амплитуды движений, интенсивности, при сохранении их точности; выполнение изученных ранее упражнений со зрительным контролем и без него.

Упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре: изученные ранее упражнения в спусках со склонов выполняются на различных по длине и крутизне склона, наиболее высокой скорости и при переменной скорости; спуски со склонов в различных стойках с выполнением конкретных заданий; спуски со склонов с частыми или полным исключением зрительного контроля; спуски со склонов с перенесением тяжести тела в переднезадней направленности; спуски на закантованных лыжах и т.д.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками: передвижение одновременным бесшажным ходом в различных условиях скольжения; передвижение, чередуя цикл одновременного бесшажного и цикл переменного бесшажного; то же, чередуя цикл одновременного бесшажного с двум циклами попеременного бесшажного; передвижение, чередуя цикл одновременного бесшажного и цикл одновременного одношажного (стартовый вариант); то же, чередуя цикл одновременного бесшажного хода с двумя циклами одновременного одношажного (стартовый вариант); передвижение переменным бесшажным ходом с сохранением амплитуды движения туловища, как в одновременном бесшажном ходе.

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

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

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

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

Совершенствование «школы» лыжного спорта. выполнение изученных ранее упражнений, повышая требования к легкости, стремительности и в определенной мере мощности движения в соответствии с повышением уровня подготовленности лыжника-гонщика. Повторение материала по технике передвижения на лыжах, пройденного ранее: ходов, подъемов, спусков, торможений, поворотов. Совершенствование техники лыжника при различном состоянии лыжного покрова и погоды. Спуски на лыжах с крутых склонов в условиях затрудненного скольжения. Изучение переходов от одновременного одношажного к попеременному двухшажному ходу – прямой переход и переход через один шаг от попеременного к одношажному.

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

Техническая подготовка для групп совершенствования спортивного мастерства.

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

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

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

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

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

Техническая подготовка в бесснежное время

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

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

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

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

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

Тактическая подготовка для учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения (лыжные гонки).

Задачи:

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

Средства и методы:

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

Передвижение на лыжах отдельных участков дистанции различными способами с фиксированием времени.

Повторение упражнений, пройденных ранее. Спуски в различных стойках по накатанной лыжне и менее укатанной. Спуски на время в основной и низкой стойках по рыхлому снегу и по накатанной лыжне. Спуски с поворотом, переступанием, ножницами и на параллельных лыжах с фиксированием времени. Спуски в различных стойках с отталкиванием палками после выката (начинать отталкивание от отметки) и без отталкивания палками, фиксировать время.

Прохождение на лыжах отдельных участков дистанции различными способами на время по хорошо накатанной лыжне и при хорошей опоре для палок, по хорошо накатанной лыжне (при недостаточной опоре для палок, по рыхлой лыжне и плохой опоре для палок). Прохождение отдельных участков дистанций на время чередованием различных способов передвижения.

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

Прохождение отдельных участков дистанции на время. Прохождение участков дистанции с заданной интенсивностью (контролировать пульс до и после выполнения задания). Прохождение участков дистанции с самооценкой времени затраченного на выполнение задания. Участие в контрольных тренировках и последующее прохождение той же дистанции на время с увеличением интервалов между участниками и без информации во время задания (самооценка времени, затраченного при повторном прохождении дистанции, самооценка эффективности прохождения отдельных участков дистанции).

Повторение прохождения трассы лыжных гонок в идентичных условиях (самооценка времени, затраченного на прохождение дистанций).

Участие в контрольных прикидках и соревнованиях с заданием равномерного прохождения всей дистанции; прохождение с увеличением скорости в начале дистанции, на отдельных ее участках, при финишировании (самооценка самочувствия спортсмена перед выполнением задания, оценка состояния спортсмена с помощью тестов).

Прохождение отдельных участков дистанции с общего старта. Прохождение отдельных участков дистанции при парном старте. Прохождение дистанции отдельных участков при парном старте с равными по силе соперниками, с более сильными и слабыми соперниками.

Прохождение по круговой лыжне с выбором места и способа обгона впереди идущего.

Разработка и реализация тактического плана;

Участие в контрольных прикидках и соревнованиях с заданиями: проходить технически правильно сложные участки дистанции; проходить всю

дистанцию с околосоревновательной интенсивностью; проходить дистанцию с ориентацией на график конкретных участков – равных по силам и более сильных; проходить дистанцию с увеличением интенсивности передвижения на последнем километре; проходить дистанцию с преимущественным применением одновременных ходов и т.п.

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

Средства и методы.

Прохождение различных по профилю, но одинаковых по протяженности отрезков дистанции на время (самооценка времени, затраченного на выполнение занятия); прохождение стандартных отрезков дистанции в различных условиях лыжни и скольжения (самооценка времени, затраченного на выполнение задания).

Спуски со склонов в различных стойках с высокой скоростью и с поворотами на высокой скорости- определять по субъективным ощущениям скорость и момент своевременного включения работы рук для поддержания скорости.

Хронометрирование прохождения отдельных участков дистанции в начале, середине и конце дистанции. Участие в контрольных прикидках при многократном прохождении на время контрольного круга. Контрольное прохождение с соревновательной интенсивностью 10-15 км дистанции с возможным повышением интенсивности на последнем километре.

Прохождение отдельных сложных участков дистанции с различным распределением сил: затяжной подъем и равнинный участок, два подъема, следующих друг за другом, после короткого крутого спуска (фиксировать время и самочувствие спортсмена). Контрольное прохождение участков дистанций и полной дистанции по водянистой лыжне, по обледенелой лыжне.

Контрольное прохождение дистанции при значительном перепаде высот и разности температуры на различных участках дистанции.

4.3. Программный материал

ДИСЦИПЛИНА: НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Таблица 25

Учебно-тренировочный план
по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями на этапе начальной подготовки. Спортивная дисциплина **настольный теннис (52 недели)**

№ п/п	Раздел подготовки	НП	
		До года	Свыше года
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			

1	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1	1
2	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики в настольном теннисе	1	1
3	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях настольным теннисом.	1	1
4	Режим дня и питания обучающихся. Антидопинг в спорте.		1
5	Закаливание организма	1	
6	Техническая и тактическая подготовка теннисиста	1	1
7	История возникновения дисциплины настольный теннис по спорту «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» в России		1
8	Теоретические основы судейства. Правила игры в настольный теннис.		1
9	Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила безопасности при проведении занятий	1	1
<i>ВСЕГО:</i>		6	8
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1	Общая физическая подготовка	77	100
2	Специальная физическая подготовка	39	53
3	Техническая подготовка	91	110
4	Тактическая подготовка	11	21
5	Психологическая подготовка	2	6
6	Интегральная подготовка	6	12
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	2	2
8	Участие в спортивных соревнованиях	-	-
<i>ВСЕГО:</i>			
Общее количество часов в год		234	312
Недельная нагрузка		4,5	6

Таблица 26

Учебно-тренировочный план
по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями
на учебно-тренировочном этапе.
Спортивная дисциплина **настольный теннис (52 недели)**

№ п/п	Раздел подготовки	УТГ				
		1	2	3	4	5
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
1	История возникновения олимпийского движения			1	1	
2	Развитие настольного тенниса в России и за рубежом	1		1	1	1
3	Режим дня и питания обучающихся. Антидопинг в спорте.	1	1	1	1	1
4	Гигиена, режим и питание спортсмена	1	1	1	1	
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж и самомассаж	1	1	1	1	1

6	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося			1	1	1
7	ОФП и СФП			1	1	1
8	Техническая и тактическая подготовка теннисиста	1	1	2	2	2
9	Морально-волевая и психологическая подготовка		1			1
10	Психологическая подготовка			2	2	2
11	Планирование спортивной тренировки, методика ведения спортивного дневника			1		1
12	Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису	2	2	1	1	1
13	Установка перед играми и разбор проведенных игр				1	1
14	Места занятий, оборудование. спортивный инвентарь и экипировка в настольном теннисе. Правила безопасности при проведении занятий	1	1	1	1	1
<i>ВСЕГО:</i>		8	8	14	14	14
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
1	Общая физическая подготовка	95	95	115	92	88
2	Специальная физическая подготовка	95	95	115	118	118
3	Техническая подготовка	141	141	160	165	167
4	Тактическая подготовка	33	33	50	55	55
5	Психологическая подготовка	10	10	16	18	18
6	Интегральная подготовка	12	12	22	24	24
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	12	12	16	18	18
8	Участие в спортивных соревнованиях	10	10	12	16	18
<i>ВСЕГО:</i>		408	4086	506	506	506
Общее количество часов в год		416	416	520	520	520
Недельная нагрузка		8	8	10	10	10

Таблица 27

**Учебно-тренировочный план
по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями на этапе совершенствования
спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
Спортивная дисциплина **настольный теннис (52 недели)****

№ п/п	Раздел подготовки	ССМ	ВСМ
		До года	Весь период
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1	Физическая культура и спорт в России.		1
2	История возникновения дисциплины настольный теннис по спорту «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и его развитие.	1	1
3	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность.	1	1
4	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.	1	1

5	Гигиена, режим и питание спортсмена. Антидопинг в спорте.	1	1
6	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж и самомассаж.	1	1
7	Физиологические основы спортивной тренировки.	1	1
8	Подготовка обучающегося как многокомпонентный	1	1
9	Морально-волевая и психологическая подготовка.	2	2
10	Социальные функции спорта	1	1
11	Основы методики и обучения в настольном теннисе	1	2
12	Техническая и тактическая подготовка теннисиста	2	2
13	Планирование спортивной тренировки, методика ведения спортивного дневника.	1	1
14	Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису.	2	1
15	Установка перед играми и разбор проведенных игр	1	2
16	Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила безопасности при проведении занятий.	1	1
<i>ВСЕГО:</i>		<i>18</i>	<i>20</i>
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1	Общая физическая подготовка	121	114
2	Специальная физическая подготовка	191	239
3	Техническая подготовка	232	290
4	Тактическая подготовка	130	172
5	Психологическая подготовка	33	41
6	Интегральная подготовка	47	62
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	36	72
8	Участие в спортивных соревнованиях	24	30
<i>ВСЕГО:</i>		<i>814</i>	<i>1020</i>
ИТОГО		832	1040
Недельная нагрузка		16	20

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательнo-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;

- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время – 20 метров, 30 метров, челночный бег 5х15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

Специальная физическая подготовка.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции – от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лежа на спине;

- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание).

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса, мяч, размещенный на оси и т.п.).

Технико-тактическая подготовка

Базовая техника для этапа начальной подготовки:

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

2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

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

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

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

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

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

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

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

3. Овладение базовой техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

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

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

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

- свободная игра ударами на столе.

4. Овладение техникой ударов по мячу на столе. После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

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

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

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

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

Базовая тактика для этапа начальной подготовки:

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

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

- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры - «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и другие.

Соревновательная подготовка:

Учащиеся групп начальной подготовки в течение учебного года принимают участие не менее чем в двух соревнованиях (не менее 20 встреч для групп НП-1, не менее 30 встреч – для групп НП-2) и участвуют в соревновании-тестировании по физической подготовке согласно контрольным нормативам.

Базовая техника для групп 1-2 года обучения учебно-тренировочного этапа:

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

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

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

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

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

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

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

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

Техника комбинаций.

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

Базовая тактика для групп 1-2 года обучения учебно-тренировочного этапа:

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

Соревновательная подготовка.

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

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

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

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

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

Базовая техника для групп 3-5 года обучения учебно-тренировочного этапа:

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

варьировать силу ударов, обратить внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы.

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

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

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

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

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

7. Топ-спин. На основе педагогического наблюдения те, кто перспективен играть в стиле, предполагающем серийное выполнение быстрого топ-спина, должны начать его изучение. Надо начать с формирования точных движений при выполнении топ-спина. Топ-спин выполняется из правой и боковой позиции в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и т. д., преимущественно из ближне-средней зоны. Игроки, предпочитающие двустороннюю атаку топ-спином, могут начать овладение ударом накатом слева.

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

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

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

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

Техника комбинаций.

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

Базовая тактика для групп 3-5 года обучения учебно-тренировочного этапа:

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

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

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

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

5. Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.

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

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

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

Соревновательная подготовка.

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

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

3. Произвольный способ подачи + завершающий удар.

4. Подача по направлению + игра «треугольник».

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

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

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

8. Официальные соревнования.

4.4. Программный материал **ДИСЦИПЛИНА: ПЛАВАНИЕ**

Таблица 28

Учебно-тренировочный план
по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями на этапе начальной
подготовки. Спортивная дисциплина **плавание (52 недели)**

№ п/п	РАЗДЕЛ ПОДГОТОВКИ	НП	
		до года	свыше года
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1	История возникновения дисциплины плавание по спорту «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»		1
2	Техника и терминология плавания	1	1
3	Гигиена пловца, режим и питание спортсмена.	1	1
4	Влияние физических упражнений на организм человека		1
5	Сведения о строении и функциях организма человека Влияние физических упражнений на организм.	1	1
6	Режим дня и питания обучающихся. Антидопинг в спорте.	1	2
7	Закаливание организма.	1	1
8	Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила поведения в бассейне. Правила безопасности при проведении занятий.	2	2
9	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта плавание	1	2
10	Тактика спортивного плавания	2	1
11	Морально-волевая и интеллектуальная подготовка		1
12	Основы методики тренировки		1
13	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта плавание.		1
ВСЕГО:		10	16
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1	Общая физическая подготовка	72	84
2	Специальная физическая подготовка	42	52
3	Техническая подготовка	65	94
4	Тактическая подготовка	4	6
5	Психологическая подготовка	12	20
6	Интегральная подготовка	6	10
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	23	30
8	Участие в спортивных соревнованиях		
ВСЕГО:		224	296
ИТОГО ЧАСОВ:		234	312
Недельная нагрузка:		4,5	6

Учебно- тренировочный план
по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями
на учебно-тренировочном этапе.
Спортивная дисциплина **плавание (52 недели)**

№ п/п	РАЗДЕЛ ПОДГОТОВКИ	УТГ				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
1	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	1	1			
2	Техника и терминология плавания	1	1	1	1	1
3	Режим дня и питание обучающихся. Антидопинг в спорте.	1	1	1	1	2
4	Влияние физических упражнений на организм	1	1	1	1	1
5	Сведения о строении и функциях организма человека Влияние физических упражнений на	1	1	2	2	2
6	Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж	1	2	2	2	3
7	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1
8	Места занятий, оборудование и спортивный инвентарь. Правила поведения в бассейне. Правила безопасности при проведении занятий	2	2	2	2	2
9	Техника спортивного плавания, стартов, поворотов, передачи эстафет	2	1	2	2	2
10	Тактика спортивного плавания	1	1	1	1	2
11	Морально-волевая и интеллектуальная подготовка	1	1	1	1	1
12	Основы методики тренировки	2	2	2	2	1
13	Правила вида спорта плавание	1	1	2	2	2
ВСЕГО:		16	16	18	18	20
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
1	Общая физическая подготовка	96	96	140	128	116
2	Специальная физическая подготовка	99	99	112	115	117
3	Техническая подготовка	120	120	130	135	137
4	Тактическая подготовка	8	8	9	9	10
5	Психологическая подготовка	17	17	20	22	23
6	Интегральная подготовка	10	10	23	23	24
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	38	38	52	54	55
8	Участие в спортивных соревнованиях	12	12	16	16	18
ВСЕГО:		400	400	502	502	500
ИТОГО ЧАСОВ:		416	41660	520	520	520
Недельная нагрузка:		8	8	10	10	10

Учебно-тренировочный план
по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями на этапе совершенствования
спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
Спортивная дисциплина плавание (52 недели)

№ п/п	РАЗДЕЛ ПОДГОТОВКИ	ССМ	ВСМ
		до года	весь период
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1	История возникновения дисциплины плавание по спорту «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и его развитие	1	1
2	Социальные функции спорта	1	1
3	Гигиена пловца, режим и питание спортсмена. Антидопинг в спорте.	2	2
4	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	1	2
5	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	2	2
6	Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж	2	2
7	Учет соревновательной деятельности	1	2
8	Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила поведения в бассейне. Правила безопасности при проведении занятий	2	2
9	Техника спортивного плавания, стартов, поворотов, передачи эстафет	1	1
10	Тактика спортивного плавания	2	2
11	Психологическая подготовка	2	2
12	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	1	1
13	Спортивные соревнования	2	2
ВСЕГО:		20	22
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1	Общая физическая подготовка	150	187
2	Специальная физическая подготовка	227	297
3	Техническая подготовка	224	250
4	Тактическая подготовка	24	31
5	Психологическая подготовка	45	50
6	Интегральная подготовка	40	71
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	75	90
8	Участие в спортивных соревнованиях	27	42
ВСЕГО:		812	1018
ИТОГО ЧАСОВ:		832	1040

Общая физическая подготовка

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);

- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для учебно- тренировочных групп 1,2 года до 30 минут. В чередовании с ходьбой 3-го ,4-го года до 1 часа);
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов , с партнером, в упорах и висках);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
- лыжная подготовка.

Упражнения на расслабление.

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

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

Комплекс упражнений на расслабление, включает следующие приемы:

Вначале используются упражнения, при выполнении некоторых мышц усиленно напрягаются, затем степень напряжения уменьшается до ясного ощущения тяжести удерживаемой части тела, после чего осуществляется полное расслабление мышц, сочетающееся с «падением» этой части тела под воздействием ее тяжести. На следующей ступени обучения расслаблению мышц используют упражнения, в которых переход от усиленно напряженных мышц к их расслаблению осуществляется постепенно. На завершающей ступени переходят к более сложным упражнениям на расслабление мышц, в которых произвольное расслабление одних мышц сочетается с одновременным произвольным напряжением других мышц.

Акробатические упражнения:

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

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

Подвижные и спортивные игры:

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана

перебежек», «Борьба за флажки», «Сроконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини - футбол и др.).

Специальная подготовка (дисциплина плавание)

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

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

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

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

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

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

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

Для развития быстроты следует включать в занятие спортивные и подвижные игры; выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий

отрезок времени (10-12с)- прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге; специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на первых этапах обучения – упражнений с движениями ногами, держась руками за бортик).

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками, (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне. Они также предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами. Величина сопротивления не должна превышать 40-50% от максимальной (для каждого занимающегося) величины, которая может быть определена при однократном выполнении этого упражнения. Наряду с динамическими используются статические упражнения и изометрическим характером напряжения работающих мышц, например для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

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

Подготовительные упражнения для освоения с водой.

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.

Задачи:

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

Упражнения.

1. Ходьба по дну, держась за разграниченную дорожку или бортик бассейна.
2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно – сначала шагом, потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.
4. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.

5. «Кто выше прыгает из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
6. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
7. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.
8. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.
9. То же вперед спиной.
10. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны-назад без выноса рук из воды.
11. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.
12. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч) выполнять движения руками перед грудью в виде «лежащей» восьмерки.
13. То же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удерживаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

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

Задачи:

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

Упражнения.

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

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

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

Всплывания и лежания на воде.

Задачи:

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

Упражнения.

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

Выдохи в воду.

Задачи:

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

Упражнения.

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду- выдох.

4. То же, опустив лицо в воду.
5. То же, погрузившись в воду с головой.
6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
7. Упражнение в парах – «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.
9. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

Скольжения.

Задачи:

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

Упражнения.

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.
2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же, поменяв положение рук.
4. То же, руки вдоль туловища.
5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.
6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
8. То же, поменяв положение рук.
9. То же, руки вытянуты вперед.
10. Скольжение с круговыми вращениями тела «винт».
11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.
12. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища, в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.
13. То же: поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону.
14. Скольжение на правом боку, в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.
15. То же на левом боку.

Учебные прыжки.

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой;

- подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

Упражнения.

1. Сидя на бортике и уперевшись в него одной рукой, по сигналу тренера прыгнуть в воду ногами вниз.
2. Сидя на бортике и уперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.
3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
4. В том же исходном положении вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.
5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и прыгнуть в воду ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.
6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ного, поднять руки вверх, наклониться вперед- вниз и потеряв равновесие, упасть в воду.
7. То же, что и в предыдущем упражнении, но согнув ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

Игры на воде.

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.

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

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

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

Игры с всплыванием и лежанием на воде.

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

Игры с выдохами в воду.

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

Игры со скольжением и плаванием

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

Игры с прыжками в воду.

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

Игры с мячом.

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

Упражнения для изучения техники кроля на груди.

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания.

1. И.п.- сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
2. И.п. – лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
3. И.п. – сидя на краю бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет тренера.
4. И.п.- лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.
5. И.п.- лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.
6. И.п.- то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
7. То же , с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох- при имитации опускания лица в воду.
8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.
10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а,в,г), выдох – во время опускания лица в воду.

Основные методические указания: ноги в коленях не сгибать, носки ног оттянуть и повернуть немного внутрь, стопы- расслаблены.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания.

1. И.п.- стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.
2. И.п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая - впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.
3. И.п. – то же, одна рука впереди, в положении начала гребка; другая- у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.

4. И.п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая - на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же , с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

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

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

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

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

Основные методические указания.

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

Упражнения для изучения общего согласования движений.

1. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

2. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шести-ударной координации движений).

3. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух - и четырех-ударной координации движений).

4. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Основные методические указания.

В упражнении 4 вначале делается два, затем три и более циклов движений. Упражнения 2 и 3 вначале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем на каждый цикл.

Упражнения для изучения техники кроля на спине.

Упражнения для изучения движений ногами.

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

2. И.п.- лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна, опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет тренера.

2. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.

3. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.

4. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).
5. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Основные методические указания.

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

Упражнения для изучения движений руками.

1. И.п.- стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад (мельница).
2. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской, то же, поменяв положение рук.
3. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
4. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
5. То же при помощи попеременных движений руками.
6. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
7. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.
8. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая – вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

Основные методические указания.

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

Упражнения для изучения общего согласования движений.

1. И.п. – лежа на спине, правая вверх, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая- гребок, левая-пронос. Затем следует пауза, в течении которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваться слитного шести-ударного согласования движений рук и ног.

2. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.
3. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шкстиударной координации движений).

Основные методические указания.

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

Упражнения для изучения техники брасса.

Упражнения для изучения движений ногами.

1. И.п. – сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.
2. И.п. – сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.
3. И.п. – лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.
4. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.
5. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, старясь проскользнуть как можно дальше.
6. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

Основные методические указания.

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

Упражнения для изучения движений руками и дыхания.

1. И.п.- стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.
2. И.п. – стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.
3. То же, но в сочетании с дыханием.
4. Скольжение с гребковыми движениями руками.
5. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

Основные методические указания.

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

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

1. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений.
2. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.
3. Плавание в полной координации на задержке дыхания.
4. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выходом в воду через один-два цикла движений.
5. То же, с вдохом в конце гребка.

Основные методические указания.

Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед.

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

Упражнения для изучения техники дельфина.

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания.

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

Основные методические указания.

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

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

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

Упражнения для изучения общего согласования движений

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

Основные методические указания.

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

Основы методики обучения технике спортивных способов плавания.

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается в следующем порядке:

1. Положение тела.
2. Дыхание.
3. Движения ногами.
4. Движения руками.
5. Общее согласование движений.

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

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

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

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

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

Упражнения для изучения техники стартов.

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

Стартовый прыжок с тумбочки.

1. И.п.- основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
2. То же, из исходного положения для старта.
3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и убрать голову под руки.
4. То же, но под команду
5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения
6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна
7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.

8. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.
9. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовленных движений, скорость или мощность отталкивания.

Старт из воды.

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

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

Упражнения для изучения техники поворотов.

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20 м. и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами.

Элементы поворота разучиваются в последовательности:

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

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди.

1. И.п. – стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитация скольжения и первых плавательных движений.
2. И.п. – стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед

сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.

3. И.п. – стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед.

4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.

5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.

6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

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

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

2. И.п. – стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180° и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.

3. То же, с постановкой рук на бортик со скольжением.

4. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

5. То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

Совершенствование техники плавания.

Кроль на груди.

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

2. Ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.

3. И.п. – стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.

4. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая впереди или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
5. То же, с акцентированно ускоренным проносом руки
6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.
7. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.
8. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
9. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание коснуться пальцами поплавка или ягодиц).
10. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3-го гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.
11. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
12. Плавание5 кролем «на сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая – у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.
13. То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.
14. Плавание5 кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой рукой, после соприкосновения кистей- то же др. И т.д.
15. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

Кроль на спине.

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди , на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди; др.у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая вверх.

3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, др.у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.
4. Ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.
5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.
6. То же с лопаточками.
7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
8. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой другая вытянута вперед или прижата к бедру.
9. Плавание кролем на спине с «подменой».
10. Плавание кролем на спине на «сцепление»
11. Плавание на спине с «обгоном»
12. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками
13. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
14. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, др. Вытянута вперед, движений ногами дельфином.
15. Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.

Брасс.

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

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

Дельфин.

1. Плавание с помощью движений ногами дельфин на груди, на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди; др. у бедра; обе у бедер).
2. Ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами дельфином.
3. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя у бедра.
4. То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.
5. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).
6. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.
7. И.п. – вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.
8. И.п. – руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина:
 - а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху
на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед
на третий и четвертый удары – сохранять новое положение рук
повторить упражнение с проносом левой руки
 - б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед
на второй завершить пронос руки и вытянуть ее вперед
на третий – начать пронос левой руки вперед

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Старт с тумбочки и из воды.

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

2. То же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу.

3. То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или верх) присоединяется руке, вытянутой вперед.

4. То же, что упражнение 1, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед.

5. Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.

6. Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх, крутым вдохом в воду (как бы в одну точку), мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином и переходом к плавательным движениям кролем на груди или дельфином.

7. Стартовый прыжок с поворотом на 90° относительно оси, последующим переходом на спину во время скольжения под водой, мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность и переходом к плавательным движениям на спине.

8. Стартовый прыжок через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.

9. Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).

10. Стартовый прыжок с акцентом на:

- а) быстрое выполнение подготовительных движений
- б) быстрое выполнение отталкивания
- в) дальность прыжка

11. Прохождение отрезка 15 м со старта под команду с фиксацией времени.

Повороты.

- 1. Акробатические упражнения на суше, многоскоки, прыжки на одной и двух ногах, запрыгивание на высокие препятствия.
- 2. Учебные прыжки в воду.
- 3. Выполнение поворота в обе стороны.
- 4. Два вращения с постановкой ного на стенку.
- 5. Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.
- 6. Вход в поворот на повышенной скорости.
- 7. Проплывание на время 15-метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5 м до поворотной стенки намечается створ.

Средства специальной силовой подготовки в воде.

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

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

Лопатки.

В тренировке применяются лопатки с различной площадью поверхности, форма принципиального значения не имеет. Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 16х100 м с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25-50 м. Необходимо чередовать плавание с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания.

4.5. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы (для всех дисциплин)

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма занимающихся к

выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Неправильная техника выполнения упражнений является основной причиной травм в большинстве случаев. Прежде чем приступать к выполнению упражнения следует хорошо закрепить все технические моменты, поработав с полной концентрации на движении. И только когда все движения доведены до автоматизма можно приступать к совершенствованию.

Неправильная методика тренировок

К этому типу причин можно отнести пренебрежение разминкой.

Хорошая разминка должна быть обязательно включена в любую программу тренировок. В ней также должны быть включены упражнения на растяжку мышц, как известно недостаточная гибкость может также привести к травмам.

Должен соблюдаться принцип от простого к сложному. Часто бывает так, что спортсмену не терпится освоить упражнение. Он может неверно рассчитать свои силы и как результат получения травмы. Также следует учитывать, что мышцы намного быстрее адаптируются к новой нагрузке, чем связки и сухожилия. Для адаптации к новым нагрузкам нужно больше время и это следует учитывать. Программа тренировок должна быть построена так, чтобы учитывать индивидуальные особенности спортсмена, значение имеет абсолютно все: режим питания, отдых, число повторений, время отдыха между упражнениями. Грамотно подобранная программа сможет уберечь вас от ещё одной причины травм - перетренированность.

Нарушение техники безопасности. На данную причину приходится около 20% травм. Прежде чем приступать к выполнению упражнения следует проверить все крепления, тросы, стопоры и прочее оборудование. Следует держать в порядке свой спортивный инвентарь и экипировку, использовать его только по назначению.

Нарушение правил поведения во время тренировки

Не следует постоянно отвлекаться на разговоры и прочие отвлекающие факторы. Оставьте все эти разговоры на потом, а во время тренировки постарайтесь максимально сосредоточиться на выполнении упражнения. Не стоит приходить на тренировку, если вы плохо себя чувствуете либо чего хуже – больны.

4.6.Общая физическая подготовка по видам дисциплин (для всех дисциплин)

Цель ОФП — гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, функциональных возможностей организма в целом. Это достигается применением в тренировке самых разнообразных физических упражнений различных видов спорта. Исключительно важное значение имеет общая разносторонняя физическая подготовка.

Необходимость ее диктуется не только требованиями гармонического развития, но и чисто спортивными интересами.

Физическая подготовка разделяется на общую и специальную. Это разделение весьма условное, так как точно определить, где кончается общая, и где начинается специальная физическая подготовка практически невозможно, хотя есть четко выраженные средства и методы общей и специальной подготовки. Важно, что и та и другая направлены к одной цели — спортивному совершенствованию.

В практике спортивной тренировки, общая физическая подготовка условно подразделяется на общеразвивающие упражнения (ОРУ) и упражнения ОФП (специфические упражнения с набивными мячами, камнями, ядрами, с отягощениями — штанга, вес партнера, упражнения на снарядах — перекладина, гимнастическая стенка, скамейка).

Это делается для того, чтобы определить направленность занятий в недельных или месячных циклах тренировок и определенных периодах годового цикла.

Общеразвивающие упражнения применяются в каждом занятии и на всех этапах и периодах подготовки и большого изменения в дозировках не претерпевают.

А упражнения ОФП в учебно-тренировочных планах имеют значительные изменения в дозировках в зависимости от периода подготовки.

Значительное место упражнения ОФП занимают в подготовительном периоде, а в соревновательном применяются дифференцированно. В подводящих и соревновательных микроциклах упражнения ОФП сводятся до минимума, а в разгрузочных микроциклах, когда интенсивность учебно-тренировочных занятий по специальной физической подготовке снижается, - возрастает роль упражнений ОФП.

Возрастает роль упражнений ОФП и в объемных (нагрузочных) микроциклах, когда нет соревнований.

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техники вида спорта. В подготовительной части учебно-тренировочного занятия ОРУ применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе.

В основной части при повторном или интервальном методах тренировки, когда нагрузка выполняется сериями - служат средством активного отдыха. В заключительной части - способствуют лучшему восстановлению после проделанной работы и локально применяются для укрепления и развития отдельных мышц.

Выполнение разнообразных ОРУ улучшает координационные способности, образует определенные навыки и помогает быстрее усвоить

сложные формы спортивной техники. При этом необходимо так подбирать упражнения и методы их выполнения, чтобы без значительного увеличения мышечной массы выработать умение и навыки владения своими мышцами (быстро сокращать их с необходимой силой и расслаблять после выполнения упражнения).

Дозировка упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности в суставах, должна постепенно возрастать, особенно в подготовительном периоде. Для получения необходимого эффекта каждое упражнение должно выполняться не менее 10—15 раз.

ОРУ обязательно выполняются после окончания тренировки.

Упражнения ОФП

Основными упражнениями ОФП со снарядами и на снарядах, которые не требуют особых условий, являются:

1. Упражнения с набивными мячами или с камнями разного веса.
2. Упражнения со штангой с небольшими весами — от 20 до 40 кг.
3. Упражнения на снарядах: перекладине, гимнастической стенке (или на скамейке).
4. Круговая тренировка.

Каждое упражнение выполняется не менее 10—12 раз в быстром темпе.

Расстояние между партнерами подбирается так, чтобы мяч можно было поймать и быстро отдать в толчке или броске. В упражнениях с камнями партнеры располагаются у определенной черты и поочередно выполняют упражнения, постепенно увеличивая: дальность броска или толчка. После выполнения каждого броска, нужно научиться максимально расслаблять мышцы.

Упражнения со штангой

Обычно упражнения со штангой выполняются с небольшими весами — от 20 до 40 кг, но достаточно быстро. Последовательность выполнения упражнений:

1. Повороты со штангой на плечах.
2. Наклоны.
3. Приседания
4. Толчки.
5. Толчки с подскоками.
6. Выпрыгивания со штангой на плечах.

Каждое упражнение выполняется по 8—10 раз последовательно по 2—3 подхода с небольшим отдыхом (1—1,5 мин.) или сериями (когда выполняются все упражнения с отдыхом) до 4—5 мин.

Упражнения на снарядах

Наиболее распространенными снарядами являются перекладина, гимнастическая стенка (или скамейка), которые используются для развития мышц плечевого пояса, живота, спины, передней и задней части бедра.

Упражнения на перекладине и гимнастической стенке:

1. Подтягивание на руках.
2. Подтягивание коленей до груди с последующим выпрямлением ног.
3. Подтягивание ног до перекладины.
4. В висе на перекладине поднять прямые ноги в положение "угол" и держать 6—10 сек.

Упражнения на скамейке:

1. Лежа на животе (ноги фиксируются в упоре или партнером) наклоны с последующим выпрямлением и прогибанием в пояснице.
2. Лежа на спине наклоны вперед с последующим выпрямлением и прогибанием назад.

Упражнения могут выполняться и с отягощением.

Круговая тренировка

С целью разнообразия занятий и повышения интереса занимающихся к упражнениям ОФП применяется так называемая круговая тренировка. Основной задачей круговой тренировки является воспитание силовой выносливости. Для проведения занятий в спортивном зале, манеже или на площадке подготавливаются необходимые снаряды. Наиболее простой набор снарядов: штанга, набивные мячи, гимнастическая стенка, перекладина. После легкого кросса и разминки спортсмены приступают к выполнению упражнений в следующей последовательности:

1. Штанга. Упражнения выполняются сериями, как указывалось выше (упражнения со штангой).
2. Гимнастическая стенка или перекладина.
3. Упражнения с набивными мячами.
4. Легкий бег 1,5 мин.

Время отдыха между упражнениями на разных снарядах — до 30 сек. Каждое упражнение выполняется от 6 до 10 раз. Общее время, затрачиваемое на круговую тренировку — около 30 мин.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Теоретическая часть.

- Понятия «Упражнение и система упражнений».
- Классификация упражнений.
- Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.
- Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебно-тренировочных занятиях. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

Практическая часть.

Строевые упражнения. Понятие о шеренге, колонне, фланге, интервале, дистанции. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Ходьба в переменном темпе с различными движениями рук. Переход с ходьбы на бег и обратно. Остановка. Бег с изменениями направления, изменением скорости движения. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, формирование осанки, развитие выносливости, ловкости. 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. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, мячами, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, гимнастическими палками. 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 с набивными мячами. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 20 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. 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. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке,

бревне, спусках на лыжах с гор. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. 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 предельной интенсивностью. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девочек до 3 км, для мальчиков до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Ходьба на лыжах классическим ходом с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1 до 3 км на время. Марш-бросок. Туристические походы. Подвижные игры. Эстафеты встречные и по кругу, с преодолением препятствий, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч, русская лапта.

Вид спорта Ознакомление с отдельными элементами техники вида спорта. Ходьба. Обычная и широким шагом с различным положением рук с предметами. Ходьба в равномерном темпе, в разных направлениях и различным темпе, с постепенным ускорением, с сохранением заданного интервала. Ускоренная ходьба: с постепенным переходом на обычную ходьбу, на медленный бег. Ходьба на носках, на внутреннем и внешнем крае стопы. Ритмическая ходьба. Ходьба с высоким подниманием бедра, с резким высоким подниманием на носок, пружинящий шаг. Ходьба с выполнением различных упражнений на осанку. Ходьба с палкой за спиной, за головой, на сгибах локтей. Ходьба с выполнением различных двигательных действий по зрительному или слуховому сигналу. Ходьба после бега с выполнением различных упражнений, успокаивающих дыхание.

Бег. Имитация движений рук (стоя на месте) с ускорением и последующим замедлением (10-12 сек.), в максимально быстром темпе (5-6 сек.), с дополнительными легкими пружинящими покачиваниями (сгибая и разгибая ноги). Имитация бегового шага в маховых движениях, стоя боком у опоры, в висе и упоре. Медленный пружинящий бег до 2 минут. Бег в колонне по одному с последовательным обгоном бегущих впереди. Бег на прямых носках, вынося их высоко вперед. В упоре у гимнастической стенки, барьера, бег с высоким подниманием бедра (5-6 сек.). Прямолинейный бег по узкой дорожке (ширина 20-25 см.), бег по одной линии. Бег с высоким подниманием бедра, то же с плавным переходом на быстрый бег. Бег на носках с забрасыванием голени назад, бег прыжками. Бег на носках, семенящий бег со средним и высоким (2-й год обучения) подниманием коленей, с переходом на обычный бег и в ускорение до 20-30 м., переход с ускорения на семенящий бег. Различные беговые упражнения

и многоскоки. Бег по опилочной дорожке, песку с энергичной работой стопами. Бег на 20-30 м. с различными заданиями по технике бега. Высокий старт: принятие положений по команде «На старт!», движения рук и ног, положения туловища при выполнении первых шагов с высокого старта. Бег по пересеченной местности, кроссовый бег. Низкий старт: подготовка места старта, принятие положений по командам «На старт!», «Внимание!», перенос веса тела вперед на руки, начало бега по сигналу. Низкий старт и пробежки на 15-20 м. Низкий стар и стартовый разбег до 30 м. бег с ускорением на 20-30 м. ускорения на отрезке 40-50 м. на прерываая бега. Быстрый бег на месте сериями по 5-6 сек. Повторный бег на отрезках от 20 до 100 м. 2-3 раза с паузой до 3 мин. Бег с хода 20,30,40 м. без фиксации и с фиксацией времени пробегания отрезков дистанции. Бег по повороту. Бег под уклон (2-3 градуса) с выбеганием на горизонтальную дорожку и в гору. Повторноепробегание отрезков 20-30 м. со скоростью 95,90,75% от максимальной. Бег с хода до 25 м. с последующим переходом на бег по инерции. Бег с низкого старта на дистанцию 30-60 м. на время. Эстафетный бег. Встречные эстафеты с этапами до 30 м.

4.7.Специальная физическая подготовка (для всех дисциплин)

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально -подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

-соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;

- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;

- соответствие временного интервала работы.

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

Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения

координационной структуры, присущей соревновательному упражнению, и должна сопровождаться развитием гибкости - важным фактором, обеспечивающим рост спортивного мастерства. Подвижности в суставах и эластичности мышц нижних конечностей уделяется особое внимание.

Основными принципами специальной физической подготовки являются:

- комплексное развитие физических качеств двигательной деятельности, при котором одно качество не должно развиваться в ущерб другому;
- высокая степень развития силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации, что способствует успешному проявлению комплекса этих качеств в оптимальных условиях;
- последовательность развития качеств: от выносливости к силе и скорости, от скорости и силы к специфической деятельности. Силовые упражнения выполняются с прыжковыми и беговыми упражнениями, упражнениями на гибкость и расслабление. Беговые упражнения свыше 60 м должны выполняться в концентрированной тренировке;
- трансформация абсолютной и относительной силы в специальную тренировку со стандартными и облегченными снарядами;
- систематическое применение упражнений на расслабление для снятия напряженности и гипертонических явлений;
- постоянный контроль за самочувствием спортсмена.

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. На начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем увеличивается объем СФП.

4.8. Интегральная, техническая, тактическая и психологическая подготовка (для всех дисциплин)

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

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
- специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

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

Для повышения эффективности интегральной подготовки применяются разнообразные методические приемы. К ним относятся: облегчение, затруднение и усложнение условий выполнения собственно-соревновательных упражнений.

Интегральная подготовка является основным средством приобретения и совершенствования мастерства. Никакие специальные упражнения, упражнения на силу, быстроту и т.д. не могут заменить соревновательную практику, только в соревновательной деятельности совершенствуются технические навыки и тактические действия, закаляют волю в сложной соревновательной обстановке. Объем интегральной подготовки и его соотношение с общим объемом изменяется на протяжении лет. Путь от решения задач всестороннего физического воспитания к высшему спортивному мастерству намечает и увеличение интегральной подготовки с возрастом. Также интегральная подготовка должна иметь больше места в предсоревновательный период.

Для более всесторонней и полноценной интегральной подготовки наряду с общей направленностью, предусматривающей комплексное совершенствование, целесообразно выделить следующие преимущественные направления:

-совершенствование индивидуальных технико-тактических действий;

-совершенствование способности к предельной мобилизации функциональных возможностей;

Техническая подготовка

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

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

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

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

1. Средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомагнитофонных записей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолидирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

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

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

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

Тактическая подготовка

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так, например, в игровых видах спорта тактику определяют как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (бой, поединок, схватка, старт и др.) и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований.

Психологическая подготовка.

Главная задача психологической подготовки - укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, формирование спортивного, бойцовского характера.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных условиях физической и технико-тактической подготовленности является психологическая готовность спортсмена к соревнованию. Умение владеть своими эмоциями и контролировать психологическое состояние очень сильно влияет на результат.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, формирование мотивации на достижение высших спортивных достижений.

На этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его условий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Проявление объективных трудностей связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе соревнования, вызывает изменения в организме спортсмена, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижения интенсивности процессов сознания.

В процессе тренировочной и соревновательной деятельности спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного

контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости (в плавании, настольном теннисе, спортивном ориентировании, лыжных гонках). Проводить тренировки в сложных погодных условиях (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы (для зимних видов спорта). Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова (для лыжников).

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных спортсменов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

В современном спорте борьба идет не столько с соперниками, сколько за максимальную реализацию своих возможностей. Правильное понимание своих

возможностей должно способствовать формированию у спортсмена психологической уверенности в способности их полной и успешной реализации. Правильное ощущение текущего уровня мастерства, то есть настоящих возможностей, а также грани между эмоциональными и рассудительными действиями обеспечивает нужный психологический настрой и формирует оптимальное внутреннее психологическое состояние для успешного выступления на соревнованиях. При неправильном ощущении своего состояния спортсмен либо завышает свои возможности до излишнего самомнения, либо занижает их до обесценивания. И то и другое свидетельствует о внутренней психологической неготовности спортсмена к соревнованию.

Психологическая подготовка спортсмена помогает создать такое состояние, которое, с одной стороны, способствует наилучшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять сбивающим факторам, как перед стартом, так и во время соревнования. Иными словами, психологическая подготовленность позволяет спортсмену не реагировать на соперников, не поддаваться спортивному азарту, сохранять силу духа в любых ситуациях.

Психологическое состояние спортсмена во время соревнования и перед стартом очень многогранно, поэтому и многогранен процесс психологической подготовки. Ее можно разделить на несколько разделов:

- регуляция предстартовых состояний;
- поддержание необходимого эмоционального фона и комфортного психологического состояния на дистанции;
- выбор правильной мотивации и установление цели.

Любое соревнование - очень волнующее мероприятие, вне зависимости от спортивной дисциплины. Состояние, в котором находится спортсмен перед стартом, называется предстартовым. Каждый спортсмен по-своему реагирует на предстоящее состязание, поэтому предстартовые состояния могут быть нескольких типов:

- боевая готовность;
- предстартовая лихорадка;
- предстартовая апатия.

Боевая готовность - самое оптимальное состояние спортсмена, оно характеризуется спокойным, уравновешенным состоянием, все системы органов подготовлены к работе и спокойно ожидают старта.

Предстартовая лихорадка - состояние сильного волнения: спортсмен суетится, делает все очень быстро, нервничает. Спортсмена в состоянии предстартовой лихорадке часто все вокруг раздражает, иногда возникает дрожь, с которой спортсмен не в состоянии справиться. Стартовое возбуждение начинается с момента старта и может достигнуть апогея во время прохождения спортсменом дистанции. Стартующий в таком состоянии спортсмен вряд ли сможет оптимально выполнять поставленные задачи и рассчитывать на высокий результат.

Раннее предстартовое состояние начинается с момента извещения спортсмена о его участии в соревновании. Степень волнения зависит от важности старта. Нередко даже мысль о соревновании приводит к учащению пульса, может появиться бессонница, пропасть аппетит, обозначиться резкая реакция на шутки друзей. Спортсмен не должен постоянно думать о соревнованиях. Тренировки в последние дни должны быть интересны, направлены на то, чтобы спортсмен поверил в свои силы. Большое значение имеют средства отвлечения (увлекательная литература, любимое дело).

Регулированию предстартового состояния способствует разминка. Спортсмены с сильно выраженной «предстартовой лихорадкой» должны проводить разминку спокойно. Хорошую помощь могут оказать дыхательные упражнения (очень медленное глубокое дыхание или специальная дыхательная гимнастика).

Предстартовая апатия – состояние полного безразличия, заторможенности всех функций организма. Спортсмена в таком состоянии охватывает нежелание шевелиться, а уж тем более разминаться. Состояние предстартовой апатии может исчезнуть на первых метрах дистанции, но оно не дает возможности спортсмену осуществить должным образом подготовку к старту.

Предстартовое состояние возникает в связи с непосредственной подготовкой к соревнованиям, в пути и по прибытии на место их проведения. Тренер, как правило, стремится оказать положительное влияние на формирование предстартовой реакции, прибегая к различным мерам в последние дни и непосредственно перед соревнованиями. Время, необходимое для приведения психики в оптимальное для достижения максимального результата состояние различно у всех спортсменов. Кому-то необходимо начинать подготовку за 12 часов, а кому-то достаточно и одного часа.

Спортсмен должен знать, что делать, если им овладеют предсоревновательная лихорадка или апатия. Спортивные психологи рекомендуют изучать свои предстартовые состояния и дают рекомендации по способам их регуляции. Прежде всего, нужно знать, что на формы проявления предстартовых состояний оказывает влияние тип нервной системы. Различают

четыре типа нервной системы: сангвиники, флегматики, меланхолики и холерики. У спортсменов с сильными уравновешенными нервными процессами – сангвиников и флегматиков – чаще наблюдается боевая готовность, у холериков – предстартовая лихорадка; меланхолики подвержены предстартовой апатии.

В настоящее время выпущено большое количество литературы по общей психологии, которая поможет любому спортсмену и тренеру разобраться в этом вопросе. Каждый спортсмен, постигающий искусство владения своими эмоциями, должен знать свой тип нервной системы. Это поможет ему выбрать наиболее оптимальный путь к самосовершенствованию.

Для регулирования эмоций важен психологически оправданный выбор тренировочных средств перед ответственным соревнованием. Так для снижения эмоционального возбуждения полезно за день до соревнований и в разминке перед стартом провести упражнения в медленном темпе, а при явлениях апатии – специальную разминку в ускоренном темпе.

В разминку перед соревнованиями полезно включать так называемые идеомоторные упражнения – мысленное представление своих действий на дистанции. Нужно стремиться к возможно более подробному представлению. Чтобы предстартовое возбуждение не “смазало” мысленной картины, стоит отрабатывать выполнение идеомоторных упражнений на тренировках.

Еще один путь регуляции эмоциональных состояний – саморегуляция. Тренироваться в этом должен каждый спортсмен, да и в современной насыщенной нервными напряжениями жизни навыки саморегуляции полезны каждому. Их использование должно быть индивидуальным, так как оптимальным для каждого спортсмена будет свой уровень эмоционального возбуждения.

Спортсмен может взять себя в руки и добиться улучшения результатов с помощью самовнушения: «Я хорошо тренирован, результаты последних соревнований хорошие, моя восприимчивость повысится благодаря небольшому возбуждению». Для более глубокого овладения основами самовнушения рекомендуем ознакомиться с основами психорегулирующей тренировки, разработанной специалистами.

Завершающим этапом всей психологической подготовки к соревнованиям служит непосредственная подготовка к выполнению соревновательного упражнения. В это время основная задача заключается в максимальной сосредоточенности внимания, которое становится главным фактором. Из сознания должно исчезнуть все, что не относится к действиям в соревновании. Спортсмен должен научиться не реагировать на внешние раздражения и достигать состояния, названного К.С.Станиславским «публичной отрешенностью».

Вот несколько приемов, описанных О.А.Черепановой в книге “Соперничество, риск, самообладание в спорте”:

1. Преднамеренная задержка проявления или изменения выразительных движений. Сдерживая смех или улыбку, можно подавить порыв веселья, а улыбнувшись - поднять настроение. Научившись произвольно управлять тонусом лицевых мимических мышц, человек приобретает в какой-то мере умение владеть своими эмоциями.

2. Специальные двигательные упражнения. При повышенном возбуждении используются упражнения на расслабление различных групп мышц, движения с широкой амплитудой, ритмичные движения в замедленном темпе. Энергичные, быстрые упражнения возбуждают.

3. Дыхательные упражнения. Упражнения с медленным постепенным выдохом являются успокаивающими. Важное значение имеет сосредоточение на выполняемом движении.

4. Специальные виды самомассажа. От энергичности движений зависит характер воздействия самомассажа.

5. Развитие произвольного внимания. Необходимо сознательно переключать свои мысли, направляя их с переживаний в деловое русло, активизировать чувство уверенности.

6. Упражнения на расслабление и напряжение различных групп мышц воздействует на эмоциональное состояние.

7. Самоприказы и самовнушения. С помощью внутренней речи можно вызвать чувство уверенности или те эмоции, которые будут способствовать борьбе.

8. Совершенствование способности к переключению максимальной двигательной активности, на периоды относительного расслабления, для обеспечения высокой работоспособности.

Развитию этих направлений помогут разнообразные 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.); интенсификация соревновательной деятельности посредством ее продолжительности и другие.

Спортивная тренировка должна быть в принципе интегральной и содержать в себе средства сопряженных воздействий, способствующие интегрированному воздействию на физическую и психическую сферу спортсмена. Чем больше тренировочные средства соответствуют соревновательной деятельности или

превосходят ее по уровню функциональных сдвигов, технической сложности, тактической непредсказуемости ситуаций соревновательной борьбы и эмоциональному фону, тем выше сопряженность в системе интегральной подготовки.

Важным компонентом учебно-тренировочного процесса, построенного по принципу интегральности, являются адекватные психологические установки. Когда спортсмен выполняет техническое упражнение с установкой на быстроту или мощность производимой работы, тем самым, он интегрировано развивает физические качества и технические навыки. Когда он выполняет тактическое упражнение с такими же установками, он соответствующим образом развивает физические качества и тактические навыки.

Одним из показателей состояния спортивной формы является уровень интегральной подготовленности спортсмена, который в течение года должен повышаться и достичь своего максимума ко времени основных соревнований, а затем снижаться в переходный период, когда на некоторое время сокращаются тренировки в специализируемом виде спорта.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам лыжные гонки, настольный теннис, плавание вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» учитываются при формировании годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки (см. табл.1)

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Республики Карелия и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт с интеллектуальными нарушениями» 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 лыжные гонки, настольный теннис, плавание.

Распределение спортсменов на группы по степени функциональных возможностей для занятий спортом «ЛИН» осуществляется один раз в год (в начале учебного года). К III группе степени функциональных возможностей относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены незначительно, в связи с чем, они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях (умственная отсталость выше 60 IQ – как правило, спортсмены INAS-FID). Ко II группе относятся спортсмены с умственной отсталостью от 60 до 40 IQ (SOI – Международная специальная олимпиада для умственно отсталых лиц).

При проведении учебно-тренировочных занятий обучающихся с ОВЗ при соблюдении единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности проводятся:

групповые занятия, в которых объединяются обучающиеся с ОВЗ одной нозологической группы (обучающиеся с ОВЗ по зрению, по слуху, с интеллектуальными нарушениями, с поражением ОДА);

групповые занятия, в которых объединяются обучающиеся с ОВЗ различных нозологических групп, находящиеся на одном этапе спортивной подготовки;

инклюзивные занятия, в которых объединяются обучающиеся с ОВЗ с обучающимися без нарушения состояния здоровья и физического развития.

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

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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

VI. Условия реализации Программы

Важное значение для успешного освоения программы имеет материально-техническое обеспечение.

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса заключаются договора по использованию спортивных залов и площадок для проведения учебно-тренировочных занятий с общеобразовательными школами и другими образовательными учреждениями.

При организации учебно-тренировочного процесса обеспечивается соблюдение требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

В полной мере должны использоваться многообразные особенности природных условий: сильнопересеченная местность, различный грунт, тропинки различного профиля. Для развития общих и специальных физических качеств используются ходьба и бег по глубокому снегу, по песку, метание различных предметов на дальность и в цели неподвижные и движущиеся. Упражнения на местности обладают очень большой эмоциональностью и поэтому позволяют использовать нагрузки, сохраняя психические силы. Простейшие сооружения на местности позволяют более полно использовать природные условия. Это освещенные кроссовые тропинки, городки с перекладинами, лестницами и другие устройства для физических упражнений, ровные травяные участки для прыжковых упражнений, песчаные ямы для прыжков в длину и высоту.

Закрытые спортивные сооружения создают все условия для круглогодичной многолетней подготовки спортсменов. Особо важную роль играет быстрая трансформация мест занятий. Инвентарь, снаряды и оборудование должны легко доставаться.

6.1. Материально-технические условия

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица 30

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
Для спортивной дисциплины: лыжные гонки			
1	Весы медицинские (до 150 кг)	штук	2
2	Лыжи гоночные для конькового стиля передвижения	пар	7
3	Лыжи гоночные для классического стиля передвижения	пар	7
4	Термометр наружный	штук	4
5	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
6	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
7	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	4
8	Доска информационная	штук	1
9	Зеркало настенное	комплект	4
10	Крепления лыжные	пар	28
11	Лыжероллеры для классического стиля передвижения	пар	7
12	Лыжероллеры для конькового стиля передвижения	пар	7
13	Мат гимнастический	штук	7
14	Мяч баскетбольный	штук	1
15	Мяч волейбольный	штук	1
16	Мячи набивные (медицинболы) от 1 до 5 кг	комплект	4
17	Мяч теннисный	штук	7
18	Мяч футбольный	штук	1
19	Набор парафинов различных температур	комплект	12
20	Набор препятствий (конусы, фишки, вешки)	комплект	1
21	Палка гимнастическая	штук	7
22	Палки для классического стиля передвижения	пар	7
23	Палки для конькового стиля передвижения	пар	7
24	Перекладина гимнастическая	штук	2
25	Рулетка металлическая (50 м)	штук	1
26	Секундомер	штук	4
27	Скамейка гимнастическая	штук	2
28	Скамейка гимнастическая	штук	2
29	Снегоход укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
30	Станок для подготовки лыж с ножками	штук	1
31	Стенка для подготовки лыж	штук	2
32	Стол для подготовки лыж	штук	2
33	Термометр для измерения температуры снега	штук	1
34	Штанга тяжелоатлетическая с комплектом дисков	комплект	1
35	Электромегафон	комплект	1
36	Эспандер лыжника (амортизатор резиновый)	штук	14
Для спортивной дисциплины: настольный теннис			
1	Теннисный стол	штук	3
2	Ракетка для настольного тенниса	штук	8
3	Мяч для настольного тенниса	штук	300
4	Гантели переменного веса (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
5	Корзина для мячей	штук	2
6	Корзина для мячей на вертикальной опоре передвижная	штук	2
7	Ловушка для мячей для настольного тенниса	штук	2
8	Мячи набивные (медицинболы) весом (от 1 до 5 кг)	комплект	7
9	Приспособление для сбора мячей для настольного тенниса	штук	2
10	Перекладина гимнастическая	штук	1
11	Стенка гимнастическая	штук	3
12	Скамейка гимнастическая	штук	3
Для спортивной дисциплины: плавание			
1	Средства спасения (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
2	Плавательная доска	штук	6
3	Плавательные поплавки-вставки для ног	штук	6
4	Ласты	пар	6
5	Лопатки для плавания	пар	6
6	Перекладина гимнастическая	штук	1
7	Кушетка массажная	штук	1
8	Гантели переменного веса (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
9	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	4
10	Пояс с парашютом для плавания	штук	6
11	Мат гимнастический	штук	6
12	Скамейка гимнастическая	штук	4
13	Стенка гимнастическая	штук	4
14	Штанга спортивная	комплект	1
15	Мячи набивные (медицинболы) от 1 до 5 кг	комплект	6
16	Фен	штук	1
17	Настенный секундомер	штук	2
18	Весы	штук	1
19	Секундомер	штук	1
20	Электромегафон	штук	1

Таблица 31

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Ед ини ца изм ере ния	Расчетн ая единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап НП		УТЭ (спорт. специализаци я)		ССМ		Этап высшего спортивного мастерства	
				коли честв о	срок экспл уатац ии (лет)	коли честв о	срок экспл уатац ии (лет)	коли честв о	срок экспл уатац ии (лет)	количе ство	срок экспл уатац ии (лет)
Для спортивной дисциплины: лыжные гонки											
1	Ботинки лыжные для классического стиля	пар	на обуч.	-	-	1	1	2	1	2	1

N п/п	Наименование	Ед ини ца изм ере ния	Расчетн ая единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап НП		УТЭ (спорт. специализаци я)		ССМ		Этап высшего спортивного мастерства	
				коли честв о	срок экспл уатац ии (лет)	коли честв о	срок экспл уатац ии (лет)	коли честв о	срок экспл уатац ии (лет)	количе ство	срок экспл уатац ии (лет)
2	Ботинки лыжные для конькового стиля	пар	на обуч.	-	-	1	1	2	1	2	1
3	Комбинезон для лыжных гонок	шт.	на обуч.	-	-	1	2	1	1	2	1
4	Костюм спортивный парадный	шт.	на обуч.	-	-	1	2	1	1	2	1
5	Очки защитные	шт.	на обуч.	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Перчатки лыжные	пар	на обуч.	-	-	1	1	2	1	2	1
7	Чехол для лыж	шт.	на обуч.	1	1	1	3	1	2	1	1
8	Шлем для лыжероллеров	шт.	на обуч.	1	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины: настольный теннис											
1	Костюм спортивный парадный	шт	на обуч.	-	-	1	2	1	2	1	1
2	Костюм спортивный тренировочный зимний	шт	на обуч.	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Костюм спортивный тренировочный летний	шт	на обуч.	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Кроссовки для спортивного зала	пар	на обуч.	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Напульсники (фиксаторы лучезапястных суставов)	шт	на обуч.	2	6	2	6	4	3	4	3
6	Рубашка теннисная (тенниска или поло)	шт	на обуч.	-	-	3	1	3	1	4	1
7	Спортивные брюки	шт	на обуч.	-	-	1	1	1	1	2	1
8	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник0)	ком пл	на обуч.	-	-	-	-	1	1	2	1
9	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	ком пл	на обуч.	-	-	-	-	1	1	2	1
10	Фиксатор локтевого сустава (налокотник)	ком пл	на обуч.	-	-	-	-	1	1	2	1
11	Чехол для ракетки для настольного тенниса	шт	на обуч.	1	1	2	1	2	1	2	1
12	Шорты теннисные	шт	на обуч.	-	-	1	1	1	1	2	1
13	Юбка теннисная (для женщин)	шт	на обуч.	-	-	1	1	1	1	2	1
Для спортивной дисциплины: плавание											
1	Беруши	пар	на обуч.	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Гидрокостюм (комбинезон) или гидрошорты для плавания	шт	на обуч.	-	-	-	-	1	1	2	1
3	Костюм спортивный	шт	на обуч.	-	-	1	2	1	2	1	1

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап НП		УТЭ (спорт. специализация)		ССМ		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
	парадный										
4	Купальник (женский)	шт	на обуч.	-	-	2	1	2	1	2	1
5	Обувь для бассейна (шлепанцы)	шт	на обуч.	-	-	1	1	2	1	2	1
6	Очки для плавания	шт	на обуч.	-	-	2	1	2	1	2	1
7	Плавки (муж.)	шт	на обуч.	-	-	2	1	2	1	2	1
8	Полотенце	шт	на обуч.	-	-	1	1	1	1	1	1
9	Шапочка для плавания	шт	на обуч.	-	-	2	1	3	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Право на занятие педагогической деятельностью имеют лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование и отвечающие квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам, если иное не установлено настоящим Федеральным законом. (в ред. Федерального закона от 08.06.2020 №165-ФЗ).

Педагогические работники имеют право на дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы Интернет ресурсы:

1. (<http://www.wada-ama.org>) Всемирное антидопинговое агентство
2. (<http://www.olympic.org/>) Международный олимпийский комитет
3. (<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство спорта Российской Федерации
4. (<http://www.roc.ru/>) Олимпийский комитет России
5. (<https://minedu.gov.karelia.ru>) сайт Министерства образования и спорта Республики Карелия
6. (<http://rdush.karelia.ru>) сайт ГБОУ ДО РК РСШОР

ЛИТЕРАТУРА

1. Аксенова О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Текст] /О.Э Аксенова, С.П. Евсеев.- Москва:

Советский спорт, 2005.

2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. Москва. "Физкультура и спорт" 1985г.
3. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры: Учебное пособие.- М.: Физкультура и Спорт, 2007.-192 с.
4. Байгулов. Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 2009 г.
5. Барчукова Г.В. Настольный теннис Москва. "Физкультура и спорт" 1990г.
6. Барчукова Г.В., В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004г.
7. Веневцев С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта [Текст] / С.И.Веневцев.- Москва: Советский спорт,2004.-96с.
8. Веневцев С.И., Дмитриев А.А. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры.- М: Советский спорт, 2004.- 104с.
9. Воронкова В.В. Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе. - М.,1994г.
10. Григоренко В.Г., Сермеев Б.В. Теория и методика физического воспитания инвалидов. Ч.1 -2. – Одесса, 1991.
11. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие.-М.: Советский спорт,2000.-240с.: ил.
12. Евсеев С.П. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера/С.П.Евсеев. –М.: ООО «Принлето», 2021 год.-600с.
13. Евсеев С.П Социально-педагогические аспекты изучения качества инвалидов [Текст] /С.П. Евсеев, Е.В. Антипова, Р.Н. Гаврилина и др. – Санкт-Петербург НГУ П.Ф. Лесгафта, 2007.
14. Ермаков В.В. техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.
15. Идрисова Г.З. Классификация спортсменов в паралимпийских видах спорта. М.:Паралимпийский комитет России (2020).
16. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под общей ред. проф. Л.В. Шапковой.- М.: Советский спорт, 2002.- 212с.
17. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие – М.: СпортАкадемПресс,2002.-140с.
18. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
19. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа,1979

20. Мастюкова Е.В. Ребенок с отклонениями в развитии. – М.; Просвещение, 1992.
21. Раменская Т.И. Лыжный спорт. М.2000
22. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. М.: Физкультура и спорт,1999.
23. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2т. Т.2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. Под общей ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.
24. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева.- М.: Советский спорт,2002.- 448с.: ил.
25. Учебная программа "Настольный теннис". Москва. "Советский спорт" 2000г. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
26. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

Электронные образовательные ресурсы:

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия», <http://www.infosport.ru>
2. Российская Спортивная Энциклопедия, <http://www.libsport.ru/>
3. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" <http://www.teoriya.ru/journals/>.
4. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
5. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», <http://lesgaft-notes.spb.ru/>.
6. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>
Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>
7. Сурдлимпийский комитет России: www.deafsport.ru
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта, <http://lib.sportedu.ru/>
9. Сайт Министерства образования и спорта Республики Карелия <https://minedu.gov.karelia.ru>

10. Интернет ресурс <https://ru.wikipedia.org/wiki>
11. Наука о тренерской работе (Abstracts), <http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>
12. Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp/>
13. Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке
http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf
14. Министерство спорта РФ <http://minsport.gov.ru/>
15. РУСАДА: www.rusada.ru
16. Официальный сайт спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата
www.froda.ru
17. Официальный сайт спорта глухих www.ostsg.ru;
18. Официальный сайт спорта лиц с интеллектуальными нарушениями www.rsfid.ru