Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

« Спортивная школа олимпийского резерва № 7»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО « СШОР № 7»

_____Е.В.Богачев

« 10 » 04 2023г.

Принято на тренерском совете

МАУДО « СШОР № 7»

Приказ от 11.04.23г № 1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ПО ВИДУ СПОРТА « СПОРТ ГЛУХИХ»

(ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)

Срок реализации программы: не ограничивается

г.КЕМЕРОВО,2023г.

Оглавление

1.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ....2
2.ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ....3
2.1.Отличительные особенности и специфика тренировочного процесса в спорте глухих..6
2.2.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц....8
2.3.Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки....10
2.4.Виды (формы) обучения....10
2.5.Объем соревновательной деятельности....13
2.6.Режимы тренировочной работы....14
2.7.Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку....16
2.8.Годовой учебно-тренировочный план....18
2.9.Календарный план воспитательной работы....20
2.10.План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте....22
2.11.План инструкторской и судейской практики....28
2.12.Планы медицинских мероприятий и применения восстановительных средств....29
3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ....33
3.1.Нормативы для зачисления и перевода на этап начальной подготовки....38
3.2.Нормативы для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап....39
3.3.Нормативы для зачисления и перевода на этап спортивного совершенствования....41
3.4.Нормативы для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства....42
4.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА....44
4.1.Рекомендации по проведению тренировочных занятий....45
4.2.Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок....47
4.3. Этап начальной подготовки....49
4.4. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)....50
4.5. Этап совершенствования спортивного мастерства....51
4.6. Этап высшего спортивного мастерства....54
4.6. Учебно-тематический план....56
5. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТИЮ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ....66
5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки....66
5.2. Требования к кадровым и материально-техническим условиям....69
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ....77

1.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта « спорт глухих» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта « спорт глухих» (легкая атлетика) с учетом объема минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта « спорт глухих» (легкая атлетика), утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022г. № 1051 (далее-ФССП) в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивной школе олимпийского резерва № 7» города Кемерово (далее- Учреждение).

Спорт инвалидов (адаптивный спорт) направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Развитие спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья должно основываться на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом.

При разработке настоящей Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе научно- методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, формирование и развитие физических, творческих способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом, а также в интеллектуальном, нравственном, эстетическом развитии.

Программа направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, обеспечение духовно -нравственного, патриотического, трудового воспитания; выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, социализация и адаптация к жизни в обществе.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Спорт глухих (легкая атлетика) – самая успешная и самая старейшая дисциплина ответственного спорта глухих на международном уровне (Сурдлимпийские игры 1957 года).

В мире с 1924 года успешно функционирует высокоорганизованная и обособленная система спорта глухих под руководством Международного комитета спорта глухих (CISS), развернутая вне Паралимпийского движения инвалидов других категорий и задолго до его учреждения (Паралимпийское движение основано в 1966 году).

С 1957 года CISS получила признание международного Олимпийского комитета (МОК). В состав CISS входят национальные юридически самостоятельные спортивные организации глухих более 100 стран мира, 4 региональные конфедерации (Европейская (EDSO), Панамериканская, Африканская и Азиатско-Тихоокеанская) и федерации по видам спорта.

Сурдлимпийские игры проводятся раз в четыре года по 25 летним и 7 зимним видам спорта по единым правилам соответствующих международных спортивных федераций (FIFA, FILA, FIVB и др.) принятым для здоровых спортсменов.

Раз в четыре года под руководством CISS проводятся чемпионаты мира, а под руководством Европейской спортивной организации глухих (EDSO) – чемпионаты Европы. К участию в этих соревнованиях допускаются спортсмены с потерей слуха не менее 55 децибел на лучшее ухо.

Сурдлимпийский комитет России, созданный 25.10.2001 года, является полноправным членом CISS и EDSO и представляет в них спорт глухих в Российской Федерации. Российские спортсмены, начиная с 1957 года, неизменно занимали высокие призовые местав неофициальных зачетах на зимних и летних Сурдлимпийских играх.

Первые сведения об организованной спортивной работе среди глухих относятся к 1914 году, а окончательно система физической культуры и спорта глухих сформировалась в 1918 году, когда в Москве и Санкт-Петербурге появились первые спортивные клубы глухонемых. Для руководства спортивно оздоровительной работой в системе Всероссийского общества глухих (ВОГ) были организованы структурные подразделения (сектор, затем отдел спорта) и учреждена Всероссийская спортивная федерация глухих (ВСФГ), которая просуществовала до 1992 года, при этом спортивно-оздоровительная работа финансировалась из средств ВОГа. В связи с общественно-политическими преобразованиями в России и формированием рыночной экономики, ВОГ оказался в трудном финансово-экономическом положении, и финансирование спортивной работы было прекращено.

По этой причине в 1993 году на Учредительной Конференции был создан Российский спортивный союз глухих (РССГ), который в настоящее время имеет 67 региональных отделений (из них юридически зарегистрировано 45) и проводит на территории РФ спортивную работу среди инвалидов по слуху по 27 видам спорта. РССГ с 2005 года имеет аккредитацию Росспорта по виду спорта «Спорт глухих».

С 2010 года Российский спортивный союз глухих переименован в Общероссийскую физкультурно-спортивную общественную организацию инвалидов «Общероссийская спортивная федерация спорта глухих».

В системе спорта глухих культивируется 25 видов спорта, по которым ежегодно проводятся чемпионаты, первенства и кубки России. Это легкая атлетика, волейбол, пляжный волейбол, баскетбол, борьба вольная, борьба греко-римская, дзюдо, карате, тэкхвондо, спортивное ориентирование, футбол, футзал, шахматы, шашки, армрестлинг, лыжные гонки, хоккей, велоспорт, плавание, настольный теннис, бадминтон, теннис, пулевая стрельба, боулинг.

Основные направления деятельности СКР и ОСФГС:

– формирование основ государственной политики в области физической культуры и спорта инвалидов по слуху в РФ;

– формирование системы спорта глухих граждан и уставных структур ОСФГ на территории РФ;

– участие в международных мероприятиях по линии CISS и EDSO.;

– проведение внутрироссийских соревнований;

– развитие и популяризация спорта глухих;

– физическая реабилитация глухих граждан РФ;

– пропаганда здорового образа жизни среди глухих граждан РФ;

– формирование высокоэффективной, обладающей максимальным оздоровительным и реабилитационным эффектом, системы физической культуры и спорта среди глухих граждан РФ;

– развитие спортивных дисциплин, входящих в вид спорта «Спорт глухих».

В настоящее время значительно улучшилось материальное стимулирование спортсменов – установлены призовые за успешные выступления на Сурдлимпийских играх, чемпионатах Мира и Европы, призерам этих соревнований назначаются стипендии Президента РФ и иные формы выплат на региональных и местных уровнях, что позволяет им вести достойную жизнь, повышает их самооценку и положительно сказывается на микроклимате в их семьях, в соответствии чего своим выступлением на Сурдлимпийских играх спортсмены повышают авторитет на международной арене нашего государства Российской Федерации.

Легкая атлетика совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания.

Таблица 1

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины							
1	Спорт глухих	1140007711Я	легкая атлетика - бег с барьерами 100 м	114	182	1	7	1	1	Б
			легкая атлетика - бег с барьерами 110 м	114	184	1	7	1	1	А
			легкая атлетика - бег с барьерами 400 м	114	185	1	7	1	1	Я
			легкая атлетика - бег 60м	114	170	1	7	1	1	Я
			легкая атлетика - бег 100м	114	169	1	7	1	1	Я
			легкая атлетика - бег 200м	114	171	1	7	1	1	Я
			легкая атлетика - бег 300м	114	172	1	7	1	1	Я
			легкая атлетика - бег 400м	114	173	1	7	1	1	Я
			легкая атлетика - бег 400 м (круг 200 м)	114	285	1	7	1	1	Л
			легкая атлетика - бег 800м	114	174	1	7	1	1	Я
			легкая атлетика - бег 800 м (круг 200 м)	114	286	1	7	1	1	Л

			легкая атлетика - бег 1500м	114	175	1	7	1	1	Я
			легкая атлетика - бег 1500 м (круг 200 м)	114	326	1	7	1	1	Л
			легкая атлетика - бег 3000м	114	176	1	7	1	1	Я
			легкая атлетика - бег 3000 м (круг 200 м)	114	327	1	7	1	1	Л
			легкая атлетика - бег 5000м	114	177	1	7	1	1	Л
			легкая атлетика - бег 10 000м	114	178	1	7	1	1	Л
			легкая атлетика - бег по шоссе 15 км	114	179	1	7	1	1	Г
			легкая атлетика - бег по шоссе 21,0975 км	114	180	1	7	1	1	Г
			легкая атлетика - бег по шоссе 42,195 км	114	181	1	7	1	1	Л
			легкая атлетика - бег с препятствиями 2000 м	114	186	1	7	1	1	Я
			легкая атлетика - бег с препятствиями 3000 м	114	187	1	7	1	1	Я
			легкая атлетика - кросс 1 км	114	201	1	7	1	1	Я
			легкая атлетика - кросс 2 км	114	202	1	7	1	1	Я
			легкая атлетика - кросс 3 км	114	203	1	7	1	1	Я
			легкая атлетика - кросс 4 км	114	204	1	7	1	1	Я
			легкая атлетика - кросс 5 км	114	205	1	7	1	1	А
			легкая атлетика - кросс 6 км	114	206	1	7	1	1	Ж
			легкая атлетика - кросс 8 км	114	207	1	7	1	1	А
			легкая атлетика - кросс 12 км	114	208	1	7	1	1	М
			легкая атлетика - метание диска	114	196	1	7	1	1	Я
			легкая атлетика - метание копья	114	197	1	7	1	1	Я
			легкая атлетика - метание молота	114	198	1	7	1	1	Я
			легкая атлетика - прыжок в высоту	114	192	1	7	1	1	Я
			легкая атлетика - прыжок в длину	114	191	1	7	1	1	Я
			легкая атлетика - прыжок с шестом	114	194	1	7	1	1	Я

			легкая атлетика - прыжок тройной	114	193	1	7	1	1	Я
			легкая атлетика - толкание ядра	114	195	1	7	1	1	Я
			легкая атлетика - эстафета (4 х 100м)	114	188	1	7	1	1	Я
			легкая атлетика - эстафета (4 х 200м)	114	189	1	7	1	1	Я
			легкая атлетика - эстафета (4 х 400м)	114	190	1	7	1	1	Я
			легкая атлетика - эстафета (4 х 400 м) (круг 200 м)	114	328	1	7	1	1	Л
			легкая атлетика - 10-борье	114	200	1	7	1	1	М
			легкая атлетика - 7-борье	114	199	1	7	1	1	Б
			легкая атлетика - 7-борье (круг 200 м)	114	330	1	7	1	1	М
			легкая атлетика - 5-борье (круг 200 м)	114	329	1	7	1	1	Ж

2.1. Отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса в спорте глухих

Лица, страдающие сурдологическими нарушениями, подразделяются на глухих, слабослышащих и позднооглохших. У позднооглохшего человека сохраняются слуховые образы слов на протяжении длительного времени.

Важной особенностью формирования двигательных навыков у лиц с нарушением слуха является преобладание зрительной формы восприятия, что характерно и для здоровых лиц. Однако частое сочетание расстройства слуха и патологии вестибулярного аппарата приводит к координационным расстройствам в виде нарушения функции равновесия. Для лиц с частичной утратой слуха, особенно позднооглохших, характерно искажение основных локомоций в связи с компенсаторной установкой головы для наилучшего звукового восприятия, что проявляется в виде снижения общей координированности и повышении утомляемости.

Для лиц с нарушением слуха характерно изменение функционального состояния двигательного анализатора. Возникает снижение ориентации в пространстве, снижается качество общей координированности движений, точности, быстроты, что, в свою очередь, приводит к формированию искаженных динамических стереотипов. Не оптимальность течения рассматриваемых процессов приводит к большей, по сравнению с относительно здоровыми людьми, истощаемости познавательной активности и быстрой физической утомляемости, что, в свою очередь, формирует пониженную работоспособность и приводит к затруднениям при освоении двигательных действий.

Во время занятий приобретаются навыки координации движения, быстрого экономического передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Занимающиеся приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функция человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

Кроме этого, занятия легкой атлетикой имеют воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика

Группа, к которой относится спортсмен, определяется в зависимости от степени его функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной дисциплиной.

Всех спортсменов с нарушением слуха рекомендуется относить к III группе, по степени функциональных возможностей. К группе, у которой функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены незначительно, в связи с чем, они нуждаются в меньшей посторонней помощи во время занятий и участия в соревнованиях.

Наличие нарушения слуха у спортсмена определяется врачом- специалистом на основании результатов экспертизы медосвидетельствования, проводимой в бюро МСЭ.

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

Таблица 2

Наименование международной спортивной организации инвалидов	Группа III	Группа II	Группа I
DEAFLYMPICS (Международный сурдлимпийский комитет глухих)	Слабослышащие- потеря слуха не менее 55 ДБ; Глухие- полная Потеря слуха		

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

В МАУДО « СШОР № 7» города Кемерово организация тренировочного процесса осуществляется в течении года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Начало учебно- тренировочных занятий с 1 сентября.

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (легкая атлетика) определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (ФССП):

Этап начальной подготовки- без ограничений;

Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)- без ограничений;

Этап совершенствования спортивного мастерства- без ограничений;

Этап высшего спортивного мастерства-без ограничений.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, имеющие нарушение слуха, которое препятствует освоению (достижению) результатов в физической и спортивной подготовке, соизмеримых с результатами лиц, не имеющих указанных ограниченных

возможностей, без создания для этого специальных условий и имеющие медицинский допуск к занятиям спортивной спортом. Инвалиды с детства допускаются к занятиям спортивной подготовкой в зависимости от спортивной дисциплины с 9 лет.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие норматив мастера спорта и мастера спорта международного класса. Возрастные границы для занимающихся на этапе подготовки-15 лет и старше. Группы высшего спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта.

Основные задачи: дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Особое внимание на этом этапе подготовки следует уделять уровню физического развития и функционального состояния занимающихся. Кроме того, важно строго контролировать выполнение спортсменом тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки, обращая внимание на динамику спортивно-технических показателей и результатов выступлений в соревнованиях.

На этап высшего спортивного мастерства группы формируются из перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд Кузбасса и России.

На этапе высшего спортивного мастерства основными задачами результатов является: демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях, высокая социализация спортсмена, углубленная физическая реабилитация.

Зачисление, перевод, отчисление лиц, проходящих спортивную подготовку в организации, производится с учетом нормативов ФССП.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета и администрации МАУДО «СШОР №7».Спортсмены, не достигшие установленного Программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета и администрации при разрешении врача.

Таблица 3

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов(лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку(лет)	Наполняемость	
Этап начальной подготовки	Не ограничивается	9	До года	9
			Свыше года	8
Учебно-	Не	11	До года	6

тренировочный этап (этап спортивной специализации)	ограничивается		Второй и третий годы	5
			Четвертый и последующий	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2	
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	1	

Наполняемость групп не должно превышать максимальный объем кратный двум в соответствии с Приказом Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», п.4.3.

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

2.3. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	12	14	18	24
Общее количество часов в год	234	312	624	728	936	1248

2.4. Виды (формы) обучения

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация и иные формы (виды) обучения.

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта. (дисциплины вида спорта), возрастных и тендерных особенностей обучающихся.

Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех 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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

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

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Учреждением для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности, период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки при проведении учебно-тренировочных занятий применяются групповые, индивидуальные, смешанные формы обучения, а также самостоятельная работа по индивидуальным планам.

Таблица 5

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнования					

1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнования	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

2.5. Объем соревновательной деятельности, применяемый при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Соревнования- важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменам на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Соревнования требуют особой подготовки, цель которой- правильно подойти к наиболее важным стартам. Система спортивных соревнований, кроме того, является специфическим методом управления подготовки спортсменов. Они бывают разными по цели, масштабу и степени психологической напряженности.

Соревнования принято делить на:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри учреждения или группы;

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив;

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

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов Учреждения, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Такое деление соревнований говорит о том, что к главному старту необходимо подходить через серию контрольных, а затем отборочных соревнований.

Точное количество планируемых соревнований зависит от вида и индивидуальных особенностей спортсмена.

Минимальные планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта « спорт глухих» (легкая атлетика) :

Таблица 6

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации0	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	1	4	5	5
Отборочные	-	2	3	4
Основные	-	2	3	4

Количество стартов определяется на основании утвержденного Календарного Плана Учреждения, в рамках финансирования.

Следует сказать, что достичь высоких стабильных результатов невозможно, редко выступая на соревнованиях. Именно на соревнованиях проявляются потенциальные возможности спортсмена и его мастерство, выявляются недостатки в технике, воспитываются волевые качества.

Основными требованиями к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку являются:

– Соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;

– Соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

– Наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

– Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, направляются Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с годовым и месячными планами физкультурно-спортивных мероприятий Учреждения, на основании календарных планов муниципальных, межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, а также, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийской спортивной федерацией, правилами соответствующих видов, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующих соревнованиях.

2.6. Режимы тренировочной работы

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов

Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания

физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Таблица 7

Бег на короткие дистанции (мужчины и женщины)	
Факторы, влияющие на достижения спортивной результативности	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивостью	1
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	2
Бег на средние и длинные дистанции (мужчины и женщины)	
Факторы, влияющие на достижения спортивной результативности	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивостью	1
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	1
Телосложение	2
Метания (мужчины и женщины)	
Факторы, влияющие на достижения спортивной результативности	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивостью	2
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2
Прыжки (мужчины и женщины)	
Факторы, влияющие на достижения спортивной результативности	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивостью	3
Выносливость	1
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объем тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий тренировочного процесса спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в образовательных учреждениях с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (легкая атлетика), постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю не должна превышать 4-х часов, при двухразовых тренировках в день 3-х часов.

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях учебно-тренировочных сборов, тренировочных мероприятий; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях, матчевых встречах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований

и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

2.7. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Для обучения на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 9 лет.

Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований (упражнений и заданий). Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- медицинская комиссия два раза в год;
- допуск врача к занятиям после болезни;
- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

К занятиям спортом допускаются спортсмены без противопоказаний. Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- особенности физического развития
- нервно-психические заболевания.
- заболевания внутренних органов
- хирургические заболевания

- все острые и хронические заболевания в стадии обострения

- инфекционные заболевания.

1. Врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 1 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния;

2. Своевременное лечение очагов хронической инфекции:

3.Спортсменов делят на группы, по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания;

4.Снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов;

5.Обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок;

6.Специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки;

7.Недопустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми;

8.Методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее более эмоционально насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы;

9.Необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать учебно- тренировочную нагрузку;

10.Преждевременное начало занятий определенными видами спорта, ранее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе со взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях учебно- тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации поряке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «спорт глухих»(легкая атлетика).

2.8. Годовой учебно-тренировочный план

Одной из главных задач для успешной подготовки занимающихся тренером-преподавателем, является составление плана учебно-тренировочной нагрузки на год.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спорт глухих» (легкая атлетика) (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебно-тренировочный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебно-тренировочном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Годовой учебно-тренировочный план Учреждения с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в часах.

Таблица 8

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап спортивного совершенствования			Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	
		Недельная нагрузка в часах											
		4,5	6	6	12	12	14	14	14	18	18	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		1,5	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4
		Наполняемость групп (человек)											
		9	8	8	6	5	5	4	4	2	2	2	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в свое наименование слова «спорт глухих» (легкая атлетика)													

1	Общая физическая подготовка	146	190	190	270	270	260	300	292	306	290	280	316
2	Специальная физическая подготовка	60	82	82	190	190	194	238	242	328	328	328	450
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	14	14	16	16	16	30	30	30	50
4	Техническая подготовка	12	18	18	96	96	96	110	112	188	198	208	280
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	10	10	12	12	16	18	20	24	30	30	40
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	8	8	8	8	8	10	10	10	12
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	4	8	8	20	20	20	22	22	30	30	30	62
8	Интегральная подготовка	4	4	4	14	14	14	16	16	20	20	20	38
9.	ИТОГО	234	312	312	624	624	624	728	728	936	936	36	1248

2.9. Календарный план воспитательной работы

Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания детей и подростков обуславливает повышение требований к воспитательной работе в Учреждении.

Планирование воспитательной работы в Учреждении должно осуществляться в следующих формах: план воспитательной работы по годам обучения, годовой план воспитательной работы, календарный (помесячный) план воспитательной работы и план воспитательной работы тренера – преподавателя.

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебно-тренировочного плана и следующих основных задач воспитательной работы: формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни; формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица 9

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; -	В течении года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощников тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков	В течении года

		наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе -	
2.	Здоровьесбережение		
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 акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; -	В течении года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после учебно-тренировочных занятий, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течении года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за 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 Российской Федерации, в	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Учреждением.	В течении года

	регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Учреждением.	В течении года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных обучающихся и их мотивация к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся.	

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 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 обучающихся, 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 обучающихся и персонала, 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. Обучающиеся 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.
2. Использование или попытка использования запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода.
8. Назначение или попытка назначения в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны.
10. Запрещенное сотрудничество.
11. Действия направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

Действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм,
а также неиспользование запрещенного метода.

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»

2.10. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте

Теоретическая часть

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. (получение сертификата по антидопингу)

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:

-наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

-использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

-уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;

-нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождени;.

-фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица;

-обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;

-распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

-назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;

-соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;

-запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;

-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.

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, размещается на информационном стенде МАУДО «СШОР№7».

Актуальный раздел «Антидопинг» на сайте спортивной школы со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА»

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Ответственный за мероприятие	Срок проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Регионе (указать желаемый квартал).
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Ответственный за антидопинговое обеспечение в Учреждении.- Тренер-п4~ 4 ~реподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-Злекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверкепрепаратов на сайтеРАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение **№2).**
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в Регионе (указать желаемый квартал).
	5. Онлайн обучение на сайте РУС АДА		Спортсмен, персонал спортсменов	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный

					курс: https://course.rusada.ru/
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление Краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	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	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации (указать желаемый квартал).
Учебно - тренировочный этап (этап спортивной	1. Веселые старты	«Честная игра»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение № 1). Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.

специализации)	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен, персонал спортсменов	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в Регионе (указать желаемый квартал).
	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	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации (указать желаемый квартал).
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата

					проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен, персонал спортсменов	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	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	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Регионе (указать желаемый квартал).

Определение 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 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

2.11. План инструкторской и судейской практики

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать с тренировочного этапа подготовки. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным, проводится с целью получения обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

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

Таблица 11

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Минимум знаний и умений обучающихся
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях.
	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. *Судейство:* характеристика судейства, основные обязанности судей.
	3	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. *Судейство:* знать основные правила судейства соревнований. Судейская документация.
	4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими учащимися. *Судейство:* знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.
	5	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. *Судейство:* Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.

Этап спортивного совершенствования	1-2	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. *Судейство:* Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.
	3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.
Этап высшего спортивного мастерства	1-2	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Судейство: Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.
	3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

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

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих обучающемуся вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренированности.

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

– рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

– планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;

– применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

– рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;

– поливитаминные комплексы;

– различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);

– ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;

– контрастные ванны и души, сауна.

Таблица 12

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Походы в бани (суховоздушные, паровые).	ежемесячно	Тренер-преподаватель
2	Принятие ванн (ароматическая, ванна из пресной воды, вибрационная, гипертермическая, горячая, кислородная, жемчужная, прохладная (температура воды +25-31 гр.), скипидарная, сероводородная, углекислая, хвойно-солевая, хвойная, хлоридно-натриевая, (солевая), холодная +8-20 гр., электровиброванна).	еженедельно	Тренер-преподаватель
3	Принятие душа (горячий, дождевой, контрастный, теплый, (строевой душ).	ежедневно	Тренер-преподаватель
4	Массаж ручной (самомассаж, сегментарный, точечный, тонизирующий, тренировочный). Аппаратный массаж (вакуум-массаж, вибрационный, гидромассаж, подводно-струевой).	по назначению	Тренер-преподаватель
5	Психомышечная, аутогенная тренировка. Слова, речь, мысленные образы условно рефлекторным путём оказывают на функциональное состояние различных органов и систем положительное или отрицательное влияние.	постоянно	Тренер-преподаватель
6	Рациональное питание с использованием витаминов и продуктов повышенной биологической ценности;	постоянно	Тренер-преподаватель
7	Комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;	по необходимости	Тренер-преподаватель
8	Комфортные условия быта и отдыха;	постоянно	Тренер-преподаватель
9	Вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;	по требованию	Тренер-преподаватель
10	Восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;	по требованию	Тренер-преподаватель

11	Специальные разгрузочные периоды	по требованию	Тренер-преподаватель

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

Для создания психологической готовности спортсмена обнаруживается ряд неразрывных взаимосвязанных направлений:

1) к продолжительному тренировочном процессу;

2) к соревнованиям вообще;

3) к конкретному соревнованию.

Психологическая подготовка спортсменов - одна из сторон тренировочного процесса. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнования.

В занятиях со спортсменами на первое место ставится общая психологическая подготовка. Основные задачи этого вида подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий.

2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой.

3. Формировать у занимающихся интерес к занятиям, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера.

4. Вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

5. Формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера:

а) влияние внешних воздействий,

б) с тренером,

в) родителями,

г) с психологом и др. как в процессе воспитания, так и под влиянием самоорганизации и самомобилизации, т.е. в процессе самовоспитания спортсмена.

К принципам психологической подготовки относятся:

- идейность;
- моделирование;
- нарастание и видоизменение нагрузки;
- регулировка психических напряжений;
- индивидуальный подход.

С целью формирования личности спортсмена психическую подготовку разделяют на три составные части: идейную, моральную и волевую. Причем эти части осуществляют в каждом тренировочном занятии путем сочетания методов обучения, воспитания и организации.

Практической основой методики волевой подготовки служат следующие факторы:

– регулярная обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок;

– системное введение дополнительных трудностей;

– использование соревнований и соревновательного метода;

– последовательное усиление функции самовоспитания.

На тренировочных занятиях полезно обучать спортсменов «самоприказывать». Тренер должен знать и помнить, что к числу главных средств и методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической и спортивной подготовки спортсмена.

Для групп начального обучения, тренировочных групп и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Так же для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используется врачебно-педагогический контроль. Его основная цель - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

В настоящее время тренировочный процесс, направленный на показание высокого результата спортсменом, немыслим без: планирования и контроля, хорошего медицинского обеспечения и материальной базы, квалифицированных тренерских кадров и квалифицированного отбора и т.д. Все вышеперечисленное и отлаженное в систему дает результат на Олимпийских играх и международных соревнованиях, нашу страну, как спортивную державу признают во всем мире.

Итак, одной из важнейших сторон спортивной тренировки является контроль.

Наиболее информативным и полным является комплексный контроль. На основе комплексного контроля можно правильно оценить эффективность спортивной тренировки, выявить сильные и слабые стороны подготовленности спортсменов, внести соответствующие коррективы в программу их тренировки, оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения тренера - преподавателя.

Комплексный контроль - это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты).

Комплексность контроля реализуется только тогда, когда регистрируются три группы показателей:

- показатели тренировочных и соревновательных воздействий;
- показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
- показатели состояния внешней среды.

Комплексный контроль в большинстве случаев реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тестах. Выделяют три группы тестов.

Первая группа тестов - тесты, проводимые в покое. К ним относят показатели физического развития (рост и масса тела, толщина кожно-жировых складок, длина и обхват рук, ног, туловища и т.д.).

Тест (от лат. test - задача, проба) - метод исследования личности, построенный на ее оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы с заранее определенной надежностью и валидностью. В покое измеряют функциональное состояние

сердца, мышц, нервной и сосудистой систем. В эту же группу входят и психологические тесты.

Информация, получаемая с помощью тестов первой группы, является основой для оценки физического состояния спортсмена.

Вторая группа тестов - это стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание. Специфическая особенность этих тестов заключается
в выполнении непредельной нагрузки, и поэтому мотивация на достижение максимально возможного результата здесь не нужна.

Третья группа тестов - это тесты, при выполнении которых нужно показать максимально возможный двигательный результат. Измеряются значения биомеханических, физиологических, биохимических и других показателей (силы, проявляемые в тесте; ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат и т.п.). Особенность таких тестов - необходимость высокого психологического настроя, мотивации на достижение предельных результатов.

Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают четыре основные формы контроля - годичный, этапный, текущий и оперативный.

Годичный контроль подразумевает проверку выполнения запланированной на год программы подготовки. Оцениваются следующие показатели: степень реализации основной и промежуточной цели подготовки спортсменов. Здесь рассматриваются спортивные результаты на основных и подготовительных соревнованиях; степень реализации нормативов физической, технической, функциональной и других видов подготовленности, выполнение которых должно было бы обеспечить запланированный результат; выполнение плана тренировочных и соревновательных нагрузок (в целом за год и по периодам).

Важной составной частью годичного контроля является анализ результатов углубленного медицинского обследования (УМО) спортсменов, которое проводится два раза в год. Заключение по результатам углубленного обследования должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, оценку биологического возраста и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

Поэтапный контроль предполагает регулярную регистрацию целого ряда показателей в начале и в конце какого-то этапа годичного цикла. Длительность этапа может колебаться от 2-5 микроциклов (20-40 дней) до года. Количество этапов в году зависит от квалификации спортсменов, задач, которые решаются в процессе тренировки, и т.д. Этот вид контроля включает анализ спортивных результатов и его составляющих элементов соревновательной деятельности, анализ данных о тренировочных и соревновательных нагрузках, которые обычно представляются в виде соответствующих матриц, по результатам которых и осуществляется оценка эффективности различных тренировочных программ, оценку уровня общей и специальной физической подготовленности по данным тестирования физических способностей, в этом случае используются как сквозные, так и несквозные тесты. Они подбираются таким образом, чтобы оценить, насколько успешно решены основные задачи: конкретного этапа подготовки, функционального состояния спортсменов по результатам контрольных упражнений функциональных проб с использованием физиологических и биохимических методов контроля; анализа техники движений; психического состояния спортсменов; определения биологической зрелости путем соматоскопии.

Текущий контроль позволяет оценить повседневные изменения в состоянии спортсмена, его подготовленности, определить параметры нагрузки в микроциклах, длительность которых в разных видах спорта колеблется от 5 до 14 дней. Информация,

полученная в ходе текущего контроля, служит основой для планирования ближайших тренировочных занятий, или, иначе говоря, отставленного тренировочного эффекта. Это особенно важно на этапах непосредственной подготовки к главным соревнованиям, при проведении интенсивных (ударных) и объемных тренировок.

Наиболее информативными тестами для оценки текущего состояния спортсмена считаются те, результаты в которых в наибольшей степени изменяются после выполнения тренировочных заданий. Например, после нагрузок скоростно-силового характера (прыжков, упражнений с отягощениями) увеличивается твердость расслабленных мышц. Следовательно, этот показатель может быть тестом текущего контроля. Тесты и методика при осуществлении текущего контроля могут быть различными и зависят от периода и этапа подготовки. Целесообразно при этом использовать тесты, не требующие громоздкого сопряжения и сложных измерительных процедур. При организации текущего контроля желательно показатели текущего состояния сопоставлять с характеристиками выполняемой нагрузки. Все это позволяет тренеру вносить своевременные коррекции в план тренировки в микроциклах.

Оперативный контроль предназначен для срочной оценки функционального состояния спортсмена, его поведения, техники движений после выполнения упражнения, серии упражнений, тренировочного занятия. Он служит основой для планирования срочного тренировочного эффекта, т.е. тренировки в пределах одного занятия. Оперативная оценка состояния спортсмена имеет важное значение при определении длительности разминки, продолжительности упражнения, интенсивности его выполнения, числа повторений, интервалов и характера отдыха, при выборе рациональной последовательности выполнения тренировочных упражнений в занятии и т.д.

При проведении оперативных обследований необходимо пользоваться тестами, которые отличаются большой чувствительностью к выполняемой нагрузке. Предпочтительнее всего здесь биохимические, физиологические и другие показатели, отражающие уровень функционирования ведущих для данного упражнения систем организма.

Контроль над физической подготовленностью включает измерение уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и связанных с ними способностей. Основным методом контроля в этом случае является метод контрольных упражнений (тестов). При выборе тестов необходимо соблюдать следующие условия: определить цель тестирования; обеспечить стандартизацию измерительных процедур; использовать тесты с высокими значениями надежности и информативности; использовать тесты, техника, выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результаты тестирования; тесты должны быть настолько хорошо освоены, чтобы при их выполнении усилия спортсмена были направлены на достижение максимальных результатов, а не на стремление выполнять движение технически грамотно; иметь максимальную мотивацию на достижение предельных результатов в тестах; иметь систему оценок достижений в тестах.

Степень развития физических способностей определяется с помощью двух групп тестов. Первая группа, в которую входят неспецифические тесты, предназначена для оценки общей физической подготовленности, а вторая группа включает специфические тесты, которые используются для оценки специальной физической подготовленности. Необходимо отметить, что выбор тестов для оценки физической подготовленности во многом зависит от видов спорта, возраста, квалификации спортсменов, структуры годичного или многолетнего цикла спортивной тренировки. Контроль над технической подготовленностью заключается в оценке того, что умеет делать спортсмен и как он выполняет освоенные движения - хорошо или плохо, эффективно или неэффективно, результативно или нерезультативно. В процессе контроля оценивается объем, разносторонность, эффективность и освоенность техники движений. Первые два критерия

отражают количественную, а последние два - качественную сторону технической подготовленности.

Оценка специальной физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности. Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность. Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях. Его контролируют, подсчитывая эти действия.

Разносторонность техники определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности. Контролируют число разнообразных действий, соотношение приемов, выполненных в правую и левую сторону (в играх), атакующих и оборонительных действий и др.

Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника - та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения.

Спортивный результат - важный, но не единственный критерий эффективности техники. Методы оценки эффективности техники основаны на реализации двигательного потенциала спортсмена. В циклических видах спорта особенно важны показатели экономичности техники, так как отмечается вполне четкая закономерность - обратно пропорциональная зависимость между уровнем технического мастерства и величиной усилий, физических затрат на единицу показателя спортивного результата (метра пути).

Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях. В этом случае технику оценивают по факту исполнения конкретных технических действий: выполнил - не выполнил, умеет - не умеет. С этой целью используют визуальные наблюдения, видеозапись, киносъемку.

Оценка тактической подготовленности.

Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена (команды), направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования). Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

Контроль за факторами внешней среды.

Для того чтобы принять правильное решение по итогам комплексного контроля, необходимо учитывать условия, в которых проходила соревновательная деятельность, а также выполнение контрольных нормативов в тренировочной деятельности. Кроме того, само выполнение тренировочных программ часто зависит от состояния и условий внешней среды.

В практике часто случается, что уровень подготовленности спортсмена бывает достаточно высок, а факторы внешней среды не позволили ему (команде) показать высокие результаты.

К таким факторам относятся:

– климат конкретной географической местности и степень адаптации к этим условиям (температура и влажность окружающей среды, интенсивность солнечной радиации, направление ветра, атмосферное давление);

– состояние спортивного сооружения или соревновательных трасс (их покрытие, освещенность, размеры, микроклимат, условия скольжения на льду или снегу);

– качество спортивного инвентаря и оборудования, защитных сооружений;

– поведение зрителей (фактор своего и чужого поля);

– социально-психологическая обстановка в местах размещения спортсменов;

– -объективность судейства;

– продолжительность переездов, условий размещения, питания и отдыха спортсменов.

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 глухих»;

– получить общие знания об антидопинговых правилах;

– ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);

– 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 глухих» 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 глухих»;

– изучить антидопинговые правила;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

– ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);

– 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.

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 глухих»;
– выполнить план индивидуальной подготовки;
– закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
– ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
– 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);
– 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.

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

3.1. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (легкая атлетика)

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции				
1.	Бег на 30 метров с ходу	Сек	Не более	
			5,5	6,0
2.	Прыжок в длину с места	См	Не менее	

	толчком двумя ногами		150	130
3.	Бег на 100 метров	Сек	Не более	
			17,0	19,0
Для спортивной дисциплины: метания				
1.	Бег на 30 метров с ходу	Сек	Не более	
			6,5	7,5
2.	Бросок медицинбола весов 3 кг вперед	М	Не менее	
			10	8
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее	
			150	120
Для спортивной дисциплины: прыжок				
1.	Бег на 30 метров с ходу	Сек	Не более	
			5,7	6,5
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее	
			160	135
3.	Бег на 100 метров	Сек	Не более	
			17,5	19,5
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	Не менее	
			8	6

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

Таблица 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции				
1.	Бег на 30 метров с ходу	Сек	Не более	
			3,7	4,3
2.	Бег на 300 метров	Сек	Не более	
			55,0	60,0
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее	
			180	160
4.	Тройной прыжок в длину с места	Сек	Не менее	
			520	560
5.	Приседания с весом 25 кг	Количество раз	Не менее	
			5	3
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции				
1.	Бег на 60 метров с ходу	Сек	Не более	
			9,8	10,5

2.	Бег на 300 метров	Сек	Не более	
			55,0	60,0
3.	Бег на 3000 метров	Сек	Не более	
			13.0	-
4.	Бег на 2000 метров	Сек	Не более	
			-	10.0
5.	Тройной прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее	
			580	550
Для спортивной дисциплины: метания				
1.	Бег на 30 метров с ходу	Сек	Не более	
			4,8	5,8
2.	Тройной прыжок в длину с места	См	Не менее	
			600	520
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее	
			210	180
4.	Жим штанги из положения лежа на спине	Кг	Не менее	
			50	25
5.	Приседания со штангой на плечах	Кг	Не менее	
			70	45
Для спортивной дисциплины: прыжок				
1.	Бег а 30 метров с ходу	Сек	Не более	
			3,7	4,3
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее	
			190	160
3.	Бег на 100 метров	Сек	Не более	
			14,5	15,5
4.	Тройной прыжок в длину с места	См	Не менее	
			600	560
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», «первый спортивный разряд»,		

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

Таблица 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции				
1.	Бег на 30 метров с ходу	Сек	Не более	
			3,2	3,6
2.	Бег на 300 метров	Сек	Не более	
			45,0	60,0
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее	
			230	200
4.	Тройной прыжок в длину с места	Сек	Не менее	
			700	580
5.	Приседания со штангой на плечах	Кг	Не менее	
			55	40
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции				
1.	Бег на 60 метров с ходу	Сек	Не более	
			9,0	10,0
2.	Бег на 300 метров	Сек	Не более	
			45,0	55,0
3.	Бег на 3000 метров	Сек	Не более	
			12.0	-
4.	Бег на 2000 метров	Сек	Не более	
			-	9.0
5.	Тройной прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее	
			650	580
Для спортивной дисциплины: метания				
1.	Бег на 30 метров с ходу	Сек	Не более	
			4,2	5,2
2.	Тройной прыжок в длину с места	См	Не менее	
			700	600
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее	
			230	200
4.	Жим штанги из положения лежа на спине	Кг	Не менее	
			55	40
5.	Приседания со штангой на плечах	Кг	Не менее	
			75	45
Для спортивной дисциплины: прыжок				
1.	Бег а 30 метров с ходу	Сек	Не более	
			3,5	4,1

2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее	
			230	190
3.	Бег на 100 метров	Сек	Не более	
			13,0	14,3
4.	Тройной прыжок в длину с места	См	Не менее	
			700	560
Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

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

Таблица 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции				
1.	Бег на 30 метров с ходу	Сек	Не более	
			2,8	3,2
2.	Бег на 300 метров	Сек	Не более	
			39,0	55,0
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее	
			270	230
4.	Тройной прыжок в длину с места	Сек	Не менее	
			750	600
5.	Приседания со штангой на плечах	Кг	Не менее	
			55	40
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции				
1.	Бег на 60 метров с ходу	Сек	Не более	
			8,0	8,5
2.	Бег на 300 метров	Сек	Не более	
			40,0	50,0
3.	Бег на 3000 метров	Сек	Не более	
			9.30	-
4.	Бег на 2000 метров	Сек	Не более	
			-	7.30
Для спортивной дисциплины: метания				
1.	Бег на 30 метров с ходу	Сек	Не более	
			3,0	3,5
2.	Тройной прыжок в длину с места	См	Не менее	
			750	600
3.	Прыжок в длину с места	См	Не менее	

	толчком двумя ногами		230	200
4.	Жим штанги из положения лежа на спине	Кг	Не менее	
			90	55
5.	Приседания со штангой на плечах	Кг	Не менее	
			110	70
Для спортивной дисциплины: прыжок				
1.	Бег а 30 метров с ходу	Сек	Не более	
			3,0	3,4
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее	
			290	225
3.	Бег на 100 метров	Сек	Не более	
			13,0	13,8
4.	Тройной прыжок в длину с места	См	Не менее	
			800	600
Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «мастер спорта России» или «мастер спорта России международного класса»				

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа – это индивидуальный инструмент тренера-преподавателя, в которой он определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенной группы обучающихся формы, методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса, с целью получения результатов образовательной деятельности и спортивной подготовки.

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании Программы Учреждения.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту «спорт глухих» (легкая атлетика) на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

– нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

– целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

– содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

– процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

– оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Учреждения):

1.1. Гриф согласования с руководителем Учреждения;

1 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого обучающегося этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

4.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Тренировочный процесс опирается на теорию и методику адаптивной физической культуры. Для организации занятий важно неукоснительно соблюдать технику безопасности и содействовать профилактике травматизма среди занимающихся.

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям допускаются дети, прошедшие инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

– травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

– травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;

– выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий должна быть аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

1.6. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.7. В процессе занятий занимающиеся должны соблюдать порядок проведения занятий и правила личной гигиены.

1.8. Занимающиеся должны знать и строго выполнять «Инструкцию для занимающихся при занятиях».

1.9. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.10. Занимающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.11. Занятия должны проходить только в присутствии тренера. Занимающиеся должны строго выполнять требования тренера.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, в соответствии с санитарно-гигиеническими условиями и требованиями, предъявляемыми к месту проведения занятий.

2.2. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь. Обувь обучающихся должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не стеснять кровообращения.

2.3. Снять с себя все посторонние твердые предметы и украшения, наличие которых может привести к получению травм.

2.4. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату).

2.5. Перед началом занятия должна проводиться разминка, обязательная для каждого обучающегося. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличить время, отведенное на разминку перед выполнением легкоатлетических упражнений (разминка должна быть интенсивной).

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Во время тренировок и соревнований на стадионе бег разрешается только «против часовой стрелки».

3.2. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться за финишную отметку не менее 15 м.

3.3. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.4. Песок в яме, место приземления прыгунов должен быть тщательно разрыхлен, иметь ровную поверхность. Дорожка для разбега не должна быть скользкой.

3.5. Приземление в прыжках в длину (и тройном прыжке) на согнутые ноги. Исключить приземление на руки.

3.6. Маты для приземления прыгунов в высоту и шестом должны быть уложены плотно, укрыты чехлом.

3.7. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.8. Не производить метания без разрешения тренера-преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь. Грабли и лопаты необходимо убирать с мест занятий. Грабли, стартовые колодки и беговые туфли кладутся зубьями и шипами вниз.

3.9. Не стоять справа от метающего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения тренера-преподавателя.

3.10. Не подавать снаряд для метания друг другу броском, подавать снаряд в руки.

3.11. Нельзя ловить ядро, набивной мяч, стоя «ноги вместе», во избежание падения ядра и набивного мяча на ноги.

3.12. При занятии барьерным бегом:

- нельзя преодолевать барьеры без предварительного обучения и инструктажа по ТБ;

- преодолевать барьеры необходимо только в том направлении, которое позволяет барьеру упасть.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При всех нештатных ситуациях (отключение света, отсутствие тепла и т.д.) прекратить тренировочное занятие.

5. Требования безопасности после окончания занятий

5.1. Привести в порядок спортивный инвентарь (очистить от песка, грязи и т.д.)

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Организовано покинуть место занятий.

5.4. Снять спортивный костюм и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.5. Переодеться в повседневную одежду. Соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии на спортивных объектах, соответствующих санитарно-гигиеническим требованиям.

Тренировочный процесс, соревнования и спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

4.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Нагрузки спортсменов подразделяются на тренировочные и соревновательные (нагрузки во время тренировок, нагрузки во время соревнований).

Тренировочные нагрузки в свою очередь можно разделить на малые, средние, значительные и большие.

Малые нагрузки используются для восстановления сил после предыдущих тренировок и соревнований.

Средние и значительные нагрузки используются для поддержания достигнутого уровня тренированности.

Большие нагрузки используются для повышения его подготовленности и возраста, четких границ между этими видами нагрузки не существует. Одна и та же нагрузка может быть развивающей для слабо тренированных спортсменов и поддерживающей для спортсменов высокой квалификации.

Нагрузки различаются также по воздействию на двигательные качества: быстроту, силу, гибкость, выносливость и т.д., а также по воздействию на различные стороны подготовленности спортсмена (совершенствующие техническую, психологическую, тактическую, интеллектуальную подготовленность).

Преобладание в тренировочном плане в конкретном периоде подготовки различных нагрузок диктуется задачей, поставленной на данный период. Интенсивность тренировочных упражнений классифицируется по зонам аэробного, анаэробного и смешанного энергообмена, имеющим определенную тренировочную направленность и биоэнергетические показатели:

I зона – пульс до 140 уд. /мин – малоинтенсивная работа, применяется во время технических и восстановительных тренировок, во время разминки и заминки. Время не ограничивается.

II зона – пульс 140-160 уд. /мин – аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального ударного объема сердца, верхняя – порогу анаэробного обмена. Пульс верхней границы в процессе тренировки может достигать 170 уд. /мин. Упражнения аэробной направленности называют тренировками основной выносливости. К ним относятся непрерывный бег или непрерывное выполнение какого-либо упражнения не менее 40 мин.

III зона – пульс 160-180 уд. /мин – смешанная аэробно-анаэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению порога анаэробного обмена, верхняя – уровню максимального потребления кислорода (МПК).

В упражнении III зоны аэробный компонент энергообеспечения является основным. Упражнения выполняются в виде серий временных (от 3 до 20 мин) отрезков интенсивной работы с интервалами (от 5 до 15 мин) работы меньшей интенсивности (I зона).

IV зона – пульс 180-190 уд. /мин – смешанная анаэробно-аэробная работа. Нижняя граница зоны соответствует достижению максимального потребления кислорода, а верхняя – достижению максимального кислородного долга.

В упражнениях IV зоны основным является анаэробный компонент энергообеспечения. В связи с образованием большого кислородного долга доля этих упражнений должна составлять не более 2-4%.

V зона – лактатная работа, применяется для развития быстроты и контроля техники, продолжительность упражнений в этой зоне не должна превышать 30 с, темп – предельный, интервал отдыха – до полной готовности к повторению упражнения.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей. Тренировочные

и соревновательные нагрузки имеют свои показатели, позволяющие осуществлять их дозирование и определять степень их воздействия на организм спортсмена. Все показатели можно условно разделить на «внешние» и «внутренние».

«Внешние» показатели объем (километры, метры, количество упражнений и т.д.) и интенсивность (темп передвижения, время преодоления тренировочных отрезков и т.д.).

«Внутренние» показатели – реакция организма на выполняемую работу. Определить реакцию организма спортсмена на нагрузку можно, измеряя частоту сердечных сокращений (ЧСС).

«Внутренние» и «внешние» показатели тренировочных и соревновательных нагрузок тесно взаимосвязаны. Так увеличение объема и интенсивности тренировочной работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии различных систем и органов, к развитию и углублению утомления.

Для определения тренировочных нагрузок можно использовать следующие показатели: - интенсивность (скорость передвижения); - объем работы (расстояние, время выполнения, количество повторений и т.д.); - продолжительность и характер интервалов отдыха.

В тренировках следует различать три типа интервалов отдыха.

Полный – восстановление функционирования систем организма до исходного уровня (поскольку в тренировке спортсмена можно фиксировать только частоту сердечных сокращений, то полным является восстановление пульса до исходного. Для определения степени восстановления подсчитывается пульс до нагрузки и после, если показатели совпадают – можно приступать к следующему упражнению).

Неполный – очередная нагрузка приходится на фазу недовосстановления, иными словами, интервал отдыха подбирается таким образом, чтобы пульс к моменту начала следующего упражнения не успевал восстановиться до исходного уровня.

«Минимакс» - нагрузка дается на фазу суперкомпенсации (сверхвосстановление). После очередной нагрузки работоспособность спортсмена падает за счет сдвигов, происшедших в организме (усталости), в период отдыха работоспособность восстанавливается до исходного уровня, а затем наступает фаза «суперкомпенсации», т.е. рост работоспособности до более высокого уровня по сравнению с исходным.

Полный и «минимакс» интервалы отдыха применяются при развитии быстроты и ловкости. При развитии выносливости можно использовать все три интервала отдыха.

По характеру отдыха паузы между упражнениями могут быть двух видов:

- активный отдых (выполнение каких-либо других физических упражнений);
- пассивный отдых (спортсмен не выполняет никакой мышечной работы).

Интервалы отдыха между занятиями подразделяется по тому же принципу, как и интервалы отдыха между отдельными упражнениями.

Ординарный - восстановление функционирования организма до уровня, предшествующего предыдущему занятию (организм полностью отдохнул после предыдущего занятия).

Жесткий - короче, чем ординарный, при этом суммируется эффект предыдущего и текущего занятия (следующее занятие проводится на фоне усталости от предыдущего занятия).

Суперкомпенсационный – нагрузка приходится на фазу суперкомпенсации (увеличения возможностей после очередного занятия), что позволяет использовать более высокую нагрузку.

Следует отметить, что соблюдение определенных интервалов отдыха между тренировками диктуется поставленной в данный период тренировок задачей, или задачей, поставленной на данное конкретное занятие.

4.3. Этап начальной подготовки.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники.

Основная цель учебно-тренировочных занятий: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение техники, укрепление здоровья, улучшение физического развития, выявление задатков и способностей, привитие интереса к учебно-тренировочным занятиям, овладение основами техники выполнения упражнений, обеспечение отбора, повышение уровня физических качеств обучающихся.

Задачи на этапах подготовки:

– укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся;

– улучшение скоростно-силовой подготовки обучающихся с учетом формирования основных навыков;

– укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;

– воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники;

– постепенное подведение обучающегося к более высокому уровню нагрузок;

– постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки обучающегося.

– развитие и совершенствование физических качеств;

– повышение уровня развития физических качеств, здоровья и работоспособности;

– отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий.

На этапе начальной подготовки основными методами теоретической подготовки являются: беседы, просмотр учебных фильмов и презентаций по темам: история развития лёгкой атлетики лёгкая атлетика в России и в Мире, гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи, краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние легкоатлетических упражнений на организм, физиологические основы, основы техники видов лёгкой атлетики, основы методики обучения, планирование учебно-тренировочного занятия, места занятий, оборудование и инвентарь, основы техники безопасности при занятиях.

Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки может включать: развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса, например, подтягивание, сгибание- разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями, например, со штангой, гантелями, набивными мячами, весом партнера, упражнения на снарядах и со снарядами, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

Для развития быстроты могут использоваться виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени; подвижные и спортивные игры.

Для развития выносливости на этапе начальной подготовки могут применяться: бег по гладкой и пересеченной местности длительное время; упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время, например, лыжи, коньки, плавание, ходьба; подвижные спортивные игры.

Для развития ловкости и координации могут использоваться упражнения, требующие тонкой координации движений; упражнения из непривычного, неудобного положения; подвижные и спортивные игры.

Для развития гибкости обучающимся могут быть предложены для выполнения упражнения на растяжение, увеличение амплитуды и степени подвижности в суставах, упражнение из других видов спорта, таких как гимнастика и акробатика.

Специальная физическая подготовка на этапе начальной подготовки включает: специальные беговые упражнения на месте и в движении, специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов, специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов, специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости), специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания, специальные упражнения в парах (с партнёром).

В процессе учебно-тренировочного процесса обучающиеся продолжают знакомство с технической стороной видов лёгкой атлетики, такими как: бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный бег, прыжки в длину, прыжки в высоту, прыжки с шестом, толкание ядра, метание копья (мяча), метание молота.

На этом этапе необходимо создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им, научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее, предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

Процесс обучение техники состоит из рассказа, показа, опробования.

По окончанию года обучения, обучающиеся должны выполнить контрольно-переводные требования общей и специальной физической подготовленности.

4.4. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Учебно-тренировочный этап приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженных учебно-тренировочных занятий.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

– повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

– дальнейшее совершенствование техники избранного вида спорта;

– развитие специальных физических качеств;

– развитие специальной тренировочной и соревновательной выносливости;

– приобретение и накопление соревновательного опыта в различных видах соревнований.

На учебно-тренировочном этапе используются: изучение методической литературы по вопросам обучения занимающихся, разбор и анализ техники видов, методов обучения, просмотр фильмов, лекции, презентаций по вопросам обучения лёгкой атлетики в России и в мире, гигиене, врачебному контролю, предупреждению травматизма, оказания первой медицинской помощи, антидопинговому обеспечению, кратким сведениям о строении и функциях организма человека, влияния легкоатлетических упражнений на организм, физиологических основ учебно-тренировочного процесса, основам техники избранного вида лёгкой атлетики, основам методики обучения, планирования учебно-спортивного занятия, мест занятий, оборудования и инвентаря.

Общая физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе может включать: развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса, например, подтягивание, сгибание- разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями, например, со штангой, гантелями, набивными мячами,

весом партнера, упражнения на снарядах и со снарядами, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры. При этом, доля общей физической подготовки постепенно уменьшается за счет увеличения часов специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки и соревновательной практики.

Для развития быстроты могут использоваться виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени; подвижные и спортивные игры.

Для развития выносливости на данном этапе могут применяться кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время; упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время, например, лыжи, коньки, плавание, ходьба; подвижные спортивные игры.

Для развития ловкости и координации могут использоваться упражнения, требующие тонкой координации движений; упражнения из непривычного, неудобного положения; подвижные и спортивные игры.

Для развития гибкости обучающимся могут быть предложены для выполнения упражнения на растяжение, увеличение амплитуды и степени подвижности в суставах, упражнение из других видов спорта, таких как гимнастика и акробатика.

Специальная физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе включает: специальные беговые упражнения на месте и в движении, специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов, специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов, специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости), специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания, специальные упражнения в парах (с партнёром).

В процессе учебно-тренировочного процесса обучающиеся уже знакомы с техникой видов лёгкой атлетики.

На этом этапе необходимо создать чёткое представление о двигательном действии и установку на овладение им, научить частям (фазам или элементам) техники действия, предупредить или устранить ненужные движения и искажения техники.

Основной акцент ставится на совершенствовании техники двигательного действия. На учебно-тренировочном этапе основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств. Предусматривается снижение объема физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую и интегральную подготовку.

По окончанию года обучения, обучающиеся должны выполнить контрольно-переводные требования общей и специальной физической подготовленности.

4.5. Этап совершенствования спортивного мастерства.

Требования к результатам овладения программой спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма обучающегося;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья обучающегося.
- Задачи на этапе подготовки:

– укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;

– развитие физических качеств;

– совершенствование техники видов спорта;

– постепенное увеличение объема тренировочных нагрузок и средств локального воздействия на мышечные группы, работа которых является решающей в видах спорта;

– углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки;

– повышение психической устойчивости обучающегося;

– овладение тактическими действиями в процессе соревнований;

– овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

На этапе спортивного совершенствования мастерства применяются: разбор и анализ отдельных методических статей, участие обучающегося в планировании и анализе тренировки, коллективные разборы видеозаписей, а также обсуждение книг и статей по вопросам тренировки, просмотр, разборки техники и тактики обучающегося на соревнованиях.

В процессе специальной теоретической подготовки обучающийся должен знать необходимые научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; методику обучения спортивной технике и путем совершенствования в ней; полно раскрывать систему спортивной тренировки и ее общие основы, а также:

– знать задачи, стоящие перед ним;

– уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;

– знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;

– вести учет тренировки и контроль за ней; - анализировать спортивные и функциональные показатели;

– вести дневник тренировки.

– режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж;

– основы врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта;

Организация тренером-преподавателем специальных занятий по теоретической подготовке:

– доклады;

– беседы;

– встречи с известными мастерами спорта и специалистами.

Тренер-преподаватель постоянно должен следить за новинками спортивной литературы, знакомит с ними учеников. Но самое главное - желание самих с обучающихся приобрести глубокие знания. В связи с этим очень важно пробудить у обучающихся интерес ко всем вопросам специальной теоретической подготовки: история развития спорта глухих в России и в мире, гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи, краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние легкоатлетических упражнений на организм, физиологические основы тренировки , основы техники, основы методики обучения и тренировки , планирование спортивной тренировки, места занятий, оборудование и инвентарь.

Общая физическая подготовка может включать: развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса, например,

подтягивание, сгибание- разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями, например, со штангой, гантелями, набивными мячами, весом партнера, упражнения на снарядах и со снарядами, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры. При этом, доля общей физической подготовки постепенно уменьшается за счет увеличения часов специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки и соревновательной практики.

Для развития быстроты могут использоваться виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени; подвижные и спортивные игры.

Для развития выносливости на данном этапе подготовки могут применяться: кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время; упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время, например, лыжи, коньки, плавание, ходьба; подвижные спортивные игры.

Для развития ловкости и координации могут использоваться упражнения, требующие тонкой координации движений; упражнения из непривычного, неудобного положения; подвижные и спортивные игры.

Для развития гибкости обучающимся могут быть предложены для выполнения упражнения на растяжение, увеличение амплитуды и степени подвижности в суставах, упражнение из других видов спорта, таких как гимнастика и акробатика.

Специальная физическая подготовка включает: специальные беговые упражнения на месте и в движении, специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов, специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов, специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости), специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания, специальные упражнения в парах (с партнёром).

Обучающиеся групп спортивного совершенствования являются помощниками тренера-преподавателя в работе с новичками. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или в учебно-тренировочных группе, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Наблюдения за проведением занятий учащимися групп спортивного совершенствования позволяют тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогический или физкультурный вуз.

Обучающиеся групп спортивного совершенствования должны хорошо знать правила соревнований и, постоянно участвуя в судействе городских соревнований.

Психологическая подготовка На этапе занятий групп ССМ основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

Подготовку на данном этапе должны проходить только те обучающиеся, которые имеют достаточный функциональный потенциал и устойчивую мотивацию к высшим достижениям. Стратегия многолетней подготовки предполагает, что в ходе этапа в своей основе должна быть завершена целенаправленная работа по формированию прочного фундамента специализированной подготовленности.

На этапе спортивного совершенствования объем учебных часов постепенно возрастает. Процентное содержание средств специализированной подготовки сохраняет тенденцию к увеличению. Организационные и методические аспекты подготовки приобретают профессионализированные черты этапа высших достижений. Активно применяются средства и методы подготовки, максимально приближенные к соревновательной деятельности. Такой подход позволяет избежать срыва адаптационных возможностей организма обучающегося, обеспечивая при этом необходимое поступательное развитие. Увеличивается число тренировочных занятий избирательной направленности.

В процессе этапного контроля уделяется особое внимание соответствию уровня физического развития и функциональной подготовленности модельным характеристикам легкоатлетов данной возрастной категории. Показатели функциональной подготовленности оцениваются с учетом освоения должного объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения. Возрастает внимание к эффективности использования функционального потенциала обучающегося в условиях специфической соревновательной деятельности.

В процессе технико-тактической подготовки внимание уделяется совершенствованию и стабилизации отдельных элементов соревновательной деятельности. Важным компонентом подготовки становится совершенствование устойчивости к стрессовым факторам подготовки.

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что по мере освоения тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе спортивного совершенствования обучающийся должен выполнить норму «Мастер спорта» ЕВСК в виде котором он решил специализироваться.

4.6. Этап высшего спортивного мастерства.

Требования к результатам овладения программой спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства:

– достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

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

Задачи на этапе подготовки:

– укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;

– развитие физических качеств;

– совершенствование техники;

– постепенное увеличение объема тренировочных нагрузок и средств локального воздействия на мышечные группы, работа которых является решающей в видах спорта;

– углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки;

– повышение психической устойчивости обучающегося;

– овладение тактическими действиями в процессе соревнований;

– овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

На этапе высшего спортивного мастерства применяются: разбор и анализ отдельных методических статей, участие обучающегося в планировании и анализе тренировки, коллективные разборы видеозаписей, а также обсуждение книг и статей по вопросам тренировки многоборцев, просмотр, разборки техники и тактики обучающихсяна соревнованиях. В процессе специальной теоретической подготовки обучающийся должен знать необходимые научные обоснования и анализ техники

и тактики, методику обучения спортивной технике и путем совершенствования в ней; полно раскрывать систему спортивной тренировки и ее общие основы, а также: знать задачи, стоящие перед ним; уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки; знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них; вести учет тренировки и контроль за ней; анализировать спортивные и функциональные показатели; вести дневник тренировки.

Общая физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе может включать: развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса, например, подтягивание, сгибание- разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями, например, со штангой, гантелями, набивными мячами, весом партнера, упражнения на снарядах и со снарядами, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры. При этом, доля общей физической подготовки постепенно уменьшается за счет увеличения часов специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки и соревновательной практики.

Для развития быстроты могут использоваться виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени; подвижные и спортивные игры.

Для развития выносливости на данном этапе подготовки могут применяться: кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время; упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время, например, лыжи, коньки, плавание, ходьба; подвижные спортивные игры.

Для развития ловкости и координации могут использоваться упражнения, требующие тонкой координации движений; упражнения из непривычного, неудобного положения; подвижные и спортивные игры.

Для развития гибкости обучающимся могут быть предложены для выполнения упражнения на растяжение, увеличение амплитуды и степени подвижности в суставах, упражнение из других видов спорта, таких как гимнастика и акробатика.

Специальная физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе включает: специальные беговые упражнения на месте и в движении, специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов, специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов, специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости), специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания, специальные упражнения в парах (с партнёром).

Обучающиеся групп ВСМ должны хорошо знать правила соревнований и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Психологическая подготовка На этапе занятий групп ВСМ основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

Тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- высокой организованности и требовательности к себе,
- чувства ответственности за порученное дело,

- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям,
- спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя, четкая творческая организация тренировочной работы, формирование и укрепление коллектива, правильное моральное стимулирование, пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных обучающихся, творческое участие обучающегося в составлении планов на очередной этап подготовки и в обсуждении итогов его выполнения, товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность.

Цель этапа подготовки - достижение высших (индивидуально максимальных) результатов в избранной спортивной дисциплине. Предельно высокие требования к различным компонентам подготовки в на этапе высших достижений требуют соответствующих организационных и материально-технических условий.

На этапе высших достижений общий объем учебных часов достигает максимальных параметров. Значительно возрастает доля специальной подготовки в общем объеме. Увеличивается число «ударных» микроциклов, в том числе с концентрированными нагрузками одной направленности.

Подготовка в годичном цикле строится на основе двух или трех макроциклов. Сокращается длительность подготовительного периода и увеличивается соревновательный период до 7-8 месяцев в году. Соответственно, увеличивается число соревновательных дней.

Специалисты в различных видах спорта отмечают стабилизацию количественных показателей и видят резервы для дальнейшего роста результатов на этапе высших достижений в совершенствовании качественных характеристик подготовки (повышение процента интенсивных нагрузок, нахождение оптимального соотношения в применении различных средств и методов подготовки, применение средств, способствующих повышению эффективности тренировочных и соревновательных воздействий, и т.п.).

На этапе высших достижений широко используется подготовка в условиях среднегорья, различные средства восстановления и средства, обеспечивающие благоприятную адаптацию организма к предельным нагрузкам. Значительный эффект дает применение тренажерных устройств, позволяющих значительно повысить эффективность силовой подготовки, совместить ее с техническим совершенствованием.

4.6. Учебно-тематический план

Таблица 17

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	120/180		
	Физическая культура и спорт в России	13/20		Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура – часть общей культуры, ее значение

				для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Возникновение и развитие олимпийского движения. Успехи российских спортсменов на крупнейших соревнованиях.
	Состояние и развитие вида спорта спорт глухих и его спортивных дисциплин в России	13/20		Значение и место вида спорта глухих в Российской системе физического воспитания. Характеристика вида спорта спорт глухих и его спортивных дисциплин. Выступление российских спортсменов в виде спорта «спорт глухих» на международных соревнованиях (Сурдлимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира). Пути дальнейшего повышения мастерства российских спортсменов.
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.	13/20		Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы. Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС.
	Режим дня, гигиена, закаливание, режим и питание обучающихся	13/20		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Понятие о гигиене физических упражнений. Общие гигиенические требования к режиму дня и отдыха при регулярных занятиях спортом глухих по видам спортивных дисциплин. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Питьевой режим. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена.

	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж	13/20		Значение и содержание врачебного контроля и медицинских обследований, показания и противопоказания при занятиях спортом глухих. Значение функциональных проб и антропометрических измерений для оценки физического развития и уровня подготовленности спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировки. Травмы. Причины их возникновения, профилактика травм во время учебно-тренировочных занятий. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий видом спорта спорт глухих. Противопоказания к массажу.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «спорт глухих»	13/20		Роль технической подготовки в достижении высот спортивного мастерства в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт глухих». Основы методики обучения технике спортивных дисциплин. Последовательное овладение техникой, учет возраста, уровня подготовленности спортсменов. Понятие о тактической подготовке, методы формирования тактического мышления, этапы тактической подготовки. Анализ техники ведущих спортсменов по киноограммам, видеофильмам. Обучение и тренировка как учебно-тренировочный процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Индивидуальные задания. Тренированность и ее физиологические показатели.

	Значение физической подготовки в спортивной деятельности. Морально-волевая и психологическая подготовка, их роль в спортивной жизни спортсменов вида спорта «спорт глухих».	14/20		Физическая подготовка обучающихся в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Значение физической подготовки. Краткая характеристика общей и специальной физической подготовки, ее роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений и в освоении элементов технической подготовки. Классификация упражнений, используемых в учебно-тренировочном процессе. Средства, относящиеся к общей и специальной физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной подготовки юного спортсмена. Морально-волевая подготовка. Какие волевые качества различают в спорте; ведущие и второстепенные волевые качества. Психологическая и специально-психологическая подготовка к соревнованиям.
	Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам	14/20		Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта спорт глухих по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и

				обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке.
	Оборудованные места проведения учебно-тренировочных занятий, оборудование и инвентарь	14/20		Правила поведения спортсменов на местах проведения учебно-тренировочных занятий. Оборудованные места учебно-тренировочных занятий (трассы, спортивные городки, площадки, стадионы, плавательные бассейны, игровые залы и др.) и требования к ним. Классификация и конструкция спортивного инвентаря, выбор, хранение и уход за ним. Подготовка инвентаря к соревнованиям и его хранение.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107		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	70/107		Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.
	Режим дня и питание обучающихся	70/107		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107		Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при

				спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107		Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107		Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/106		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106		Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам	60/106		Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта спорт глухих по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Проведение мандатной комиссии, заседаний главных спортивных судейских коллегий.

				Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов. Разбор проведения соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское и паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200		Олимпизм и паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	200		Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности по виду спорта «спорт глухих», самоанализ обучающегося	200		Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200		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		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		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. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и	120		Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание.

	содержание в спортивной деятельности			Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120		Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120		Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120		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	120		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

5. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТИЮ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

Требования у участию спортивных соревнованиях обучающихся:

– соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламента) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской классификации и правилам вида спорта «спорт глухих» (легкая атлетика)

– наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Учреждение 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

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих»

Лица, страдающие сурдологическими нарушениями, подразделяются на глухих, слабослышащих и позднооглохших. У позднооглохшего человека сохраняются слуховые образы слов на протяжении длительного времени.

Важной особенностью формирования двигательных навыков у лиц с нарушением слуха является преобладание зрительной формы восприятия, что характерно и для здоровых лиц. Однако частое сочетание расстройства слуха и патологии вестибулярного аппарата приводит к координационным расстройствам в виде нарушения функции равновесия. Для лиц с частичной утратой слуха, особенно позднооглохших, характерно искажение основных локомоций в связи с компенсаторной установкой головы для наилучшего звукового восприятия, что проявляется в виде снижения общей координированности и повышении утомляемости.

Для лиц с нарушением слуха характерно изменение функционального состояния двигательного анализатора. Возникает снижение ориентации в пространстве, снижается качество общей координированности движений, точности, быстроты, что, в свою очередь, приводит к формированию искаженных динамических стереотипов. Не оптимальность течения рассматриваемых процессов приводит к большей, по сравнению с относительно здоровыми людьми, истощаемости познавательной активности и быстрой физической утомляемости, что, в свою очередь, формирует пониженную работоспособность и приводит к затруднениям при освоении двигательных действий.

Во время занятий приобретаются навыки координации движения, быстрого экономического передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Занимающиеся приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функция человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнования положительно влияют на формирование личности человека, развитие моральных качеств и умственных способностей. Легкоатлетические упражнения требуют развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической и моральной устойчивости, умения качественно реализовывать эти

потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Важной особенностью формирования двигательных навыков у лиц с нарушением слуха является преобладание зрительной формы восприятия, что характерно и для здоровых лиц.

Однако частое сочетание расстройства слуха и патологии вестибулярного аппарата приводит к координационным расстройствам в виде нарушения функции равновесия.

При построении тренировочного процесса для лиц с сурдологическими нарушениями необходимо учитывать особенности высшей нервной деятельности, а именно – фрагментарность и замедленность слухового восприятия, искаженность и несформированность словесных представлений, гиперактивность и нарушения формирования личности, связанные с сенсорной звуковой депривацией.

Отличительной чертой работы с глухими являются способы передачи информации для полноценного понимания предстоящего действия или движения, поэтому используется основной метод обучения для не слышащих спортсменов – наглядный:

– визуальное восприятие средств наглядной агитации (фото, видео, показ тренером-преподавателем упражнений и исправление непосредственно в индивидуальном порядке);

– посредством вербального общения (жестовая речь) или письмом.

Необходимо уделять внимание аспектам врачебного контроля в связи с высоким риском осложнений болезней слухового анализатора (вестибулярные кризы, воспитательные заболевания). Следует также учитывать повышенный риск травматизма из-за ограничения возможностей оперативного контроля текущих событий и снижения скорости сенсорных коррекций у лиц с сурдологическими нарушениями.

Подготовка лиц с нарушениями слуха характеризуется применением специальных технических средств в соответствии с правилами соревнований (видимый сигнал).

Правила проведения соревнований для спортсменов с нарушением слуха отличаются от обычных тем, что действия арбитров должны быть обязательно видимыми. Для чего применяются различные световые сигналы. Для оперативного решения организационных вопросов активно используется международная дактилологическая система (своеобразная форма речи, воспроизводящая слова посредством пальцев рук). Кроме этого к участию в соревнованиях допускаются спортсмены, у которых потеря слуха не менее 55 децибел на лучшее ухо. Слуховой аппарат должен быть удален в ходе соревнований, что позволит обеспечить равные условия для спортсменов.

Требования к участию лиц, проходящих подготовку, в соответствии с Программой включает:

– наличие инвалидности или ограниченных возможностей здоровья;

– медицинские показания и рекомендации.

Группа, к которой относиться спортсмен, определяется в зависимости от степени функциональных возможностей спортсмена, требующихся для занятий определенной дисциплиной.

Всех спортсменов с нарушением слуха рекомендуется относить к группе III по степени функциональных возможностей. К группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены незначительно, в связи с чем, они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

Наличие нарушения слуха у спортсмена определяется путем снятия аудиограммы на оба уха врачом-специалистом отоларингологом в специально оборудованных для этой цели сурдоцентрах.

Если у спортсмена уже имеется класс, утвержденный классификационной комиссией субъекта РФ, комиссией спортивной федерации инвалидов общероссийского

уровня, или международной комиссией, то отнесение спортсмена к группе по степени функциональных возможностей осуществляется на основании определении его класса, данного этой комиссией.

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

Таблица 18

Наименование международной спортивной организации инвалидов	Группа III	Группа II	Группа I
DEAFLYMPICS (Международный сурдлимпийский комитет глухих)	Слабослышащие – потеря слуха не менее 55 дБ Глухие – полная потеря слуха		

К участию в Сурдлимпийских играх и других международных и федеральных соревнованиях допускаются спортсмены с потерей слуха не менее 55 децибел на лучшее ухо. Для допуска на каждого спортсмена необходимо дополнительно предоставить копию справки медико-социальной экспертизой (МСЭ) и оригинал аудиограммы. Слуховой аппарат должен быть удален в ходе соревнований, что позволит обеспечить равные условия.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, имеющие нарушение слуха, которое препятствует освоению (достижению) результатов в физической и спортивной подготовке, соизмеримых с результатами лиц, не имеющих указанных ограниченных возможностей, без создания для этого специальных условий и имеющие медицинский допуск к занятиям спортом. Инвалиды с детства допускаются к занятиям спортивной подготовкой в зависимости от спортивной дисциплины с 9 лет.

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

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

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие норматив мастера спорта и мастера спорта международного класса. Возрастные границы для занимающихся на этапе подготовки - 15 лет и старше.

Группы высшего спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта.

Основные задачи: дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта.

Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Особое внимание на этом этапе подготовки следует уделять уровню физического развития и функционального состояния занимающихся. Кроме того, важно строго контролировать выполнение спортсменом тренировочных и соревновательных нагрузок,

предусмотренных индивидуальным планом подготовки, обращая внимание на динамику спортивно-технических показателей и результатов выступлений в соревнованиях.

На этап высшего спортивного мастерства группы формируются из перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд Санкт-Петербурга и России.

На этапе высшего спортивного мастерства результатами основными задачами является: демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях, высокая социализация спортсмена, углубленная физическая реабилитация

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов

Зачисление на этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

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

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

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 «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом

«Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних», утвержденным приказом Минтруда от 16.11.2015 № 871н (зарегистрирован Минюстом России 15.12.2015, регистрационный № 40111), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) 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).

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "спорт глухих", а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

– объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

– объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) не ранее третьего года спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

– объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры):

– наличие тренировочного спортивного зала;

– наличие тренажерного зала;

– наличие раздевалок, душевых;

– наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин "легкая атлетика - бег на короткие дистанции", "легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции";

– наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки, на которой расположен круг, ограниченный кольцом, или дорожки для разбега, с которых

производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов, для спортивной дисциплины "легкая атлетика - метания";

– наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления, для спортивной дисциплины "легкая атлетика - прыжки";

– наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

– обеспечение оборудование и спортивным инвентарем:

Таблица 19

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции», легкая атлетика – метания, «легкая атлетика – прыжки»			
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2	Брус для отталкивания	штук	1
3	Буфер для остановки ядра	штук	1
4	Гантели массивные (от 0,5 кг до 5 кг)	комплект	10
5	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	пар	10
6	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7	Грабли	штук	2
8	Диск массой 1,0 кг	штук	20
9	Диск массой 1,5 кг	штук	10
10	Диск массой 1,75 кг	штук	15
11	Диск массой 2,0 кг	штук	20
12	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
13	Доска информационная	штук	2
14	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
15	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
16	Конус высотой 15 см	штук	10
17	Конус высотой 30 см	штук	20
18	Конь гимнастический	штук	1
19	Копье массой 600 г	штук	20
20	Копье массой 700 г	штук	20
21	Копье массой 800 г	штук	20
22	Круг для места метания диска	штук	1
23	Круг для места метания молота	штук	1
24	Круг для места толкания ядра	штук	1
25	Мат гимнастический	штук	10
26	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1

27	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
28	Молот массой 3,0 кг	штук	10
29	Молот массой 4,0 кг	штук	10
30	Молот массой 5,0 кг	штук	10
31	Молот массой 6,0 кг	штук	10
32	Молот массой 7,26 кг	штук	10
33	Мяч для метания 140 г	штук	10
34	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5)	комплект	8
35	Ограждение для метания диска	штук	1
36	Ограждение для метания молота	штук	1
37	Палочка эстафетная	штук	20
38	Патрон для стартового пистолета	штук	1000
39	Пистолет стартовый	штук	2
40	Планка для прыжков в высоту	штук	8
41	Планка для прыжков с шестом	штук	10
42	Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом	штук	1
43	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	1
44	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
45	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1
46	Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м	штук	1
47	Рулетка 10 м	штук	3
48	Рулетка 20 м	штук	3
49	Рулетка 50 м	штук	2
50	Рулетка 100 м	штук	1
51	Секундомер	штук	10
52	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
53	Скамейка гимнастическая	штук	20
54	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
55	Стартовые колодки	пар	10
56	Стенка гимнастическая	штук	2
57	Стойки для приседания со штангой	пар	1
58	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
59	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
60	Указатель направления ветра	штук	4
61	Устройство для подъема планки при прыжках с шестом	штук	2
62	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
63	Электромегафон	штук	1
64	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
65	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
66	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
67	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
68	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
69	Ящик для упора шеста	штук	1

Таблица № 20

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3	Молот в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
5	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

– обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

Таблица 21

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
2.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
3.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
4.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
5.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
6.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
8.	Шиповки для бега на короткие	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1

	дистанции										
9.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
10.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
11.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
12.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
13.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
15.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

– обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

– обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

– медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

В 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 и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Интернет-ресурсы:

1. Легкая атлетика России [Электронный ресурс]. URL: http://www.rusathletics.com/
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: http://www.minsport.gov.ru/
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: http://lib.sportedu.ru/press/ 1 Российская Федерация. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон № 329-ФЗ [принят Гос. Думой 16 нояб. 2007 : одобр. Советом Федерации 23 нояб. 2007 г.] – (Актуальный закон). – URL: 418 http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения 14.08.2020).
4. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»: Приказ Минспорта России от 20.08.2019 № 673. – URL: https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Prikaz673-ot20082019.pdf (дата обращения 14.08.2020).
5. Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку: Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 645. – URL: https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsporta-rossii-ot-16082013-n-645/ (дата обращения 14.08.2020).
6. Профессиональный стандарт «Тренер». Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года № 191. – URL: https://classinform.ru/profstandarty/05.003-trener.html (дата обращения 14.08.2020).
7. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации. Утверждены приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999. – URL: https://minsport.gov.ru/upload/iblock/a2f/a2fb68a3f7da8b9d39f5425b5f461e1e.pdf (дата обращения 14.08.2020).
8. Правила вида спорта «легкая атлетика». – URL: http://rusathletics.info/docs?category=6686 (дата обращения 14.08.2020).
9. Методические рекомендации по совершенствованию многолетней подготовки спортивного резерва в легкой атлетике / В.Б. Зеличенок, В.П. Черкашин, 419 И.Н. Мироненко [и др.]. – М., 2016. – 543 с. – URL: http://rusathletics.info/docs?category=6707 (дата обращения 14.08.2020).
10. Разработка педагогической технологии индивидуально ориентированного построения микроциклов тренировочных занятий высококвалифицированных легкоатлетов / В.Б. Зеличенок, В.П. Черкашин, О.М. Мирзоев [и др.]. – М., 2017. – 585 с. – URL: http://rusathletics.info/docs?category=6707 (дата обращения 14.08.2020).
11. Архив журнала «Легкая атлетика» за период с 1955 по 2019 гг. – URL: http://rusathletics.info/journals (дата обращения 14.08.2020).
12. Архив журнала New Studies In Athletics за период с 1986 по 2015 гг. – URL: https://www.worldathletics.org/nsa/popular/2/30 (дата обращения 14.08.2020).

Литература:

1. Адаптивные системы / ред. Л.А. Расстригин. - М.: Рига: Зинатне, 2014. - 156 с.

2. Аналоговые запоминающие и адаптивные элементы / ред. Б.С. Сотсков. - М.: Энергия, 2015. - 260 с.

3. Боевые искусства и спорт в Японии. - М.: АСТ, 2009. - 192 с.

4. Будем спортом заниматься. - М.: Музыка, 1990. - 206 с.

5. Винника, Д.П. Адаптивное и физическое воспитание и спорт / Д.П. Винника. - М.: Олимпийская литература, 2010. - 513 с.

6. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Дубровский. - М.: Владос, 2003. - 512 с.

7. Евсеев, Сергей Петрович Адаптивный спорт / Евсеев Сергей Петрович. - М.: Советский спорт, 2010. - 276 с.

8. Заболевания и повреждения при занятиях спортом. - М.: Медицина, 1991. - 336 с.

9. И спорт и отдых. Москва и Подмосковье. - М.: Авангард, Ле Пти Фюте, 2005. - 128 с.

10. Издательство "Физкультура и спорт". Библиографический указатель. 1923-1972 гг.. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 712 с.

11. История физической культуры и спорта / ред. В.В. Столбов. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 359 с.

12. Кукушкин, В.В. Все о спорте: Справочник / ред. А.А. Добров, В.В. Кукушкин. - М.: Физкультура и спорт; Издание 2-е, доп., 1978. - 846 с.

13. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. - М.: Радуга, 1982. - 400 с.

14. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии / Н.Л. Литош. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 140 с.

15. Нилин, Александр XX век. Спорт / Александр Нилин. - М.: Молодая Гвардия, 2005. - 560 с.

16. Петер, Антон Янн Воспитание и обучение глухого ребенка. Сурдопедагогика как наука: моногр. / Петер Антон Янн. - М.: Академия, 2003. - 248 с.

31. Самощенко, И.В. Глухой ребенок: Воспитание и обучение: Опыт матери и сурдопедагога / И.В. Самощенко. - М.: АСТ, 2003. - 171 с.

32. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.

33. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В. П. Губа, Н. Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.

34. Грецов Г. В. - Теория и методика обучения базовым видам спорта легкая атлетика - 2013.djvu 2. В.М. Зубов - Подготовка юных легкоатлетов - 2000 [PDF].pdf

35. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2005. - 464 с.

36. Журналы «Легкая атлетика», «Теория и практика физической культуры», «Физкультура в школе», 2008.

37. Зубов В.М. - Подготовка юных легкоатлетов - 2000 [PDF].pdf

38. Крир В.А., Попов В.Б. Легкоатлетические прыжки. – М.: Просвещение, 2005

39. Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.

40. Ломан В. Бег, прыжки, метания. – М.: ФиС, 2005

41. Макаров А.Н. Легкая атлетика. Правила соревнований. – М.: Терра-Спорт, 2002

42. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.

43. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 2001. Основы легкой атлетики /– М.: ФиС, 2006.

44. Оганджанов А.Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов: монография / А.Л.Оганджанов. - М.: Физическая культура, 2005. -200 с.

45. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

46. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов. М.: Теория и практика физической культуры, 2004. -370 с.

47. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.

48. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. -104 с.

49. Синяева А.А. ПФСС (Легкая атлетика) Брянск 2002

50. Слимейкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2007. – 328 с.

51. Станчев Стефан. Техническая подготовка легкоатлетов-метателей. – М.: ФиС, 2001

52. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лёгкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/ под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. - М.: Академия, 2013. - 288 с.

53. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2010. -464 с.

54. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007. -272 с.

55. Хоменкова Л.С. Книга тренера по легкой атлетике. – 3-е изд., перераб.– М.: ФиС, 2005.

56. Янсен Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2006. – 160 с

57. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Х. Мюллер, В. Ритцдорф (издание на рус. яз. подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенок). – М.: Человек, 2013. – 216 с.

58. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.

59. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

60. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетики, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенок). – М.: Человек, 2013. – 192 с.

61. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 176 с. 6 Иссурин, В.Б. Спортивный талант. Прогноз и реализация / В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2017. – 240 с.

62. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – Изд. 5-е. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.

63. Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 202 с.

64. Никитушкина, Н.Н. Организация методической работы в спортивной школе: Учебно-методич. пособие / Н.Н. Никитушкина. – М.: Спорт, 2019. – 320 с. 417 1

65. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса / И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног; под общ. ред. Ю.Д. Нагорных. – М.: Спорт, 2016. – 296 с.

66. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

67. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.

68. Рубин, В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика / В.С. Рубин. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.

69. Сирис, П.З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике / П.З. Сирис, П.М. Гайдарска, К.И. Рачев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.

70. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – М.: Спорт, 2016. – 345 с.