

ПРИНЯТА

Педагогическим

советом

Протокол № от 23.08.2023 г

УТВЕРЖДЕНО

Приказом ГБОУ ДО РК «РСШОР»

№ 224-од от 23.08.2023 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 поражением опорно-
двигательного аппарата»**

Срок реализации программы: без ограничений.

г. Петрозаводск

2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1. Функциональные группы:	8
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:	10
2.3. Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки:	11
2.4. Учебно-тренировочные мероприятия:	14
2.5. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся. Объем соревновательной деятельности.	15
2.6. Объем соревновательной деятельности:	16
2.7. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки:	17
2.8. Годовые учебно-тренировочные планы:	20
2.9. Календарный план воспитательной работы:	27
2.10. Планы проведения антидопинговых мероприятий:	30
2.11. Планы инструкторской и судейской практики.	40
2.12. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	42
III. Система контроля	47
3.1. Оценка результатов освоения Программы	49
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.	50
3.3. Тестирование и контроль	61
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) плавание.....	72
V. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) спортивное ориентирование.	100
VI. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) настольный теннис.	113
VII. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) бочча.	125

VIII. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	127
(для всех дисциплин)	127
IX Общая физическая подготовка по видам дисциплин (для всех дисциплин)	128
X. Специальная физическая подготовка (для всех дисциплин).....	134
XI. Интегральная, техническая, тактическая и психологическая подготовка (для всех дисциплин).....	136
XII. Учебно-тематический план.....	147
XIII. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.	151
XIV. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.	153
XV. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки	155
XVI. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование	159
XVII. Информационно-методические условия реализации Программы	166

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта **«спорт лиц с поражением ОДА»** (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по следующим дисциплинам: настольный теннис, плавание, спортивное ориентирование, бочча с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России от 24 января 2014 года № 32¹ (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 2007г. № 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 (зарегистрирован Минюстом России 17.04.2014г., регистрационный № 32011).

2. Целью Программы является всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд Республики Карелия и Российской Федерации, достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

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

Спорт лиц с ПОДА - составная часть паралимпийского движения, сложившаяся в форме специальной теории и практики подготовки лиц с поражением опорно-двигательного аппарата к спортивным соревнованиям и

участия в них с целью физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции, формирования здорового образа жизни и достижения спортивных результатов на базе создания специальных условий.

Спортивная подготовка по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» проводится с учетом спортивных дисциплин и функциональных групп, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

К группе III относят лиц, 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. Минимальный физический недостаток для допуска к соревнованиям лиц с ампутацией одной нижней конечности должен выражаться в том, чтобы ампутация проходила через голеностопный сустав. С ампутацией верхней конечности – через лучезапястный. При прочих поражениях опорно-двигательного аппарата укорочение конечности должно быть на 10 см.

К этой группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений:

- * ахондроплазия (карлики),
- * детский церебральный паралич (классы CP7-CP8) – Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом – CP-ISRA,
- * высокая ампутация двух нижних конечностей, (классы 57,58, соревнуются в креслах-колясках) – IWAS (Международная спортивная ассоциация колясочников и ампутантов), объединившая две международные организации: ISMGF и ISOD,
- * ампутация или порок развития:
 - одной нижней конечности ниже коленного сустава (класс A4),
 - односторонняя ампутация стопы по Пирогову, в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне с другой стороны (класс A3),
 - одной верхней конечности ниже локтевого сустава (класс A8),
 - одной верхней конечности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон) (класс A9),
- * прочие нарушения ОДА, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными.

К группе II относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничиваются достаточно выраженными нарушениями.

К этой группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений:

- *детский церебральный паралич (классы CP5-CP6),
- *спинномозговая травма (классы 55,56 передвигаются в креслах-колясках),
- *ампутация или порок развития:
 - одной верхней конечности выше локтевого сустава (класс A6),
 - одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон) (класс A9),
 - двусторонняя ампутация предплечий (классы A5, A7),
- *прочие нарушения ОДА, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными.

К группе I относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены значительно, в связи с чем они нуждаются в посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

К этой группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений:

- *детский церебральный паралич (классы CP1-CP4, передвигающиеся в креслах-колясках),
- *спинномозговая травма (классы 51-54, передвигающиеся в креслах-колясках),
- *ампутация или порок развития: (классы A1, A2, A5)
 - двусторонняя ампутация бедер (передвигающиеся на протезах),
 - односторонняя ампутация бедра с вычленением (передвигающиеся на протезах),
 - односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы или голени с другой стороны, двусторонняя ампутация плеч,
 - ампутация четырех конечностей,
- *прочие нарушения ОДА, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными.

Распределение лиц на функциональные группы, порядок и сроки формирования групп, проходящих спортивную подготовку, для занятий спортивной дисциплиной вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

определяется ГБОУ ДО РК «РСШОР», осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

Ниже приведены особенности распределения спортсменов по классам в отдельных спортивных дисциплинах спорта лиц с поражением ОДА, и их характеристика.

Распределение обучающихся на группы в соответствии с функционально-медицинскими классами, установленными международными спортивными организациями инвалидов

2.1. Функциональные группы:

Таблица 1

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражения опорно-двигательного аппарата (с кодом Международной классификации функционирования)	Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации
I	Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются коляской или подобными ТС и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	1. Гипертонус мышц («b735»); 2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»); 3. Нарушение мышечной силы («b730»); 4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»); 5. Дефицит конечностей («s720», «s730», «s740», «s750»);	Бочча: «BC1», «BC2», «BC3», «BC4». Настольный теннис: «1», «2», «3», «4». Плавание: «S/SB/SM1», «S/SB/SM2», «S/SB/SM3», «S/SB/SM4». Спортивное ориентирование: «O1»-«O3».
	Функциональные возможности ограничены	1. Гипертонус мышц («b735»); 2. Атаксия («b760»);	Настольный теннис: «5», «6», «7», «8». Плавание: «S/SB/SM5»,

II	умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими тс опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	или Атетоз («b765»); 3. Нарушение мышечной силы («b730»); 4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»); 5. Дефицит конечностей («s720», «s730», «s740», «s750»);	«S/SB/SM6», «S/SB/SM7», «S/SB/SM8». Спортивное ориентирование: «O1»-«O3».
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	1. Гипертонус мышц («b735»); 2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»); 3. Нарушение мышечной силы («b730»); 4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»); 5. Дефицит конечностей («s720», «s730», «s740», «s750»); 6. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см.; 7. Низкий рост («s730.343», «s750.343», «s760.349»).	Настольный теннис: «9», «10». Плавание: «S/SB/SM9», «S/SB/SM10». Спортивное ориентирование: «O4»-«O6».

2.2. 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

Для спортивной дисциплины настольный теннис				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап	не ограничивается	9	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	1
			II	
			I	
Для спортивной дисциплины плавание				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	III	6
			II	4
			I	2
Учебно-тренировочный этап	не ограничивается	9	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	1
			II	
			I	
Для спортивной дисциплины спортивное ориентирование				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап	не ограничивается	9	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	III	2
			II	2
			I	1

Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	1
			II	
			I	
			II	
			I	
Для спортивной дисциплины бочча				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	I	2
Учебно-тренировочный этап	не ограничивается	9		2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13		1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14		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.

2.3. Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки:

Таблица 3

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех	Свыше трех		

			лет	лет		
Для спортивной дисциплины настольный теннис						
Количество часов в неделю	4.5	6	10	12	16	18
Общее количество часов в год						
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)						
Количество часов в неделю	4.5	6	8	10	12	16
Общее количество часов в год						
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)						
Количество часов в неделю	4.5	6	8	10	12	16
Общее количество часов в год						
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)						
Количество часов в неделю	6	8	10	12	16	20
Общее количество часов в год						
Для спортивной дисциплины спортивное ориентирование						
Количество часов в неделю	4.5	9	10	12	16	18
Общее количество часов в год						
Для спортивной дисциплины бочча						
Количество часов в неделю	4.5	6	8	10	12	16
Общее количество часов в год						

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

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

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

- на этапе начальной подготовки - 2х часов;
- на учебно-тренировочном этапе - 3х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4х часов.

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

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

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

Виды (формы) обучения

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;
- 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.

2.4. Учебно-тренировочные мероприятия:

Таблица 4

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

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

2.5. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся. Объем соревновательной деятельности.

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 поражением ОДА»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

ГБОУ ДО РК «РСШОР», реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.6. Объем соревновательной деятельности:

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины настольный теннис (I,II,III функциональные группы)				
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	1	2	2
Основные	1	2	3	4
Для спортивной дисциплины плавание (I,II,III функциональные группы)				
Контрольные	1	3	5	7
Отборочные	1	1	2	2
Основные	-	1	2	2
Для спортивной дисциплины спортивное ориентирование (I,II,III функциональные группы)				
Контрольные	2	3	3	3
Отборочные	-	2	3	5
Основные	-	3-6	5-9	7
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)				
Контрольные	2	3	4	5
Отборочные	-	1	2	2

Основные	-	1	2	2
----------	---	---	---	---

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

Таблица 6

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (%)	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины «бочча I функциональная группа» (мужчины, женщины)				
Общая физическая подготовка	4-10	4-8	9-10	9-10
Специальная физическая подготовка	13-19	13-17	13-17	13-17
Техническая подготовка	27-32	26-30	27-31	29-33
Тактическая подготовка	14-18	17-21	20-24	19-23
Психологическая подготовка	7-11	6-10	5-9	6-10
Теоретическая подготовка	6-10	6-10	7-11	7-11
Участие в спортивных соревнованиях	1-3	4-5	5-9	5-9
Инструкторская и судейская практика	0-1	0-4	0-6	0-8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	5-9	6-10	8-12
Для спортивной дисциплины «настольный теннис I,II,III функциональные группы» (мужчины, женщины)				
Общая физическая подготовка	38-55	33-50	30-35	25-30
Специальная физическая подготовка	22-28	28-36	30-43	35-46
Техническая подготовка	30-38	21-33	18-28	18-28
Тактическая подготовка	1-2	3-4	4-6	4-9
Психологическая подготовка	0-2	1-4	2-6	2-9
Теоретическая подготовка	1-3	2-4	4-5	4-6
Участие в спортивных соревнованиях	0-3	1-3	2-5	2-6
Инструкторская и судейская практика	0-2	0-4	0-6	0-8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0-2	1-4	2-6	2-8
Для спортивной дисциплины «плавание I функциональная группа» (мужчины)				
Общая физическая подготовка	22-34	19-30	15-24	10-14

Специальная физическая подготовка	10-20	16-21	22-26	27-31
Техническая подготовка	35-40	31-35	28-32	26-30
Тактическая подготовка	0-2	1-3	2-4	3-5
Психологическая подготовка	1-2	2-4	3-7	4-8
Теоретическая подготовка	2-5	4-8	3-7	2-6
Участие в спортивных соревнованиях	0-3	1-4	2-4	2-5
Инструкторская и судейская практика	0-2	0-2	0-4	0-5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0-2	2-4	4-6	6-8
Для спортивной дисциплины «плавание II функциональная группа» (мужчины)				
Общая физическая подготовка	27-37	23-32	18-23	14-18
Специальная физическая подготовка	15-20	21-25	24-29	28-32
Техническая подготовка	28-32	25-29	23-27	21-25
Тактическая подготовка	0-2	1-2	2-4	3-4
Психологическая подготовка	1-5	2-6	3-7	3-7
Теоретическая подготовка	3-7	3-7	2-6	1-5
Участие в спортивных соревнованиях	0-3	1-4	2-6	3-7
Инструкторская и судейская практика	0-2	0-4	0-6	0-8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0-2	2-4	4-6	6-8
Для спортивной дисциплины «плавание III функциональная группа» (мужчины)				
Общая физическая подготовка	21-32	17-22	15-18	12-16
Специальная физическая подготовка	14-22	20-24	26-30	31-35
Техническая подготовка	33-37	30-34	27-31	25-29
Тактическая подготовка	0-2	1-2	2-3	3-4
Психологическая подготовка	1-6	2-6	3-7	3-7
Теоретическая подготовка	2-6	4-8	3-7	2-6
Участие в спортивных соревнованиях	0-2	1-3	1-3	2-4
Инструкторская и судейская практика	0-2	2-4	4-6	6-8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0-2	2-4	4-6	6-8
Для спортивной дисциплины «плавание I функциональная группа» (женщины)				
Общая физическая подготовка	25-32	21-25	16-20	13-17
Специальная физическая подготовка	14-19	23-27	28-32	31-35
Техническая подготовка	27-32	25-29	23-27	21-25
Тактическая подготовка	0-2	1-2	2-3	3-4
Психологическая подготовка	1-5	2-6	3-7	3-7

Теоретическая подготовка	3-7	3-7	2-6	1-5
Участие в спортивных соревнованиях	0-3	1-3	2-4	2-5
Инструкторская и судейская практика	0-2	0-4	0-6	0-8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0-2	2-4	4-6	6-8
Для спортивной дисциплины «плавание II функциональная группа» (женщины)				
Общая физическая подготовка	36-40	31-35	23-27	18-22
Специальная физическая подготовка	16-20	23-27	28-32	32-36
Техническая подготовка	22-26	20-24	18-22	16-20
Тактическая подготовка	0-2	1-2	2-3	3-4
Психологическая подготовка	1-5	2-6	3-7	3-7
Теоретическая подготовка	2-6	2-6	1-5	1-4
Участие в спортивных соревнованиях	0-3	1-3	1-5	3-7
Инструкторская и судейская практика	0-2	0-4	0-6	0-8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0-2	2-4	4-6	6-8
Для спортивной дисциплины «плавание III функциональная группа» (женщины)				
Общая физическая подготовка	36-40	31-35	23-27	18-22
Специальная физическая подготовка	16-20	23-27	28-32	32-36
Техническая подготовка	22-26	20-24	18-22	16-20
Тактическая подготовка	0-2	1-2	2-3	3-4
Психологическая подготовка	1-5	2-6	3-7	3-7
Теоретическая подготовка	2-6	2-6	1-5	1-4
Участие в спортивных соревнованиях	0-3	1-3	1-5	3-7
Инструкторская и судейская практика	0-2	0-4	0-6	0-8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0-2	2-4	4-6	6-8
Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование I,II,III функциональные группы» (мужчины, женщины)				
Общая физическая подготовка	30-49	30-40	13-20	10-12
Специальная физическая подготовка	9-10	8-20	12-20	15-25
Техническая подготовка	20-34	16-30	17-34	20-28
Тактическая подготовка	3-7	4-8	4-8	3-7
Психологическая подготовка	5-7	5-8	8-9	9-10
Теоретическая подготовка	2-5	5-9	7-11	9-15
Участие в спортивных соревнованиях	0-5	5-18	10-25	10-32
Инструкторская и судейская практика	0-2	0-4	0-6	0-8

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	2-4	3-6	4-8
---	-----	-----	-----	-----

2.8. Годовые учебно-тренировочные планы:

Спортивная дисциплина «бочча»

Таблица 7

Наименование разделов	Периоды подготовки								
	НП-1	НП-2	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	ССМ	ВСМ
Общая физическая подготовка	23	31	33	33	32	28	20	56	74
Специальная физическая подготовка	44	59	68	68	87	87	88	95	108
Техническая подготовка	74	93	120	120	146	146	147	168	241
Тактическая подготовка	42	56	80	80	98	99	100	124	158
Психологическая подготовка	22	34	38	38	44	44	45	46	61
Теоретическая подготовка	14	18	24	24	38	39	40	43	58
Участие в спортивных соревнованиях	7	9	16	16	22	23	24	31	41
Инструкторская и судейская практика	2	3	10	10	14	15	16	19	25
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	6	9	27	27	39	39	40	42	66
Итого часов в год	234	312	416	416	520	520	520	624	832
Итого часов в неделю	4,5	6	8	8	10	10	10	12	16

Спортивная дисциплина: «настольный теннис»

Таблица 8

Наименование разделов	Периоды подготовки								
	НП-1	НП-2	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	ССМ	ВСМ
Общая физическая подготовка	92	118	181	181	227	216	205	249	276
Специальная физическая подготовка	51	68	155	155	175	177	179	260	327
Техническая подготовка	70	93	122	122	144	146	148	180	168
Тактическая подготовка	2	4	15	15	18	19	20	33	37
Психологическая подготовка	3	5	7	7	10	11	13	16	18
Теоретическая подготовка	4	6	10	10	12	14	15	33	37
Участие в спортивных соревнованиях	4	6	10	10	12	13	14	16	18
Инструкторская и судейская практика	4	6	10	10	12	13	14	16	18
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	4	6	10	10	14	15	16	29	37
Итого:	234	312	520	520	624	624	624	832	936
Итого часов в неделю	4,5	6	10	10	12	12	12	16	18

Спортивная дисциплина: «спортивное ориентирование»

Таблица 9

Наименование разделов	Периоды подготовки								
	НП-1	НП-2	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	ССМ	ВСМ

Общая физическая подготовка	114	187	190	190	188	188	187	115	93
Специальная физическая подготовка	21	46	67	67	96	96	96	150	176
Техническая подготовка	58	140	145	145	170	170	170	250	255
Тактическая подготовка	10	25	28	28	35	35	35	50	60
Психологическая подготовка	11	23	28	28	35	35	35	66	85
Теоретическая подготовка	4	9	12	12	24	24	24	58	84
Участие в спортивных соревнованиях	5	15	20	20	34	34	35	83	93
Инструкторская и судейская практика	4	9	12	12	18	18	18	25	30
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	7	14	18	18	24	24	24	35	60
Итого:	234	468	520	520	624	624	624	832	936
Кол-во часов в неделю	4,5	9	10	10	12	12	12	16	18

**Спортивная дисциплина: «плавание»
(I функциональная группы, мужчины)**

Таблица 9

Наименование разделов	Периоды подготовки								
	НП-1	НП-2	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	ССМ	ВСМ
Общая физическая подготовка	79	98	124	124	156	143	126	99	95
Специальная физическая подготовка	43	52	85	85	106	107	109	162	257
Техническая подготовка	90	124	142	142	178	180	182	199	249
Тактическая подготовка	4	6	10	10	12	13	15	24	41

Психологическая подготовка	4	6	14	14	16	18	20	43	66
Теоретическая подготовка	4	6	10	10	14	16	20	22	24
Участие в спортивных соревнованиях	4	8	10	10	14	16	18	24	26
Инструкторская и судейская практика	2	6	7	7	8	9	10	14	20
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	4	6	14	14	16	18	20	37	54
Итого:	234	312	416	416	520	520	520	624	832
Кол-во часов в неделю	4,5	6	8	8	10	10	10	12	16

**Спортивная дисциплина: «плавание»
(II функциональная группы, мужчины)**

Таблица 10

Наименование разделов	Периоды подготовки								
	НП-1	НП-2	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	ССМ	ВСМ
Общая физическая подготовка	86	107	133	133	142	133	123	112	117
Специальная физическая подготовка	46	54	90	90	126	128	130	168	266
Техническая подготовка	65	99	120	120	146	148	150	168	208
Тактическая подготовка	4	6	8	8	10	10	10	24	30
Психологическая подготовка	11	15	20	20	30	30	31	42	55
Теоретическая подготовка	10	12	15	15	18	20	22	26	30
Участие в спортивных соревнованиях	4	7	10	10	14	16	18	26	30

Инструкторская и судейская практика	4	6	10	10	14	15	16	22	30
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	4	6	10	10	20	20	20	36	66
Итого:	234	312	416	416	520	520	520	624	832
Кол-во часов в неделю	4,5	6	8	8	10	10	10	12	16

**Спортивная дисциплина: «плавание»
(III функциональная группы, мужчины)**

Таблица 11

Наименование разделов	Периоды подготовки								
	НП-1	НП-2	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	ССМ	ВСМ
Общая физическая подготовка	94	124	114	114	137	131	119	145	166
Специальная физическая подготовка	63	82	124	124	147	148	149	245	300
Техническая подготовка	109	144	176	176	209	210	212	251	280
Тактическая подготовка	6	8	10	10	11	11	12	24	32
Психологическая подготовка	18	24	30	30	35	35	36	46	72
Теоретическая подготовка	6	12	24	24	33	34	36	40	45
Участие в спортивных соревнованиях	4	6	12	12	14	16	18	22	25
Инструкторская и судейская практика	6	8	10	10	15	16	18	24	60
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	6	8	20	20	23	23	24	35	60

тестирование и контроль.									
Итого:	312	416	520	520	624	624	624	832	1040
Кол-во часов в неделю	6	8	10	10	12	12	12	16	20

**Спортивная дисциплина: «плавание»
(I функциональная группы, женщины)**

Таблица 12

Наименование разделов	Периоды подготовки								
	НП-1	НП-2	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	ССМ	ВСМ
Общая физическая подготовка	71	99	104	104	130	123	109	99	108
Специальная физическая подготовка	44	59	112	112	136	138	140	189	279
Техническая подготовка	74	96	120	120	146	148	150	168	208
Тактическая подготовка	4	6	8	8	9	9	10	18	24
Психологическая подготовка	11	15	24	24	28	28	31	43	58
Теоретическая подготовка	15	16	20	20	22	24	26	28	30
Участие в спортивных соревнованиях	7	9	10	10	13	14	15	24	30
Инструкторская и судейская практика	4	6	10	10	18	18	19	25	35
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	4	6	8	8	18	18	20	30	60
Итого:	234	312	416	416	520	520	520	624	832
Кол-во часов в неделю	4,5	6	8	8	10	10	10	12	16

Спортивная дисциплина: «плавание»

(II функциональная группы, женщины)

Таблица 13

Наименование разделов	Периоды подготовки								
	НП- 1	НП- 2	УТГ- 1	УТГ- 2	УТГ- 3	УТГ- 4	УТГ- 5	ССМ	ВСМ
Общая физическая подготовка	93	120	139	139	176	164	155	150	183
Специальная физическая подготовка	46	58	104	104	130	132	134	182	261
Техническая подготовка	60	81	91	91	114	116	118	121	166
Тактическая подготовка	4	6	8	8	9	10	10	18	24
Психологическая подготовка	11	15	24	24	28	30	30	42	56
Теоретическая подготовка	8	12	14	14	16	18	20	30	32
Участие в спортивных соревнованиях	4	8	10	10	13	14	15	25	30
Инструкторская и судейская практика	4	6	10	10	16	17	18	20	30
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	4	6	16	16	18	19	20	36	50
Итого:	234	312	416	416	520	520	520	624	832
Кол-во часов в неделю	4,5	6	8	8	10	10	10	12	16

Спортивная дисциплина: «Плавание»
(III функциональная группы, женщины)

Таблица 14

Наименование	Периоды подготовки
--------------	--------------------

разделов	НП-1	НП-2	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	ССМ	ВСМ
Общая физическая подготовка	124	166	177	177	218	205	193	214	228
Специальная физическая подготовка	62	83	135	135	156	158	160	266	358
Техническая подготовка	81	105	119	119	137	139	141	170	208
Тактическая подготовка	6	8	10	10	12	12	12	20	32
Психологическая подготовка	15	20	25	25	32	34	36	46	60
Теоретическая подготовка	8	12	15	15	18	20	22	30	32
Участие в спортивных соревнованиях	4	6	12	12	14	16	18	22	32
Инструкторская и судейская практика	6	8	12	12	15	17	18	24	30
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	6	8	15	15	22	23	24	40	60
Итого:	312	416	520	520	624	624	624	832	1040
Кол-во часов в неделю	6	8	10	10	12	12	12	16	20

2.9. Календарный план воспитательной работы:

Таблица 15

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и	В течение года

		терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
1.3.	...	...	...
2.	Здоровье /сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:	В течение года

		- 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); - ...	
2.3	...	...	...
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
3.3.	...	...	...
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы,	В течение года

	(формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	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; - ...	
4.2.	...	...	...
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	...	...

2.10. Планы проведения антидопинговых мероприятий:

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 вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный 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 ли в нем запрещенная субстанция. 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-учредительницы 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.

Вне соревновательное тестирование

Проведение вне соревновательных тестирований или любых тестирований, проводимых не во время соревнований, является прерогативой антидопинговых организаций. Вне соревновательное 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 вне соревновательный период.

Информация о местонахождении спортсменов

Для того чтобы спортсмен, включенный антидопинговой организацией в регистрируемый пул тестирования, был доступен для проведения вне соревновательного 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 16

Спортсмен	Вид программы	Тема	Ответственный За проведение мероприятия	Сроки проведения
-----------	---------------	------	---	---------------------

Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка Лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	4. 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		Спортсмен	1 раз в год

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	РУСАДА			
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	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.

2.11. Планы инструкторской и судейской практики.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования согласовано учебному плану. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся в обслуживании соревнований.

Согласно плану инструкторской и судейской практики, обучающиеся должны сформировать следующие знания:

- Обязанности и права участников соревнований.
- Общие обязанности судей.
- Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров.
- Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты.

- Подготовка трассы, дистанции, места проведения соревнований (в зависимости от избранной спортивной дисциплины).
- Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.
- Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке и проведение тренировочных занятий для тренировочных групп 1-2-го года обучения (для ТЭ -4,5), для тренировочных групп 3-5 годов обучения (для ЭСС-1,2).
- Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки (для ТЭ 1-2-го года обучения).
- Участие в судействе соревнований по избранной спортивной дисциплине в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований района и города. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря и других (в зависимости от избранной спортивной дисциплины).

Таблица 17

Этап подготовки	Год обучения	Минимум знаний и умений спортсменов
УТ	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.
СС	1-2	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	3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора.

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

Обучающиеся проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

-углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в середине тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу.

-этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений,

частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

-текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. Применение восстановительных средств Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья.

Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверх восстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

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

Каждое средство восстановления является многофункциональным.

Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. 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:

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

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

Организация питания.

Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в частности. Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров. В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности). Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для 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. Таблица 7
 Время, ч Продукты 1 -2 Вода, чай, кофе, какао, молоко, бульон, яйца в смятку, каши (рисовая, гречневая, овсяная), рыба речная отварная. 2-3 Кофе и какао с молоком, сливками, яйца вкрутую, яичница, омлет, рыба морская отварная, картофель отварной, телятина отварная, хлеб пшеничный. 3-4 Отварная курица, отварная говядина, хлеб ржаной, яблоки, морковь, редис, огурцы, картофель жареный, колбаса вареная, окорок. 4-5 Жареное мясо, птица, тушеные фасоль, бобы, горох, сельдь. 6-7 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.

Медицинский осмотр

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.

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

3.1. Оценка результатов освоения Программы

Сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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.

Таблица 18

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.

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»:

Таблица 19

№ п/п	Упражнения	Ед. измерения	Норматив	
			Муж.	Жен.
Для спортивной дисциплины настольный теннис (Iфункциональная группа)				
1	Прокат «змейкой» на коляске между 5 вешками (за мин. Время)	Количество раз	не менее	
			1	
2	Бег на колясках 30м	с	не более	
			19,0	
3	Бег на колясках 100-500м (в зависимости от степени поражения ОДА) за мин. Время	Количество раз	не менее	
			1	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Количество раз	Максимальное	
5	И.П.-сидя. Метание теннисного мяча правой и левой рукой (на макс.расстояние)	Количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины настольный теннис (II,IIIфункциональные группы)				
1	И.П.-лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее	
			90,0	
2	Бег 200-500м (в зависимости от степени поражения ОДА) за мин. Время	Количество раз	не менее	
			1	

3	И.П.-стоя. Прыжки через скакалку	Мин	не менее
			1
4	И.П.-лежа на спине. Жим гантелей весом 1кг	Количество раз	не менее
			12
5	Бег на 30м	с	не более
			15,0
6	Бег змейкой между 5 фишками (за мин.время)	Количество раз	не менее
			1
7	И.П.-сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	Количество раз	максимальное
8	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Количество раз	не менее
			10
9	И.П.-стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (в координации, на макс.расстояние)	Количество раз	не менее
			1
10	Перемещение приставным шагом (восьмеркой) в 3-х метровом квадрате (за 1 мин.)	Количество раз	не менее
			10
11	И.П.-стоя. Прыжки через скамейку (за 30сек.)	Количество раз	не менее
			20

Таблица 20

№ п/п	Упражнения	Ед. измерения	Норматив	
			Муж.	Жен.
Для спортивной дисциплины плавание (Iфункциональная группа)				
1	И.П.-лежа на спине. Маховая движение рук.	С	не менее	
			60,0	45,0
2	И.П.-лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг.	Количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины плавание (IIфункциональная группа)				
1	И.П.-лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее	
			60,0	45,0
2	Бег на 400м (за мин. Время)	Количество раз	не менее	
			1	
3	И.П.-лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг.	Мин	максимальное	
4	И.П.-стоя. Многоскок из 5 прыжков (на макс.расстояние)	Количество раз	не менее	
			1	
5	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	с	максимальное	
6	И.П.-стоя. Прыжок в длину с места (на макс.расстояние)	Количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины плавание (IIIфункциональная группа)				
1	И.П.-лежа на спине. Маховые движения рук	Мин	не менее	
			1	

2	Бег на 600м (за мин. Время)	Количество раз	не менее
			1
3	И.П.-лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг.	Количество раз	максимальное
4	И.П.-стоя. Многоскок из 5 прыжков (на макс.расстояние)	Количество раз	не менее
			1
5	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Количество раз	максимальное
6	И.П.-стоя. Прыжок в длину с места (на макс.расстояние)	Количество раз	не менее
			1
Для спортивной дисциплины спортивное ориентирование (I,II,IIIфункциональные группы)			
1	Преодоление дистанции 500м (за мин.время)	Количество раз	не менее
			1
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Количество раз	максимальное
3	Сгибание и разгибание рук в упоре от поручней кресла коляски	Количество раз	максимальное
4	Преодоление подъема в 5-8% на расстоянии 20-75м (за мин.время)	Количество раз	не менее
			1
5	Объем зрительной памяти и оперативное мышление по таблице Шульте (за мин.время)	Количество раз	не менее
			1

Таблица 21

№ п/п	Упражнения	Ед. измерения	Норматив	
			Муж.	Жен.
Для спортивной дисциплины бочча (Iфункциональная группа)				
1	И.П.-сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	Кол-во мячей, попавших в цель	не менее	
			5	
2	И.П.-сидя. Броски 5 мячей на установленное расстояние (за мин.время)	Количество раз	не менее	
			1	
3	И.П.-сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	Количество успешных попыток	не менее	
			4	

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на **учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»:

Таблица 22

№ п/п	Упражнения	Ед. измерения	Норматив	
			Муж.	Жен.

Для спортивной дисциплины настольный теннис (Iфункциональная группа)			
1	Бег на колясках 500м (за мин. Время)	Количество раз	не менее
			1
2	Бег на колясках 30м	с	не более
			17,0
3	Прокат «змейкой» на колясках между 7 вешками (30м.)	с	не более
			30,0
4	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Количество раз	не менее
			10
5	И.П.-сидя. Метание мяча для настольного тенниса по очереди каждой рукой	Мин	не менее
			2
Для спортивной дисциплины настольный теннис (II,IIIфункциональные группы)			
1	Бег на 400 м	Мин, с	За минимальное время
2	Бег на 30 м	с	не более
			12,0
3	И.П.-сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 1кг двумя руками из-за головы	М	не менее
			4,80
4	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	Количество раз	не менее
			10
5	И.П.-сидя или стоя. Метание мяча для настольного тенниса по очереди каждой рукой	М	не менее
			3
6	И.П.-лежа на спине. Подъем туловища	Количество раз	не менее
			25
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее
			7

Таблица 23

№ п/п	Упражнения	Ед. измерения	Норматив	
			Муж.	Жен.
Для спортивной дисциплины плавание (Iфункциональная группа)				
1	И.П.-лежа на спине. Имитация плавательных движений рук на суше	с	не менее	
			45,0	40,0
2	Плавание 25 м (за мин.время)	Количество раз	не менее	
			1	
3	И.П.-лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	Количество раз	максимальное	
4	И.П.-лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	Количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины плавание (IIфункциональная группа)				
1	Плавание 50 м (за мин.время)	Количество раз	не менее	
			1	

2	И.П.-лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	Количество раз	максимальное
3	И.П.-стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	Количество раз	не менее 1
4	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Количество раз	максимальное
5	И.П.-лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	Количество раз	максимальное
6	И.П.-стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Количество раз	не менее 1
Для спортивной дисциплины плавание (IIфункциональная группа)			
1	Плавание 100 м (за мин.время)	Количество раз	не менее 1
2	И.П.-лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	Количество раз	максимальное
3	И.П.-стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное время)	Количество раз	не менее 1
4	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Количество раз	максимальное
5	И.П.-лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	Количество раз	максимальное
6	И.П.-стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Количество раз	не менее 1
Для спортивной дисциплины спортивное ориентирование (I,II,IIIфункциональные группы)			
1	Бег или бег на коляске 100м (в зависимости от поражения ОДА) (за мин.время)	Количество раз	не менее 1
2	Преодоление дистанции 1000м (за мин.время)	Количество раз	не менее 1
3	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Количество раз	максимальное
4	Сгибание и разгибание рук в упоре от поручней коляски	Количество раз	максимальное
5	Преодолеть подъем в 5-8% на расстоянии 20-75м (за мин.время)	Количество раз	не менее 1
6	Объем зрительной памяти и оперативное мышление по таблице Шульте (за мин.время)	Количество раз	не менее 1
Для спортивной дисциплины бочча (Iфункциональная группа)			
1	И.П.-сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	Кол-во мячей, попавших в цель	не менее 5
2	И.П.-сидя. Броски 6 мячей на установленное	Количество раз	не менее

	расстояние (за мин.время)		1
3	И.П.-сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	Количество успешных попыток	не менее
			5
4	И.П.-сидя. Броски мяча на точность на заданное расстояние 3,5 и 7м, по 10 попыток на каждом расстоянии	Количество успешных попыток	не менее
			5
5	И.П.-сидя. Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта. По 10 попыток в каждую из точек	Количество успешных попыток	не менее
			5

Таблица 24

Уровень спортивной квалификации		
1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается
2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»;

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на **этап совершенствование спортивного мастерства** по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»:

Таблица 25

№ п/п	Упражнения	Ед. измерения	Норматив	
			Муж.	Жен.
Для спортивной дисциплины настольный теннис (Iфункциональная группа)				
1	Бег на колясках 800м (за мин. время)	мин	не более	
			4	
2	Бег на колясках 100м	с	не более	
			28,0	
3	Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками (30м.)	с	не более	
			60,0	
4	И.П.-сидя. Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно)	Количество раз	не менее	
			45,0	
5	И.П.-сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	Количество раз	не менее	
			12	
6	И.П.-сидя. Удар теннисной ракеткой по	м	не менее	

	мячу на дальность		4	
7	И.П.-сидя. Толкание медицинбола весом 1 кг вперед каждой рукой (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			8	
Для спортивной дисциплины настольный теннис (II,IIIфункциональные группы)				
1	Бег на 800 м	Мин	не более	
			3	4
2	Бег на 100 м	с	не более	
			20,0	
3	Бег «змейкой» между 10 вешками (30м)	с	не более	
			30,0	
4	И.П.-сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	Количество раз	не менее	
			14	
5	И.П.-сидя или стоя. Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно)	с	не менее	
			45,0	
6	И.П.-сидя. Удар теннисной ракеткой по мячу на дальность	м	не менее	
			5	
7	И.П.-сидя. Толкание медицинбола весом 1 кг вперед каждой рукой (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			9	
Для спортивной дисциплины плавание (Iфункциональная группа)				
1	И.П.-лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг	Количество раз	максимальное	-
2	И.П.-лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг	Количество раз	-	максимальное
3	Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	Количество раз	не менее	
			1	
4	Плавание избранным стилем 50м (за мин.время)	Количество раз	не менее	
			1	
5	И.П.-лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	Количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины плавание (IIфункциональная группа)				
1	И.П.-лежа на спине. Жим гантелей весом 1,2 кг	Количество раз	максимальное	-
2	И.П.-лежа на спине. Жим гантелей весом 1кг	Количество раз	-	максимальное
3	Плавание избранным стилем 100м (за мин.время)	Количество раз	не менее	
			1	
4	Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	Количество раз	не менее	
			1	
5	И.П.-стоя. Многоскок из 5 прыжков на максимальное расстояние	Количество раз	не менее	
			1	
6	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Количество раз	максимальное	

7	И.П.-лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг на время	Количество раз	максимальное
8	И.П.-стоя. Прыжок в длину с места на максимальное расстояние	Количество раз	не менее 1
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)			
1	Плавание избранным стилем 200 м (за мин. время)	Количество раз	не менее 1
2	Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	Количество раз	не менее 1
3	И.П.-лежа на спине. Жим гантелей весом 1,2 кг	Количество раз	максимальное
4	И.П.-стоя. Многоскок из 5 прыжков на максимальное расстояние	Количество раз	не менее 1
5	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Количество раз	максимальное
6	И.П.-лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг на время	Количество раз	максимальное
7	И.П.-стоя. Прыжок в длину с места на максимальное расстояние	Количество раз	не менее 1
Для спортивной дисциплины спортивное ориентирование (I, II, III функциональные группы)			
1	Бег или бег на коляске 100м (в зависимости от поражения ОДА) (за мин. время)	Количество раз	не менее 1
2	Преодоление дистанции 2000м (за мин. время)	Количество раз	не менее 1
3	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	Количество раз	максимальное
4	Сгибание- разгибание рук в упоре от поручней коляски	Количество раз	максимальное
5	Преодолеть подъем в 5-8% на расстоянии 75м (за мин. время)	Количество раз	не менее 1
6	Объем зрительной памяти и оперативное мышление по таблице Шульте (за мин. время)	Количество раз	не менее 1
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)			
1	И.П.-сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	Кол-во мячей, попавших в цель	не менее 6
2	И.П.-сидя. Броски 6 мячей на установленное расстояние (за мин. время)	Количество раз	не менее 1
3	И.П.-сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	Количество успешных	не менее 6

		попыток	
4	И.П.-сидя. Броски мяча на точность на заданное расстояние 3,5 и 7м, по 10 попыток на каждом расстоянии	Количество успешных попыток	не менее
			6
5	И.П.-сидя. Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта. По 10 попыток в каждую из точек	Количество успешных попыток	не менее
			6

Таблица 26

Уровень спортивной квалификации		
1	Для спортивных дисциплин бочча и спортивное ориентирование	Спортивный разряд: «первый спортивный разряд»
2	Для спортивных дисциплин настольный теннис и плавание	Спортивный разряд: «кандидат в мастера спорта»

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на **этап высшего спортивного мастерства** по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»:

Таблица 27

№ п/п	Упражнения	Ед. измерения	Норматив	
			Муж.	Жен.
Для спортивной дисциплины настольный теннис (Iфункциональная группа)				
1	Бег на колясках 600м (за мин. время)	Количество раз	не менее	
			1	
2	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			23	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			7	-
4	И.П.-сидя. Бросок медицинбола весом 1кг вперед двумя руками из-за головы	м	не менее	
			9	
Для спортивной дисциплины настольный теннис (II,IIIфункциональные группы)				
1	Бег на 800 м (за мин.время)	Количество раз	не менее	
			1	
2	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			25	
3	И.П.-стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	Количество раз	не менее	
			1	
4	И.П.-стоя. Прыжки через скамейку в течении 1 мин	Количество раз	не менее	
			60	
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			9	-

6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			-	15
7	И.П.-стоя. Бросок медицинбола весом 1кг вперед двумя руками из-за головы	м	не менее	
			10	
Для спортивной дисциплины плавание (Iфункциональная группа)				
1	И.П.-лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг	Количество раз	максимальное	-
2	И.П.-лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг	Количество раз	-	максимальное
3	Старт, поворот на дистанции в бассейне с учетом техники выполнения	Количество раз	не менее	
			1	
4	Плавание избранным стилем 100м (за мин.время)	Количество раз	не менее	
			1	
5	И.П.-лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	Количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины плавание (IIфункциональная группа)				
1	И.П.-лежа на спине. Жим гантелей весом 1,5 кг	Количество раз	максимальное	-
2	И.П.-лежа на спине. Жим гантелей весом 1кг	Количество раз	-	максимальное
3	Плавание избранным стилем 200м (за мин.время)	Количество раз	не менее	
			1	
4	Старт, поворот на дистанции в бассейне с учетом техники выполнения	Количество раз	не менее	
			1	
5	И.П.-стоя. Многоскок из 5 прыжков на (максимальное расстояние)	Количество раз	не менее	
			1	
6	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Количество раз	максимальное	
7	И.П.-лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг на время	Количество раз	максимальное	-
8	И.П.-лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг на время	Количество раз	-	максимальное
9	И.П.-стоя. Прыжок в длину с места на (максимальное расстояние)	Количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины плавание (IIIфункциональная группа)				
1	Плавание избранным стилем 400 м (за мин.время)	Количество раз	не менее	
			1	
2	Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	Количество раз	не менее	
			1	
3	И.П.-лежа на спине. Жим гантелей весом 1,5 кг	Количество раз	максимальное	-
4	И.П.-стоя. Многоскок из 5 прыжков на максимальное расстояние	Количество раз	не менее	
			1	
5	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	Количество раз	максимальное	
6	И.П.-лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 8 кг на время	Количество раз	максимальное	-

7	И.П.-стоя. Прыжок в длину с места на (максимальное расстояние)	Количество раз	не менее	
			1	
8	И.П.-лежа на спине. Жим гантелей весом 1кг	Количество раз	-	максимальное
9	И.П.-лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг	Количество раз	-	максимальное
Для спортивной дисциплины спортивное ориентирование (I,II,IIIфункциональные группы)				
1	Бег или бег на коляске 100м (в зависимости от поражения ОДА) (за мин.время)	Количество раз	не менее	
			1	
2	Преодоление дистанции 2500м (за мин.время)	Количество раз	не менее	
			1	
3	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Количество раз	максимальное	
4	Сгибание- разгибание рук в упоре от поручней коляски	Количество раз	максимальное	
5	Преодолеть подъем в 5-8% на расстоянии 75м (за мин.время)	Количество раз	не менее	
			1	
6	Объем зрительной памяти и оперативное мышление по таблице Шульте (за мин.время)	Количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины бочча (Iфункциональная группа)				
1	И.П.-сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	Количество успешных попыток	не менее	
			8	
2	И.П.-сидя. Броски 6 мячей на установленное расстояние (за мин.время)	Количество раз	не менее	
			1	
3	И.П.-сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 12 попыток	Количество успешных попыток	не менее	
			8	
4	И.П.-сидя. Броски мяча на точность на заданное расстояние 3,5 и 7м, по 10 попыток на каждом расстоянии	Количество успешных попыток	не менее	
			8	
5	И.П.-сидя. Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта. По 10 попыток в каждую из точек	Количество успешных попыток	не менее	
			8	

Таблица 28

Уровень спортивной квалификации		
1	Для спортивных дисциплин бочча и спортивное ориентирование	Спортивный разряд: «кандидат в мастера спорта»
2	Для спортивных дисциплин настольный теннис и плавание	Спортивный разряд: «мастер спорта России»

3.3. Тестирование и контроль

Тестирование двигательных возможностей спортсмена позволяет решать педагогические задачи по выявлению уровня развития его функциональных возможностей, физических способностей, технической и тактической подготовленности. Тестирование также даёт возможность выполнять сравнительный анализ результатов (как отдельных спортсменов, так и целых групп обучающихся), на основании которого можно будет в дальнейшем:

- проводить объективный контроль учебно-тренировочного процесса и результатов соревновательной деятельности;

- составлять, либо корректировать индивидуальные и групповые планы подготовки спортсменов (микро, мезо и макроциклы).

Тест – это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека. Таких измерений может быть очень много, в том числе на основе использования самых разнообразных физических упражнений. Однако далеко не каждое физическое упражнение или испытание можно рассматривать как тест. В качестве тестов следует использовать лишь те испытания (пробы), которые отвечают специальным требованиям и в соответствии с которыми должны быть:

- определена цель применения любого теста (или тестов);

- разработаны стандартизированная методика измерения результатов в тестах и процедура тестирования;

- определена надёжность и информативность тестов;

- реализована возможность представления результатов тестов в соответствующей системе оценки. Контроль учебно-тренировочного процесса в различных периодах круглогодичного цикла проводится тренером-преподавателем постоянно. Самоконтроль спортсмена должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Контрольные нормативы по виду спорта спорт лиц ПОДА (бочча)

Бочча - I функциональная группа
мужчины, женщины

таблица 29

№	Вид	НП-1	НП-2	T-1	T-2	T-3	T-4	T-5	ССМ	ВСМ
---	-----	------	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

1	Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	5	5	5	5	5	5	5	6	8
2	Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени (не более, мин.)	1р (5 мячей)	1р (5 мячей)	1р	1р	1р	1р	1р	1р	1р
3	Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток (ВСМ – 12 попыток) (не менее, успешных)	4	4	5	5	5	5	5	6	8
4	Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3,5,7 м (не менее, попаданий из 10 попыток на каждом расстоянии)	-	-	5	5	5	5	5	6	8
5	Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам площадки (не менее, попаданий из 10 попыток в каждую из точек)	-	-	5	5	5	5	5	6	8
6	Требования									

Примечание: в зачет идут 3 вида упражнений

Контрольные нормативы по виду спорта спорт лиц ПОДА (настольный теннис)

мужчины, женщины

таблица 30

№	Вид	НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ	ВСМ
1	Бег 200-500 м (в зависимости от степени поражения ОДА) за мин.время	Не менее 1р	Не менее 1р	-	-	-	-	-	-	-
2	Бег 100 м	-	-	-	-	-	-	-	Не более 20с	-
3	Бег 800 м за мин.время	-	-	-	-	-	-	-	Не менее 3мин (муж), не менее 4мин (жен)	Не менее 1р
4	Бег 400 м			За миним. м. время	За миним. м. время	За миним. м. время	За миним. м. время	За миним. время	-	-
5	Бег 30 м	Не более 15,0 с	Не более 14,0 с	Не более 12,0	Не более 12,0	Не более 11,8	Не более 11,5	Не более 11,3	-	-
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	-	-	-	-	-	-	-	-	Не менее 1р
7	Прыжки через скакалку (мин)	Не менее 1мин	Не менее 1мин	-	-	-	-	-	-	-
8	Метание мяча для настольного тенниса по очереди	-	-	Не менее 3м	Не менее 3,5м	Не менее 4м	Не менее 4,5м	Не менее 5м	-	-

	каждой рукой									
9	Жим гантелей лежа на спине (1кг)	Не менее 12р	Не менее 12р	-	-	-	-	-	-	-
10	Сгибание и разгибание рук из упора лежа (кол- во раз)	-	-	Не менее 7	Не менее 7	Не менее 8	Не менее 9	Не менее 10	Не менее 12	Не менее 15р (дев)
11	Сгибание рук в упоре от гимнастическ ой скамьи	Не менее 10р	Не менее 10р	Не менее 10р	Не менее 11р	Не менее 11р	Не менее 12р	Не менее 12р	-	-
12	Кистевая динамометрия	-	-	-	-	-	-	-	-	Не менее 25кг
13	Прыжки через скамейку в течении 1 мин	(за 30сек) не менее 20р	(за 30 сек) не менее 20р	-	-	-	-	-	-	Не менее 60р
14	Перемещение приставным шагом (восьмеркой) с3-х метровом квадрате (за 1 мин)	Не менее 10р	Не менее 10р	-	-	-	-	-	-	-
15	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	-	-	Не менее 25	Не менее 25	Не менее 28	Не менее 28	Не менее 30	-	-
16	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	-	-	-	-	-	-	-	Не менее 7р	Не менее 15р (дев)

[illegible]

25	Бросок медицинбола (1кг) из-за головы двумя руками из положения сидя (м)	-	-	Не менее 4,80 м	Не менее 4,80 м	Не менее 4,90 м	Не менее 5,00 м	Не менее 5,10 м	-	Не менее 10 м
26	Толкание медицинбола (1кг) правой, левой рукой вперед (за 1 мин)								не менее 9р	
27	Требования								КМС	МС МСМ К

Примечание: в зачет идут 3 вида упражнений

Контрольные нормативы по виду спорта спорт лиц ПОДА (плавание)

Девушки

Таблица 31

№	Вид	НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ	ВСМ
1	Многоскок 5 прыжков на максимальное расстояние	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р
2	Бег 400 м за минимальное время	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р
3	Плавание 50м	-	-	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	-	-
	Плавание 100м	-	-	-	-	-	-	-	Плавание избраным видом (Оценк	-

									а техник и выполн ения)	
	Плавание 200м	-	-	-	-	-	-	-	-	Плавание избранным видом (Оценка техники выполнени я)
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (максимально е расстояние)	Не мене е 1р	Не мене е 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р
6	Сгибание и разгибание рук от гимнастическ ой скамейки	макс имал ьно	макс имал ьно	макси мальн о	макси мальн о	макси мальн о	макси мальн о	максим ально	максим ально	максималь но
7	Маховые движения рук в положении лежа на спине	Не мене е 45 сек	Не мене е 60 сек	-	-	-	-	-	-	-
9	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (кол-во раз)	Макс имал ьно	Макс имал ьно	Макси мальн о	Макс ималь но	Макс ималь но	Макс ималь но	Макси мально	Макси мально	Максималь но
11	Жим снаряда весом 5кг лежа на спине	-	-	Макси мальн о	Макс ималь но	Макс ималь но	Макс ималь но	Макси мально	Макси мально (вес 6 кг)	Максималь но Вес 7 кг)
12	Требования								Кандид ат в мастер а спорта	МС, МСМК

№	Вид	НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ	ВСМ
1	Многоскок 5 прыжков на максимальное расстояние	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р
2	Бег 400 м за минимальное время	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р
3	Плавание 50м	-	-	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	-	-
	Плавание 100м	-	-	-	-	-	-	-	Плавание избранного вида (Оценка техники выполнения)	-
	Плавание 200м	-	-	-	-	-	-	-	-	Плавание избранного вида (Оценка техники выполнения)
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (максимальное расстояние)	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р
6	Стигание и разгибание	максималь	максимальн	максимальн	максимальн	максим	максимальн	максимальн	максимал	максимал

	рук от гимнастичес кой скамейки	но	о	о	о	ально	о	о	ьно	ьно
7	Маховые движения рук в положении лежа на спине	Не менее 60 сек	Не менее 75 сек	-	-	-	-	-	-	-
8	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (кол-во раз)	Макс имал ьно	Макс ималь но	Макс ималь но	Макс ималь но	Макси мально	Макс ималь но	Макс ималь но	Максималь но (вес 1,2 кг)	Максималь но (вес 1,5 кг)
9	Жим снаряда весом 5кг лежа на спине	-	-	Макс ималь но	Макс ималь но	Макси мально	Макс ималь но	Макс ималь но	Максималь но (вес 6 кг)	Максималь но Вес 7 кг)

Примечание: в зачет идут 3 вида упражнений

Контрольные нормативы по виду спорта спорт лиц ПОДА (спортивное ориентирование)

Девушки

Таблица 33

№	Вид	НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ	ВСМ
1	Бег или бег на коляске 100м (в зависимости от поражения ОДА) (за мин. время)	-	-	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р
2	Преодоление дистанции 500м (за	Не менее 1р	Не менее 1р	-	-	-	-	-	-	-

	мин.время)									
3	Преодоление дистанции 1000м (за мин.время)	-	-	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	-	-
4	Преодоление дистанции 2000м (за мин.время)	-	-	-	-	-	-	-	Не менее 1р	-
5	Преодоление дистанции 2500м (за мин.время)	-	-	-	-	-	-	-	-	Не менее 1р
6	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	Максимальное Кол-во	Максимальное Кол-во	Максимальное Кол-во	Максимальное Кол-во	Максимальное Кол-во	Максимальное Кол-во	Максимальное Кол-во	Максимальное Кол-во	Максимальное Кол-во
7	Сгибание-разгибание рук в упоре от поручней коляски	Максимальное Кол-во	Максимальное Кол-во	Максимальное Кол-во	Максимальное Кол-во	Максимальное Кол-во	Максимальное Кол-во	Максимальное Кол-во	Максимальное Кол-во	Максимальное Кол-во
8	Преодолеть подъем в 5-8% на расстоянии 20-75м (за мин.время)	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р
9	Преодолеть подъем в 5-8% на расстоянии 75м (за мин.время)	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р	Не менее 1р
10	Требования								КМС	МС МСМК

Юноши

Таблица 34

№	Вид	НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ	ВСМ
---	-----	------	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

[illegible]

0										МСМК
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	------

Примечание: в зачет идут 3 вида упражнений

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) плавание.

Теоретическая подготовка.

Тема 1.Правила поведения в бассейне:

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

Тема 2.Гигиена физических упражнений:

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм занимающихся.

Тема 3.Влияние физических упражнений на организм человека:

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

Тема 4.Техника и терминология плавания:

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

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

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

Тема 6. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний:

Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режима дня, питания и

отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца.

Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками.

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

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

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

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

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

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

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

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

Тема 9. Основы методики тренировки:

Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки пловца: техническая,

физическая, тактическая, морально-волевая и др. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств.

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

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

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

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

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

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

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

Тема 12. Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты:

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

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

Тема 13. Основы методики тренировки:

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

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

Тема 14. Правила, организация и проведение соревнований по плаванию:

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

Специальная подготовка.

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;

- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

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

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

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

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

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

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками, (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне. Они также предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами. Величина сопротивления не должна превышать 40-50% от максимальной (для каждого занимающегося) величины, которая может быть определена при однократном выполнении этого упражнения.

Наряду с динамическими используются статические упражнения и изометрическим характером напряжения работающих мышц, например для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

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

Подготовительные упражнения для освоения с водой.

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.

Задачи:

- быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, 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. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками 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 «лежачей» восьмерки.
13. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо чуть оторвать ноги от дна и удерживаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

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

Задачи:

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

Упражнения.

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

1. Набрать в ладони воду и умыть лицо.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опуститься до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
5. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду 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. Пустить 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 спрыгнуть 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 под водой?; Хоровод; Морской бой; Жучок-паучок; Лягушата, Носос, Спрячься; Водолазы; Охотники и утки; Поезд в тоннель.

Игры с всплыванием и лежанием на воде.

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

Игры с выдохами в воду.

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

Игры со скольжением и плаванием

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

Игры с прыжками в воду.

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

Игры с мячом.

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

Упражнения для изучения техники кроля на груди.

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания.

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

Основные методические указания.

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

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

1. И.п.- стоя, одна рука вверх, 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).

9.

Основные методические указания.

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

Упражнения для изучения общего согласования движений.

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

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

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

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

Основные методические указания

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

Упражнения для изучения техники кроля на спине

Упражнения для изучения движений ногами.

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.
2. И.п.- лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью. Спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет тренера.
3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.
4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.
5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).
6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Основные методические указания.

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

Упражнения для изучения движений руками.

1. И.п.- стоя, одна рука 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 шестиударного согласования движений рук и ног.

2. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

3. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

Основные методические указания.

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

Упражнения для изучения техники брасса.

Упражнения для изучения движений ногами.

1. И.п. – сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

2. И.п. – сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

3. И.п. – лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

4. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

5. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть, как можно дальше.

6. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

Основные методические указания.

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

Упражнения для изучения движений руками и дыхания.

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

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

3. То же, но в сочетании с дыханием.

4. Скольжение с гребковыми движениями руками.

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

Основные методические указания.

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

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

1. Плавание с 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 отдельной координацией движений.
4. Задержка рук у бедер после гребка либо после вдоха в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.
5. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.
6. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два-три цикла, затем на каждый цикл движений.

Основные методические указания.

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

Основы методики обучения технике спортивных способов плавания.

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается в следующем порядке:

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

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

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

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

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

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

Упражнения для изучения техники стартов.

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

Стартовый прыжок с тумбочки

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

Старт из воды.

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

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

10. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3-го гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.

11. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.

12. Плавание кролем «на сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая – у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.

13. То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.

14. Пжения 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. Нырание 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. Проплавание 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.

Гидротормазы.

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

Резиновый шнур.

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

Желательно, чтобы эластичность резины допускала примерно трехкратное растяжение.

Блочный тренажер.

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

V. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) спортивное ориентирование.

Теоретическая подготовка для групп начальной подготовки.

Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования среди лиц с ПОДА. Охрана природы. Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования среди лиц с ПОДА. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. История Паралимпийских игр. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, средства отметки (карточка участника). Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Топография, условные знаки. Спортивная карта

Зрительное знакомство с объектами местности, их изображение в знаках.

Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

Краткая характеристика техники спортивного ориентирования:

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориенти-

рования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции:

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки. Анализ соревнований.

Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию:

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

Основы туристской подготовки:

Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

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

Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.

Этапы развития ориентирования среди лиц с ПОДА в России и в своем регионе. Люди, внесшие значительный вклад в издание карт, проведение соревнований. Традиции своего коллектива. Итоги выступления российских ориентировщиков на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития ориентирования. Паралимпийский комитет России (ПКР), Международный спортивный комитет паралимпийцев и Европейская спортивная организация паралимпийцев.

Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях:

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц и сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи. Способы остановки

кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки:

Мышечная деятельность основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели.

Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе: Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела, ЖЕЛ и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля.

Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию.

Планирование спортивной тренировки.

Планирование учебно-тренировочного процесса в ориентировании. Перспективное, текущее и оперативное планирование.

Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание.

Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл.

Основы техники и тактики точного ориентирования.

Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.

Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.

Технические приемы и способы ориентирования. Грубое ориентирование с привязками. Точное ориентирование на дополнительных привязках. Ориентирование с использованием дополнительных объектов.

Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Точное ориентирование, спринт, командные соревнования(эстафетное ориентирование).

Правила соревнований, основные разделы. Права и обязанности участников соревнований.

Основы туристской подготовки:

Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для

приготовления пищи. Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря, организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Должности в лагере постоянные и временные. Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

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

Перспективы подготовки ориентировщиков на этапе углубленной тренировки

Принцип индивидуализации в подготовке спортсменов. Построение тренировки с учетом возрастных особенностей, физических способности и уровня подготовленности. Анализ прошедшего тренировочного этапа подготовки. Пути повышения спортивного мастерства спортсменов. Особенности психологической подготовки ориентировщиков на этапе углубленной тренировки.

Основы техники и тактики спортивного ориентирования.

Методы развития у ориентировщиков специализированных восприятий расстояния, местности и направления.

Детальное чтение рельефа и точечных ориентиров. Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией. Сложные контрольные пункты (увеличение количества призм, сокращение времени на принятие решения, дальние расстояния до КП).

Организационно-подготовительные действия и подготовка инвентаря к соревнованиям. Действия участников после приезда на место соревнований. Тактические действия после получения карты и до момента старта.

Выбор прохождения дистанции, нахождение привязок к решению КП, временной расчет пути движения между КП. Наиболее распространенные ошибки при решении КП.

Сбивающие факторы, воздействующие на ориентировщика во время преодоления им соревновательной дистанции. Раскладка сил на дистанции спортивного ориентирования. Взаимодействие с соперником на дистанции.

Тактика прохождения дистанции в точном ориентировании и спринте. Особенности тактики прохождения дистанции в сложных погодных условиях и сложных условиях для передвижения.

Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании

Основные задачи тренировочного процесса. Обучение и тренировка — единый педагогический процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Основные средства и методы физической подготовки спортсменов в точном ориентировании. Общая и специальная физическая подготовка.

Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма спортсмена. Значение комплексного педагогического контроля и углубленного медико-биологического обследования в подготовке спортсменов.

Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма спортсмена. Методика ежедневного самоконтроля. Методика индивидуального ускорения восстановления организма. Факторы, лимитирующие работоспособность ориентировщика. Скорость движения на уровне анаэробного порога (АнП). Методика определения индивидуальной скорости передвижения на уровне АнП.

Правила соревнований по спортивному ориентированию среди лиц с ПОДА. Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Допуск к соревнованиям. Представитель команды. Состав судейской коллегии и общие обязанности судей. Требования к планированию дистанций по точному ориентированию и спринту. Ожидаемый результат победителя. Оборудование дистанции. Определение класса дистанции и ранга соревнований. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь:

Личная гигиена занимающихся точным ориентированием. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика соревнований и тренировок. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков и допинга на здоровье и работоспособность спортсмена.

Составление медицинской аптечки. Назначение и дозировка, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Приемы

Теоретическая подготовка для групп совершенствования спортивного мастерства:

Основы совершенствования спортивного мастерства в точном ориентировании

Анализ индивидуальных особенностей специальной физической подготовленности и определение сильных и слабых сторон спортсмена. Соответствие нагрузки соревновательной деятельности. Приемы и методы повышения умственной работоспособности. Анализ соревнований по ориентированию

Методы анализа техники ориентирования, использованной на соревнованиях. Время победителя. Время проведенное на КП и путь движения между КП у победителя и призеров соревнований. Ошибки ориентировщика, их причины. Систематизация ошибок. Хронометраж тренировок и соревнований.

Особенности соревновательной деятельности квалифицированных ориентировщиков. Индивидуальная оценка технико-тактического мастерства и физической подготовленности спортсменов учебной группы. Развернутый анализ ошибок. Корректировка тренировочных программ.

Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования

Особенности психологической подготовки в точном ориентировании. Средства и методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации.

Ведущие психические качества спортсменов-ориентировщиков. Психологический стресс, регулирование стресса. Типичные психические качества спортсменов элитного уровня. Психологическая готовность к соревнованиям.

Психологическая подготовка ориентировщика к соревнованиям. Основные сбивающие факторы на соревнованиях по точному ориентированию и спринту. Постановка цели и задач участия в соревнованиях. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Диагностика психических качеств спортсменов-ориентировщиков. Послесоревновательные психические состояния спортсмена.

Восстановительные средства и мероприятия.

Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. Влияние занятий спортом на человека с ПОДА.

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочного процесса, чередование нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, положительные эмоции.

Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, сауна, массаж, витамины, ЛФК.

Особенности применения восстановительных средств на различных этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных сборов.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Выбор общеразвивающих упражнений зависит от тяжести поражения ОДА. При незначительном поражении ОДА можно использовать:

- строевой и походный шаг,
- ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

При более тяжелых поражениях ОДА используют упражнения доступные при данном заболевании из арсенала средств адаптивной физической культуры.

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

- приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;
- обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;
- выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомых лесов.

Специальная физическая подготовка для групп начальной подготовки:

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Движение в равномерном темпе. Движение с картой. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Челночный бег. Движение на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах.

Выбор упражнений для развития специальной физической подготовки зависит от тяжести заболевания занимающегося.

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

Общая и специальная физическая подготовка.

В соответствии с закономерностями развития спортивной формы, годичный цикл тренировки юных спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный (период развития спортивной формы), соревновательный (период поддержания спортивной формы на оптимальном уровне и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период относительной стабилизации спортивной формы).

Продолжительность каждого периода годового цикла тренировки зависит от возраста, квалификации и календаря спортивно-массовых мероприятий.

В большинстве циклических видов спорта, в том числе и в спортивном ориентировании, тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три вида: выполняемые в аэробном, смешанном (аэробно-анаэробном) и анаэробном режимах.

Тренировочные нагрузки имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности, которые зависят от длины дистанции и скорости ее преодоления. Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является анаэробный порог (АнП), при этом ЧСС находится в пределах 174 ± 6 уд/мин. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки считается критическая скорость (КС), при которой организм спортсмена выходит на уровень максимального потребления кислорода (МПК), что соответствует $\text{ЧСС} = 185 \pm 10$ уд/мин. АнП отражает качественные метаболические изменения в организме и является переходным режимом энергообеспечения — от преимущественно аэробного к преимущественно анаэробному. Поэтому учет индивидуальной скорости передвижения на уровне АнП у спортсменов-ориентировщиков позволит четко определить направленность тренировочного воздействия.

Технико-тактическая подготовка.

Основной задачей технико-тактической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений, а также углубленное изучение действий в основных тактических ситуациях.

С этой целью применяется широкий круг средств и методов, направленных на приобретение опыта и проверки технико-тактических навыков в различных условиях соревновательной деятельности. Это углубленное изучение основ топографии. Измерение расстояний на местности во время движения по дорогам, в подъем, со спуска, по различному грунту проходимости. Поиск привязок на открытой и закрытой местности.

Зрительный выход на контрольный пункт с различных привязок. Отметка на КП. Уход с контрольного пункта.

Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости поставленных задач начальником дистанции. Анализ путей движения.

Техническая разминка. Выбор «нитки» передвижения. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей.

Основы техники ориентирования в спринте и в точном ориентировании.

Топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров сложной конфигурации. Вычерчивание простых схем и спортивных карт (школьного участка, полигона, парка).

Техническая подготовка

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Тактическая подготовка

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.

Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в точном ориентировании и спринте.

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

Общая и специальная физическая подготовка

Значительное место в тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия физических упражнений избираются те, которые подходят людям с ПОДА способствуют развитию специальных качеств, необходимых в точном ориентировании, и эффективному совершенствованию в технике и тактике.

На этапе углубленной тренировки в точном ориентировании для воспитания скоростно-силовых качеств спортсмена следует широко использовать специальные упражнения на тренажерах, движения во всех разновидностях.

Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования упражнений.

Основными задачами силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основными методами воспитания мышечной силы у спортсменов является метод повторного выполнения силового упражнения.

Основными средствами воспитания общей и специальной выносливости у ориентировщиков является движение и ходьба (передвижение) на продолжительные расстояния. Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависят от возраста, степени подготовленности спортсмена и задач, стоящих перед ним на данном этапе тренировки. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный, соревновательный метод.

Технико-тактическая подготовка

Основной задачей технико-тактической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизация основных приемов и способов точного ориентирования, совершенствование координационной и ритмической структуры движения (передвижения) с ориентированием.

Пристальное внимание необходимо уделять отработке отдельных элементов ориентирования. Это детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Техника сопоставления. Оценка района КП. Точечные ориентиры и выбор привязок на КП и до него.

Тренировка базовых качеств ориентировщиков: памяти, внимания, мышления. Комплексные тренировки.

Надо постоянно развивать тактическое мышление — создавать мыслительные модели, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации. На этапе углубленной тренировки в ориентировании спортсмены совершенствуют свои способности самостоятельно и оперативно решают двигательные задачи в возникающих ситуациях. Объем тактической подготовки должен быть сформирован таким образом, чтобы ориентировщик мог реализовывать приобретенные тактические знания на основе своей физической и технической подготовленности. Умение передвигаться по местности любого типа и быстро и экономично решать задачи на КП и до него, является важной составной частью технико-тактического мастерства ориентировщика.

Все более значительная роль в совершенствовании техники точного ориентирования отводится соревновательному методу.

Уровень технико-тактической подготовки в конце этапа углубленной тренировки должен обеспечить совершенное владение спортивной техникой в усложненных условиях и ее индивидуализацию.

Корректировка спортивных карт.

Основа, съемочное обоснование. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карт. Техника снятия угловых величин, измерение длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Корректировка участка карты на местности. Выполнение маршрутной глазомерной съемки.

Практическая подготовка

Физическая подготовка

Годовой цикл квалифицированных ориентировщиков в точном ориентировании состоит из 260-320 тренировочных дней.

Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий тренировок, так как однообразие тренировочной нагрузки и мест занятий приводит к более быстрому утомлению спортсмена. Поэтому предпочтительно разнообразное построение нагрузки, включение в тренировку теоретических занятий, занятий с электронными носителями, занятий на различной местности.

В годичном цикле подготовки независимо от периодов, нагрузка по интенсивности должна соответствовать соревновательному характеру не менее чем на 55-65%, а по подбору средств - не менее чем на 85%.

Принимая во внимание нежелательную адаптацию организма спортсмена к повторяющимся одинаковым тренировкам, объем нагрузки следует распределять вариативно, планируя ударные нагрузки и резко сниженные. Особенно важно рационально спланировать нагрузки по неделям в предсоревновательном месячном цикле.

В основе подготовки ориентировщиков на этапе спортивного совершенствования должны лежать соревнования, модели соревновательной деятельности и тренировки в соревновательных режимах.

VI. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) настольный теннис.

Теоретическая подготовка

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

ТЕМЫ

Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации.

Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по настольному теннису. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах

энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы.

Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.

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

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

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

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

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения.

Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики.

Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

Общая характеристика спортивной подготовки. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и

восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки.

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

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

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

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

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

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

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

Планирование и контроль спортивной подготовки.

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

Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и

в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития спортсменов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

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

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

Физические качества.

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

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

Основы техники игры и техническая подготовка

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

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

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

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

Основы тактики и тактическая подготовка.

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

Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия.

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

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

Спортивные соревнования.

Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства

игроков в настольный теннис. Положение о проведении соревнований по настольному теннису на первенство России, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях.

Правила соревнований по настольному теннису.

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

Установка на игру и разбор результатов игр.

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

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

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

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

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

Этап начальной подготовки

Педагогическая ориентировка для тренеров.

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

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

Базовая техника:

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

Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

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

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

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

- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки

поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, уприставленной 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, уприставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

Овладение базовой техникой с работой ног.

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

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

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

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

- свободная игра ударами на столе.

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

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

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

- выполнение подач разными ударами;

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

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

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

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

- «Круговая - с тренером» и другие.

- Требования по подготовке.

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

2. Сдать нормативы по физической и технической подготовке.

3. Принять участие во внутришкольных соревнованиях.

4. Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне спортивной школы, сыграть не менее 20 встреч. Учащиеся групп начальной подготовки 2-го и 3-го годов обучения в течение учебного года принимают участие не менее чем в двух соревнованиях (не менее 24 встреч) и участвуют в соревновании-тестировании по физической подготовке согласно контрольным нормативам.

Программный материал занятий тренировочного этапа (начальная специализация)

Педагогическая ориентировка для тренеров.

Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и

элементарной тактической подготовки. Обучение технике одиночных элементов - главная задача.

Базовая техника.

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

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

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

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

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

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

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

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

Техника комбинаций.

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

ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

Базовая тактика.

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

Соревновательная подготовка.

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.

Программный материал занятий учебно-тренировочного этапа (углубленная специализация)

Педагогическая ориентировка для тренера-преподавателя

Проводить техническую и тактическую подготовку на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа.

Базовая техника

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

Подставка преимущественно для игроков, использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку «пером». Овладеть техникой удара толчком с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в

середину. Овладеть сочетанием техники удара толчком + топ-спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Техника комбинаций.

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

Базовая тактика.

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

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

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

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

5. Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.

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

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

8. Захват инициативы через 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.

VII. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) бочча.

Программный материал на всех этапах должен быть представлен в виде учебно-тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной индивидуальной направленности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе многолетней подготовки боччистов.

Общая физическая подготовка направлена на развитие сохраненных двигательных качеств - остаточной мышечной силы (рабочей руки или ноги), выносливости, ловкости, а также на обогащение, при возможности, разнообразными двигательными навыками.

Удельный объем общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность приема броска мяча еще незначительна (малая нагрузка в упражнениях по технике). Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например, блокировка Джек бола. Занятие заканчивают игровой практикой в спаринге.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для бочча. Задачи ее непосредственно связаны с обучением технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, равномерное сокращения мышц, развитие мышц руки), другие направлены на формирование 33 тактических умений. Важное место занимают понятие разбивки корта на зоны для удобства применения упражнений и приемов.

Систематическое применение использования зон на корте подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков техники броска мяча.

Примерные упражнения идут по выбору для каждого этапа подготовки в зависимости от соревновательного класса, от степени подготовленности спортсмена.

При составлении практических заданий на этапе начальной подготовки следует особенно широко использовать игровой метод, подвижные игры. Большое внимание придается развитию координационных качеств, выносливости. При этом надо учитывать, как эти качества трансформируются в тактические действия и приемы игры. Целесообразно развивать качеству координации в упражнениях с мячом до автоматизма. Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Нагрузка с медицинской резинкой верхних или нижних способов бросков /две руки или две ноги 100 раз x 3 подхода. Упражнения с отягощениями (мешок с песком 200-500грамм, манжеты на запястьях). Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой и при возможности ловля. Сидя на коляске на расстоянии 2-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, бросить мяч о стенку и поймать мяч, при возможности, (стараться выполнять ритмично, без лишних движений). Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска мяча. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой). Броски набивного мяча от груди двумя руками на дальность (соревнование). Многократные броски баскетбольного мяча о стену и ловля его.

Упражнения с гантелями 1-3 кг для кистей рук. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные выбросы мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные выбросы мяча на дальность. Броски мяча нижним или верхним способом рабочей рукой или ногой. Броски мяча нижним или верхним способом не рабочей рукой или ногой.

Индивидуальные действия: выбор зоны для определения коронной точки для Джек бола, многократные броски до 300 раз в определенную зону. Командные действия: система игры с двумя мячами из разных боксов, возможна игра двух партнеров, быстрая игра «Фейстгейм» используя, только два мяча.

Парные действия: система игры с тремя мячами из боксов 2,3,4,5 возможна игра двух партнеров, быстрая игра «Фейстгейм» используя, только три мяча.

Материал программы рассчитан практически на все соревновательные классы. Содержание знаний построено в форме независимых друг от друга тем, где с одной стороны они так структурированы, что очевидна их направленность к приобщению к деятельности в области физической культуры, а с другой формированию культуры здоровья и мотивации профильной подготовки.

На основании выше изложенного представленной программы, упражнений по выбору можно сделать заключение: программу можно использовать выборочно для всех этапов подготовки для всех соревновательных классов.

VIII. 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 повтором, 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.

IX Общая физическая подготовка по видам дисциплин (для всех дисциплин)

Цель ОФП — гармоническое 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 различном 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 старт и стартовый разбег до 30 м. бег с ускорением на 20-30 м. ускорения на отрезке 40-50 м. на прерывающемся беге. 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. Повторнопробегание 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.

Х. 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 форме;

- трансформация абсолютной и относительной силы в специальную подготовку со стандартными и облегченными снарядами;

- систематическое применение упражнений на расслабление для снятиянапряженности и гипертонических явлений;

- постоянный контроль за самочувствием спортсмена.

Одно из основных условий достижения высоких результатов — единствообщей 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.

ХІ. 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 организма 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, видеоманитонных записей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолитирование;
- 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 усилий 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 (болевыe 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.

ХII. Учебно-тематический план.

Таблица 35

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
НП	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	$\approx$ 120/180		
	История возникновения вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Развитие системы организации спортивного движения по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	$\approx$ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр. Расширение географии сотрудничества между различными организациями.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx$ 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	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈13/20	май	Понятие о технических элементах в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт лиц с поражением опорно - двигательного аппарата»	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈14/20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
УТ	Всего на учебно-	≈600/9		

	тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	60		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/10 7	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского и паралимпийского движения	≈70/10 7	октябрь	Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. История Паралимпийских игр. Термин «Паралимпийские игры». Международная неправительственная организация, управляющая паралимпийским движением – Международный паралимпийский комитет
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/10 7	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/10 7	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/10 7	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/10 7	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Методика обучения. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/10 6	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных	≈60/10 6	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивным

	дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»			дисциплинам, 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.
	...	...	...	...
ССМ	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское и Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».
	Профилактика травматизма. Перетренированность/нетренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления

				спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...	...		...
ВСМ	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	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

ХIII. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», (плавание, настольный теннис, спортивное ориентирование, бочча), основаны на особенностях вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки, спортивных дисциплин, функциональных групп, которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей и имеющихся поражений ОДА.

Спортивная подготовка по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» проводится с учетом спортивных дисциплин и функциональных групп, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

Распределение лиц, проходящих спортивную подготовку, на функциональные группы для занятий спортивной дисциплиной вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

На спортивную подготовку допускается зачисление лиц, у которых отсутствует инвалидность, но присутствуют стойкие функциональные нарушения ОДА, позволяющие отнести их к соответствующим функциональным группам, и (или) которые прошли спортивно-функциональную классификацию и им присвоен соответствующий спортивный класс всероссийского или международного статуса.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

С учетом особенностей спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» определяется следующая специфика спортивной подготовки:

комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья;

для обучающихся, проходящих спортивную подготовку по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта РФ по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

XIV. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), , или Единым квалификационным справочником

должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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 установлена настоящим Федеральным законом. (в ред. Федерального закона от 08.06.2020 № 165-ФЗ).

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку;

обеспечение спортивной экипировкой с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку;

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, могут осуществлять материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, включая спортивное протезирование и приобретение спортивных (активных) колясок в целях организации и проведения учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

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.

Основным местом занятий по лыжным гонкам является республиканский спортивный комплекс «Курган» им. Ф. Терентьева с прилегающими лыжными трассами. Для обеспечения образовательного процесса заключаются договора по использованию спортивных залов и площадок для проведения учебно-

тренировочных занятий с общеобразовательными школами и другими образовательными учреждениями.

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

XV. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица 36

Бочча – I функциональная группа			
мужчины, женщины			
1	Мячи для игры в бочча	комплект	2
2	Рампа/желоб для игры в бочча	штук	2
3	Экстендер (головной/ротовой манипулятор)	штук	2
4	Ракетка для судейства (красная, синяя)	штук	2
5	Рулетка	штук	3
6	Мат гимнастический	комплект	1
7	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 2 кг	комплект	2
8	Экспандер	штук	1
9	Лента для разметки	штук	200
10	Секундомер	штук	1
11	Судейский набор	комплект	1
12	Электронные весы	штук	1
13	Счетчик перекидной двухцветный	штук	2
14	Табло информ. световое электронное	комплект	1
15	Тест для проверки мячей	комплект	1
16	Часы электронные шахматные	штук	2
17	Экспандер трубчатый	комплект	1
18	Электрическое или механическое инвалидное кресло-коляска с откидным подлокотником	штук	2
19	Каллипер	штук	2
Настольный теннис - I, II, III функциональная группа			
1	Теннисный стол с сеткой (доступный для колясочников)	комплект	4
2	Ракетка для настольного тенниса	штук	6
3	Мяч для настольного тенниса	штук	600
4	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3

5	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
6	Перекладина гимнастическая	штук	2
7	Стенка гимнастическая	штук	3
8	Скамейка гимнастическая	штук	3
9	Бортик разделительный	штук	12
10	Динамометр кистевой (до 30кг)	штук	2
11	Колесо имитационное	штук	2
12	Активная инвалидная коляска для занятий НТ	штук	2
13	Координационная лесенка для бега	штук	1
14	Ловушка для мячей	штук	4
15	Массажный ролик	штук	2
16	Подставка под мячи	штук	4
17	Ракетка для имитации	штук	2
18	Робот-пушка для занятий НТ	штук	1
19	Сачок для сбора мячей	штук	4
20	Секундомер	штук	2
21	Скакалка	штук	6
22	Табло перекидное для занятий НТ	штук	4
23	Теннисный мяч	штук	10
24	Утяжелители переменной массы (от 0,5 до 1кг)	комплект	4
25	Фишки (конусы)	комплект	1
26	Эластичная лента (эспандер)	штук	4
Плавание - I, II, III функциональная группа			
1	Весы	штук	1
2	Гантели переменной массы (от 1,5 до 12 кг)	комплект	3
3	Зеркало настенное (0,6*2м)	штук	6
4	Инвалидное кресло-коляска	штук	3
5	Ласты	комплект	12
6	Лопатки для плавания	комплект	12
7	Мат гимнастический	штук	6
8	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
9	Настенный секундомер	штук	2
10	Перекладина гимнастическая	штук	3
11	Плавательная доска	штук	12
12	Плавательный поплавок-вставка для ног	штук	6
13	Плавательный тренажер для тренировки в воде	штук	6
14	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	3
15	Подъемник для спуска и поднятия спортсмена из воды	штук	2
16	Рация	штук	2
17	Секундомер ручной (судейский)	штук	6

18	Скамейка гимнастическая	штук	4
19	Средства спасения (круг,шест,фал,поплавки)	комплект	1
20	Стенка гимнастическая	штук	3
21	Термометр для воды	штук	1
22	Тормозной пояс	штук	6
23	Трубка для плавания	штук	6
24	Хронометраж электронный	комплект	1
25	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	1
26	Электромегафон	комплект	1
26	Эспандер ленточный	штук	6
Спортивное ориентирование - I, II, III функциональная группа			
1	Гимнастическая скамья	штук	2
2	Доска магнитно-маркерная или меловая (формат 100*120 (150)см)	штук	1
3	Компас «Картограф»	штук	6
4	Стол и стулья (складные туристические)	комплект	2
5	Компьютер (ноутбук)	штук	1
6	Контрольный пункт стандартный (кол, планка, призма, компостер)	комплект	50
7	Контрольный пункт тренировочный (призмы стороной 15*15)	штук	100
8	Конус дорожный, малый (для большого тенниса)	штук	30
9	Конус, дорожный, стандартный	штук	30
10	Эспандер резиновый ленточный	штук	6
11	Маркировочная лента (для ограждения) в рулоне	штук	10
12	Мяч баскетбольный	штук	1
13	Мяч волейбольный	штук	1
14	Цветные маркеры и магниты для магнитно-маркерной доски	комплект	2
15	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	2
16	Палатка-тент	штук	3
17	Принтер-сканер	штук	1
18	Проектор/экран	штук	1
19	Секундомеры электронные	штук	6
20	Спортивная карта (рисовка) на 3-4 района	штук	1
21	Активная инвалидная коляска	штук	3
22	Спортивный навигатор	штук	6
23	Оборудование для старта и финиша	комплект	1
24	Табло электронное	штук	1

25	Электронная станция	штук	30
26	Электронный чип	штук	12

XVI. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица 37

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
Для спортивной дисциплины «бочча» I функциональная группа											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствовани я спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количес тво	срок эксплуата ции (лет)	количес тво	срок эксплуата ции (лет)	количе ство	срок эксплуата ции (лет)	количе ство	срок эксплуатации (лет)
1	Кепка	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2	Костюм спортивный нарядный	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
3	Костюм спортивный тренировочный	штук	На обучающегося	1	2	1	1	1	1	1	1
4	Кроссовки	пар	На	-	-	1	1	1	1	1	1

			обучающегося								
5	Носки	пар									
6	Рюкзак спортивный	штук	На обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
7	Сумка спортивная	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
8	Футболка	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
9	Шорты спортивные	штук	На обучающегося	1	2	1	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» I, II, III функциональная группа											
1	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Соревновательная форма	Комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
4	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

5	Кроссовки легкоатлетическ ие	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	4	1
7	Обувь специализирован ная для спортивных залов	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
10	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11	Сумка-чехол для транспортировки колес	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
12	Сумка-чехол для транспортировки коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
13	Фиксатор для голеностопа	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1

14	Фиксатор коленного сустава	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
15	Фиксатор локтевого сустава	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
16	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
17	Чехол для ракетки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
Для спортивной дисциплины «плавание» I, II, III функциональная группа											
1	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
3	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

4	Кроссовки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Купальник (женский)	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
6	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
7	Обувь для бассейна (шлепанцы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
8	Очки для плавания	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
9	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
10	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
11	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
13	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
14	Халат	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

15	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
16	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование» I, II, III функциональная группа											
1	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Костюм тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3	Костюм тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
4	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
6	Перчатки или велоперчатки	пар	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	5	1
7	Плащ (дождевик)	штук	на	1	1	2	1	4	1	6	1

			обучающегося								
8	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
9	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10	Сумка-чехол для транспортировки и колес	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
11	Сумка-чехол для транспортировки и коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
12	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
13	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
14	Шапка зимняя	штук		-	-	1	1	1	1	1	1
15	Шорты	штук		-	-	1	2	1	1	1	1

XVII. Информационно-методические условия реализации Программы

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ);
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ);
3. Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 августа 2013 года № 645 «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» (в редакции Приказа Минспорта РФ от 08.06.2021 № 402);
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 августа 2013 г. № 637 «Об утверждении примерной формы договора оказания услуг по спортивной подготовке»;
10. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

11. При организации деятельности, связанной со спортивной подготовкой, необходимо руководствоваться положениями приказа Минспорта России от 30.10.2015 N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";
12. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28 ноября 2022 года № 1084 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

Список литературы:

1. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры: Учебн. пособие. - М.: Физкультура и Спорт, 2007.-192 с.
2. Веневцев С.И., Дмитриев А.А. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры.- М: Советский спорт, 2004.- 104с.
3. Воронкова В.В. Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе. - М.,1994г.
4. Григоренко В.Г., Сермеев Б.В. Теория и методика физического воспитания инвалидов. Ч.1 -2. – Одесса, 1991.
5. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие.-М.: Советский спорт,2000.-240с.: ил.
6. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под общей ред.проф. Л.В. Шапковой.- М.: Советский спорт, 2002.- 212с.
7. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие – М.: СпортАкадемПресс,2002.-140с.
8. Мастюкова Е.В. Ребенок с отклонениями в развитии. – М.; Просвещение, 1992.
9. 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.
10. 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.

11. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. «Туризм и спортивное ориентирование» - М.: Физкультура и спорт, 1987.
12. С.Ф.Богатов, О.Г.Крюков «Спортивное ориентирование на местности» - Воениздат, 1971
13. Бардин К.В. «Азбука туризма.» - М.: Просвещение, 1982
14. Васильев Н.Д. «Спортивное ориентирование: Учебное пособие» Волгоград: ВГИФК, 1983.
15. Васильев Н.Д. «Подготовка спортсменов-ориентировщиков в 1-ой квалификации: Учебное пособие.» - Волгоград: ВГИФК, 1983

16. Воронов Ю. С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям: Учебное пособие. - Смоленск, 1998.
17. Ганопольский В.И.» Туризм и спортивное ориентирование: Учебник, М.: Физкультура и спорт», 1987.
18. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. Москва. "Физкультура и спорт" 1985г.
19. Барчукова Г.В. Настольный теннис Москва. "Физкультура и спорт" 1990г.
20. Барчукова Г.В., В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004г.
21. Байгулов. Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 2009 г.
22. Учебная программа "Настольный теннис". Москва. "Советский спорт" 2000г.
23. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Плавание», Москва 2004 год.
24. Викулов АД. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
25. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 1993.
26. Обучение детей плаванию в раннем возрасте, Н.Л.Петрова, В.А.Баранов, «Советский спорт» Москва 2006г.
27. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов, Москва 2003г.
28. «Плавание: игровой метод обучения» Е.Н.Карпенко, Т.П.Коротнова, Е.Н.Кошкодан, Олимпия пресс, Москва 2006год.
29. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.

30. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
31. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.
32. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
33. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
34. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / П. В. Квашук и др. - М. : Советский спорт, 2005. -72с.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в процессе спортивной подготовки

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия», <http://www.infosport.ru>
2. Российская Спортивная Энциклопедия, <http://www.libsport.ru/>
3. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" <http://www.teoriya.ru/journals/>.
4. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
5. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», <http://lesgaft-notes.spb.ru/>.
6. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>
Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>
7. Сурдлимпийский комитет России: www.deafsport.ru
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта, <http://lib.sportedu.ru/>
9. Сайт Министерства образования и спорта Республики Карелия <https://minedu.gov.karelia.ru>
10. Интернет ресурс <https://ru.wikipedia.org/wiki>

11. Наука о тренерской работе (Abstracts), <http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>
12. Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp/>
13. Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке
http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf
14. Министерство спорта РФ <http://minsport.gov.ru/>
15. РУСАДА: www.rusada.ru
16. Официальный сайт спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата
www.froda.ru