

Министерство образования и спорта Республики Карелия

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

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
ГБОУ ДО РК «РСШОР»
Протокол № 2 от 22.05.2026

УТВЕРЖДЕНО
Приказом ГБОУ ДО РК «РСШОР»
№ 73-2/од от 01 июля 2026 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «Спорт глухих»**

Срок реализации программы: без ограничений.

г.Петрозаводск, 2026 г.

Содержание

I. Общие положения	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2. Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки	9
2.3 Виды (формы) обучения	9
2.4 Объем соревновательной деятельности	12
2.5 Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	13
2.6. Годовой учебно-тренировочный план	15
2.7. Календарный план воспитательной работы	22
2.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорт борьбу с ним	26
2.9. Планы инструкторской и судейской практики	38
2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	40
III. Система контроля	46
3.1 Оценка результатов освоения Программы	48
3.2. Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт глухих»	49
3.3 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»	50

3.4 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт глухих»	51
3.5 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт глухих»	53
3.6 Контрольно-переводные нормативы по спорту глухих «лыжные гонки»	54
3.7 Контрольно-переводные нормативы по спорту глухих «настольный теннис»	56
IV. Рабочие программы по виду спорта «спорт глухих»	63
4.1. Учебно-тематический план	63
4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапам спортивной подготовки	71
4.3 Рабочая программа по виду спорта «спорт глухих» (спортивная дисциплина Настольный теннис)	69
4.4 Рабочая программа по виду спорта «спорт глухих» (спортивная дисциплина Лыжные гонки)	78
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих»	124
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	125
6.1 Кадровые условия реализации Программы	125
6.2 Материально-технические условия реализации Программы	127
6.3 Информационно-методические условия реализации Программы	135

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт глухих» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивных дисциплинах - лыжные гонки, настольный теннис с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Минспорта России от 15.12.2025 г. № 1158 (далее – ФССП).

2. Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, подготовка спортивного резерва, участие спортсменов в спортивных мероприятиях регионального и всероссийского уровней и выполнение спортивных разрядов.

Программа определяет содержание этапов спортивной подготовки, организацию, условия тренировочного процесса в Государственном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования Республики Карелия «Республиканская спортивная школа олимпийского резерва (далее - ГБОУ ДО РК «РСШОР»).

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

- совершенствование техники в избранной спортивной дисциплине и развитие специальных физических качеств;
- повышение тактической подготовленности спортсменов;
- освоение тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности.

всероссийского уровней и выполнение спортивных разрядов.

Основными задачами реализации Программы являются:

- на этапе начальной подготовки: привлечение к занятиям физической культурой и спортом лиц с ограниченными возможностями здоровья (нарушением слуха), коррекция отклонений в развитии и здоровье занимающихся, восстановление нарушенных функций, нормализация двигательной активности, выработка способности общения, общее укрепление здоровья;

- на тренировочном этапе: улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, совершенствование двигательных способностей, увеличение степени приспособляемости и сопротивляемости организма к факторам внешней среды, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства: специализированная спортивная подготовка, с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов, для достижения ими высоких стабильных результатов в составе сборной команды Республики Карелия, позволяющих войти в состав спортивных сборных команд Российской Федерации;

Тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, социальной адаптации и интеграции в общество, физической реабилитации, развитием специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, повышение интереса к занятиям выбранной спортивной дисциплиной.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
Этап	начальной	не	до года	9

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
подготовки	ограничивается	7	свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1	
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	13	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1	

Специфика организации тренировочного процесса с глухими и слабослышащими спортсменами заключается в том, что у спортсменов

основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом. Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям. Поэтому в работе с такими спортсменами особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильной, устной и письменной речи.

Прием спортсменов для прохождения спортивной подготовки по Программе проводится на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки.

Переход на последующие этапы обучения осуществляется на конкурсной основе при условии выполнения контрольно-переводных требований по ОФП и разрядным нормативам.

На *этапе начальной подготовки* занимаются лица, имеющие физический недостаток (нарушение слуха), который 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, также лица, получившие инвалидность в результате заболевания, травмы или несчастного случая допускаются к занятиям спортивной подготовкой в зависимости от спортивной дисциплины не ранее указанного возраста.

На *учебно-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.

Спортивная подготовка по виду спорта «спорт глухих» проводится с учетом спортивных дисциплин и функциональной группы, к которой относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта «спорт глухих». Глухие и слабослышащие спортсмены относятся к III функциональной группе. К этой группе рекомендуется относить лиц, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенной спортивной дисциплиной, ограничены незначительно, в связи с чем они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

Распределение лиц на функциональные группы, порядок и сроки формирования групп, проходящих спортивную подготовку, для занятий спортивными дисциплинами по видам спорта определяется ГБОУ ДО РК «РСШОР», осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

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

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

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по соответствующему виду спорта.

При проведении групповых занятий, в которых объединяются обучающиеся с ОВЗ различных нозологических групп, находящиеся на одном этапе спортивной подготовки.

При проведении учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися с ОВЗ из разных учебно-тренировочных групп разница в

уровне их спортивной подготовки не должна превышать двух спортивных разрядов.

4. Объем дополнительной образовательной

Программы спортивной подготовки:

Таблица 2

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше 1года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»						
Количество часов в неделю	4,5	6	12	14	16	18
Общее количество часов в год	234	312	624	728	832	936
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»						
Количество часов в неделю	4.5	6	12	14	16	18
Общее количество часов в год	234	312	624	728	832	936

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

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

учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования.

Основными формами учебно-тренировочного занятия являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Основными формами учебно-тренировочного мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам.

Таблица 3.

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап Начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к				

	Чемпионатам России. Кубкам России, первенствам России	-	14	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	18
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	Учебно-тренировочный мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.4	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток		

	3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам		
3.1	Медицинские осмотры и обследования	до 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	до 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования

Объем соревновательной деятельности

Таблица 4.

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
Контрольные	1	1	3	3
Отборочные		2	3	3
Основные		2	2	3
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»				
Контрольные	1	2	2	2
Отборочные	-	2	2	3
Основные	-	2	2	3

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спорт глухих;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях

согласно Единой всероссийской спортивной [классификации](#) и правилам вида спорта спорт глухих;

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых [правил](#) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с Планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и мероприятиях.

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

Таблица 5

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (%)	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный (этап спортивный)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки» (мужчины, женщины)				
Общая физическая подготовка	75-80	20 - 26	15 - 18	10 - 17
Специальная физическая подготовка		20 - 27	20 - 25	20 - 25
Техническая подготовка	8 - 12	20 - 25	25 - 30	30 - 35
Тактическая подготовка	8-12	18-22	21-26	15-20
Психологическая подготовка				
Теоретическая подготовка				
Участие в спортивных соревнованиях	-	2-4	5-6	6-7
Инструкторская и судейская практика	-	1-2	1-2	1-2
Интегральная подготовка	1-2	2-3	2-3	3-4

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-2	3-4	3-4	4 - 5
Для спортивной дисциплины «настольный теннис» (мужчины, женщины)				
Общая физическая подготовка	45-50	25-33	22-26	18-22
Специальная физическая подготовка	24-28	30-35	28-32	23-27
Техническая подготовка	17-21	20-26	25-30	30-35
Тактическая подготовка	4-5	4-6	4-6	4-6
Психологическая подготовка				
Теоретическая подготовка				
Участие в спортивных соревнованиях	0-2	2-3	5-7	7-10
Инструкторская и судейская практика	-	1-2	1-2	1-2
Интегральная подготовка	1-2	2-3	2-3	3-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-2	3-4	3-4	4 - 5

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

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

на этапе начальной подготовки - 2х часов;

на учебно-тренировочном этапе - 3х часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4х часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - 4х часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Лицам, проходящим спортивную подготовку и не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный план по спорту глухих
на этап начальной подготовки.

Спортивная дисциплина **лыжные гонки**.

Таблица 6

№ п/	Разделподготовки	НП (час)	
		До года	Свышегод а
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие вида спорта «спорт глухих» и его спортивных дисциплин в России.	1	
2	Краткие сведения о строении и функциях человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.		1
3	Гигиена, режим дня, закаливание и питание обучающихся. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.	1	1
4	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «спорт глухих». Значение физической подготовки в спортивной деятельности. Морально-волева и психологическая подготовка, их роль в спортивной жизни спортсменов «спорт глухих».		1
5	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Обеспечение безопасности на занятиях вида спорта «спорт глухих» по спортивнм дисциплинам.		1

6	Оборудование мест проведения учебно-тренировочных занятий, оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	1	1
ВСЕГО:		3	5
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1	Общая физическая подготовка	131	169
2	Специальная физическая подготовка	56	72
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-
4	Техническая подготовка	25	32
5	Тактическая, психологическая подготовка	15	24
6	Инструкторская и судейская практика		
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	4
8	Интегральная подготовка	2	6
Общее количество часов в год		234	312
Недельная нагрузка		4,5	6

**Учебно-тренировочный план по спорту глухих
на учебно-тренировочном этапе.**

Спортивная дисциплина лыжные гонки.

Таблица 7

№ п/	Разделподготов ки	УТГ (час)				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.	1	1	1	1	1
2	История возникновения олимпийского и паралимпийского движения.			1	1	1
3	Режим дня и питание обучающихся.	1	1	1	1	1
4	Физиологические основы физической культуры.			1	1	1
5	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся.		1	1	1	1
6	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	1	1	1	1	1
7	Психологическая подготовка.	1	1	1	1	1
8	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по	1	1	1	1	1

9	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Обеспечение безопасности на занятиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам	1	1	1	1	1
ВСЕГО:		6	7	9	9	9
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
1	Общая физическая подготовка	162	150	104	175	150
2	Специальная физическая подготовка	140	142	147	172	179
3	Участие в спортивных соревнованиях	12	14	17	18	20
4	Техническая подготовка	142	144	153	155	160
5	Тактическая, психологическая подготовка	123	125	143	145	150
6	Инструкторская и судейская практика	6	8	11	12	14
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	20	20	23	24	26
8	Интегральная подготовка	13	14	17	18	20
Общее количество часов в год		624	624	624	728	728
Недельная нагрузка		12	12	12	14	14

Учебно-тренировочный план по спорту глухих
на этапах совершенствования спортивного мастерства и
высшего спортивного мастерства.
Спортивная дисциплина **лыжные гонки**.

Таблица 8

№ п	Разделподготовки	ССМ (час)	ВСМ (час)
		Весь период	Весь период
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1	Олимпийское (паралимпийское) движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	1	
2	Физическое, патриотическое, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.		1
3	Социальные функции спорта.		1
4	Профилактика травматизма. Перетренированность (недетренированность).	1	1
5	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	1	1
6	Психологическая подготовка.	2	2

7	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.	2	2
8	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	2	2
8	Восстановительные средства и мероприятия	2	1
ВСЕГО:		11	11
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1	Общая физическая подготовка	150	150
2	Специальная физическая подготовка	200	218
3	Участие в спортивных соревнованиях	30	46
4	Техническая подготовка	220	264
5	Тактическая, психологическая подготовка	168	185
6	Инструкторская и судейская практика	9	9
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	24	28
8	Интегральная подготовка	20	25
Общее количество часов в год		832	936
Недельная нагрузка		16	18

Учебно-тренировочный план по спорту глухих
на этапе начальной подготовки
Спортивная дисциплина **настольный теннис**

Таблица 9

№ п/	Раздел подготовки	НП (час)	
		Догод а	Свышегод а
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие вида спорта «спорт глухих» и его спортивных дисциплин в России.	1	
2	Краткие сведения о строении и функциях человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.		1
3	Гигиена, режим дня, закаливание и питание обучающихся. Врачебный контроль, самоконтроль,	1	1
4	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «спорт глухих». Значение физической подготовки в спортивной деятельности. Морально-волева и психологическая подготовка, их роль в спортивной жизни спортсменов		1

5	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Обеспечение безопасности на занятиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам.		1
6	Оборудование мест проведения учебно-тренировочных занятий, оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	1	
7	ОФП и СФП		
8	Техническая и тактическая подготовка теннисиста		
9	Морально-волевая и психологическая подготовка.		
10	Основы методики и обучения в настольном теннисе		
11	Планирование спортивной тренировки, методика ведения спортивного дневника.		
12	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований по настольному теннису.		1
13	Установка перед играми и разбор проведенных игр		
14	Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила безопасности при проведении занятий.	1	1
ВСЕГО:		3	4
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1	Общая физическая подготовка	117	140
2	Специальная физическая подготовка	56	74
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	4
4	Техническая подготовка	46	60
5	Тактическая, психологическая подготовка	6	12
6	Инструкторская и судейская практика		10
7	Медицинские, медико-биологические,	2	4
8	Интегральная подготовка	2	4
Общее количество часов в год		234	312
Недельная нагрузка		4,5	6

Учебно-тренировочный план по спорту
глухих на учебно-тренировочном этапе.
Спортивная дисциплина **настольный теннис**.

Таблица 10

№ п/	Разделподготов ки	УТ				
		1	2	3	4	5
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.	1	1			

2	История возникновения олимпийского и паралимпийского движения.			1	1	1
3	Режим дня и питание обучающихся.	1	1	1	1	1
4	Физиологические основы физической культуры.		1	1	1	1
5	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся.	1	1	1	1	1
6	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	1		1	1	2
7	Психологическая подготовка.			1	1	2
8	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.	1	1		1	1
9	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Обеспечение безопасности на занятиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам		1	1	1	1
ВСЕГО:		5	6	7	8	10
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
1	Общая физическая подготовка	205	199	149	200	183
2	Специальная физическая подготовка	205	210	218	247	250
3	Участие в спортивных соревнованиях	12	12	14	16	18
4	Техническая подготовка	136	136	162	178	180
5	Тактическая, психологическая подготовка	25	25	28	30	33
6	Инструкторская и судейская практика	6	6	7	8	9
7	Медицинские, медико-биологические,	18	18	25	25	27
8	Интегральная подготовка	12	12	14	16	18
Общее количество часов в год		624	624	624	728	728
Недельная нагрузка		12	12	12	14	14

**Учебно-тренировочный план по спорту глухих
на этап совершенствования спортивного мастерства
высшего спортивного мастерства.
Спортивная дисциплина настольный теннис.**

Таблица 11

№	Разделподготовки	ССМ	ВСМ
		Весь период	Весь период
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1	Олимпийское (паралимпийское) движение. Роль и место	1	1
2	Физическое, патриотическое, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.	1	1

3	Социальные функции спорта.	1	1
4	Профилактика травматизма. Перетренированность (неотренированность).	1	1
5	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	1	1
6	Психологическая подготовка.	2	2
7	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.	1	2
8	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	2	2
9	Восстановительные средства и мероприятия	1	1
ВСЕГО:		11	12
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1	Общая физическая подготовка	190	205
2	Специальная физическая подготовка	270	282
3	Участие в спортивных соревнованиях	30	46
4	Техническая подготовка	239	281
5	Тактическая, психологическая подготовка	36	41
6	Инструкторская и судейская практика	9	10
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	27	35
8	Интегральная подготовка	20	24
Общее количество часов в год		832	936
Учебная нагрузка		16	18

7. Календарный план воспитательной работы

Таблица 12

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которого 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;	В течение года

		приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, массовые акции, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей в качестве инструктора, волонтера; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления	В течение года

		иммунитета);	
2.3	Соблюдение гигиенических норм при прохождении учебно-тренировочного процесса	Беседы и другие мероприятия с привлечением медицинского работника организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою малую Родину (место проживания), уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), свою Родину, свою семью, к организации обучения (школа, детский дом, интернат), формирование нравственного сознания и нравственного поведения, становления личности, культура поведения спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие Мероприятия с приглашением родителей (опекунов), именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, а в том числе, в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках организуемых в том, числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	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	В течение года

		спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
5.	Психологическая подготовка		
	Организация и проведение мероприятий, направленных на психологическую подготовку	Семинары, беседы с привлечением психолога, в период проведения учебно-тренировочных занятий, направленные на: - формирование у спортсменов качеств, необходимых для участия в учебно-тренировочном процессе; - изучение и необходимость применения психологических методов при участии в соревновательной деятельности;	В течение года

Одной из задач в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Воспитательная работа может проводиться в процессе тренировочных занятий, во время активного отдыха, а также в соревновательной обстановке. Используются такие средства как, устная и наглядная информация: печать, телевидение, кино, литература, фото- и видеоматериалы. Применяются следующие методы: убеждение, пример, требование, принуждение, поощрение.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные

данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирование психологической подготовки юного спортсмена.

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

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

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

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

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

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

Всемирный антидопинговый кодекс.

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

Запрещенный список.

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

Структура Запрещенного списка.

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

Пищевые добавки

ВАДА обращает внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты,

входящие в состав препарата, могут не соответствовать веществам, указанным на его упаковке. В некоторых случаях среди субстанций, не указанных на упаковке, могут быть запрещенные в соответствии с антидопинговыми правилами. Значительная часть положительных результатов допинг-контроля является следствием использования некачественных пищевых добавок.

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

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

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

Терапевтическое использование запрещенных субстанций.

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

Процесс выдачи разрешений на терапевтическое использование состоит из четырехэтапов:

1) в соответствии с правилами, спортсменам национального уровня следует обращаться в РУСАДА, спортсменам международного уровня - в международную федерацию с запросом на терапевтическое использование. Обычно обращение в международную федерацию проводит национальная спортивная федерация;

2) лечащий врач должен заполнить специальный формуляр;

3) направить формуляр на рассмотрение в международную федерацию или РУСАДА;

4) постараться выполнить эту процедуру подачи заявки как можно быстрее, оптимальный срок - за 21 день до начала соревнований.

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

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

Программы допинг-контроля.

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

Соревновательное тестирование

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

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

Внесоревновательное тестирование

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

Информация о местонахождении спортсменов

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

Информация о местонахождении спортсменов включает домашний адрес, рабочее расписание, расписание тренировок, сборов и соревнований; другими словами - это информация, которая помогает представителям

антидопинговой службы разыскать спортсмена в назначенный для проведения тестирования день.

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

Некоторые особенности тестирования спортсменов

Несовершеннолетние спортсмены.

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

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

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

Спортсменам также следует:

- подробно изучить Антидопинговый кодекс;
- знать, какие субстанции запрещены в избранной спортивной

дисциплине; ставить в известность врача или фармацевта о том, что спортсмен может быть подвергнут допинг-контролю;

- консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показаниям спортсмену необходим прием субстанций, входящих в Запрещенный список,

- в этом случае необходимо ЗАРАНЕЕ сделать запрос на терапевтическое использование;

- осторожно относиться к нелегализованным препаратам, таким, как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции;

- предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

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

Таблица 13

Спортсмен	Вид программы	Тема	Ответственный За проведение мероприятия	Сроки проведения
	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка Лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в	По назначению

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

		средств»	РУСАДА	
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства.	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
Этап высшего спортивного мастерства.	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в

порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или

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

9. Планы инструкторской и судейской практики

Обучающиеся учебно-тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам.

Работа по приобретению инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах ССМ и ВСМ. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания спортивных соревнований. Обучающиеся в группах ССМ и ВСМ должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования спортивной техники, правильно вести дневник тренировок, в котором

регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. На этапах ССМ и ВСМ основное внимание уделяется освоению знаний и умений: составление рабочих планов и выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки; составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки; проведение учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке в учебно-тренировочных группах; составление положения о соревнованиях; практика судейства на должностях членов судейской коллегии на соревнованиях.

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

Таблица 14

Этап подго-	Годобучения	Минимум знаний и умений спортсменов
Учебно-тренировочный этап	1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов избранной спортивной дисциплины. Выполнение обязанностей тренера на занятиях.
	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. <i>Судейство:</i> характеристика судейства в избранной спортивной дисциплине, основные обязанности судей.
	3	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. <i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований по избранной спортивной дисциплине. Судейская документация.
	4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими спортсменами. <i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.

Этап подго-	Годобучения	Минимум знаний и умений спортсменов
	5	Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. <i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований спортсменов к судейству городских соревнований.
ССМ	1	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований в группах НП и УТ. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. <i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в группах НП и УТ, привлекаться к судейству школьных,
ВСМ	1	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора

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

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом-терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н. 25. При признаках перенапряжения или симптомах дизадаптации к нагрузкам производится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики. Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Обучающиеся проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия. Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в середине тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу.

Этапное комплексное обследование, является основной формой, которая используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

Текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения данных о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. Применение восстановительных средств.

Планы применения восстановительных средств

Таблица 15

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

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

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других

нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

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

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

Естественные и гигиенические средства восстановления.

К данным средствам восстановления относятся:

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

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

отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания.

Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в частности. Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров. В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности). Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

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

Педагогические средства восстановления

Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на природе. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена, с учетом всей

работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

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

Медико-биологические средства восстановления.

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14 - 15%, жиров - 25%, углеводов - 60 - 61%. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

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

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

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

4-5ч: Жареное мясо, птица, тушеные фасоль, бобы, горох, сельдь.

6-7ч: Шпик, грибы.

Психологические средства восстановления.

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д. С помощью психологических средств восстановления снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается

психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций. В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера-преподавателя, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств при подготовке.

III. Система контроля

11. 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:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники спортивных дисциплин вида спорта «спорт глухих»;

получить общее представление об антидопинговых правилах;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивной дисциплины горнолыжный спорт;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

11.2. 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 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»;

изучать антидопинговые правила;

не иметь нарушений антидопинговых правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
овладеть основными теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт глухих»;
выполнить план индивидуальной подготовки;
изучать антидопинговые правила;
не иметь нарушений антидопинговых правил;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

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

Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт глухих»

Таблица 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения, условия	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»				
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 1	-
2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	не менее 3
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	125	105
4.	Подъем туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	10	5
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
1.	Бег на 30 м	с	не более 7,9	не более 8,4

2.	Прыжки через скакалку (за 30 с)	количество раз	не менее 30	не менее 20
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150	не менее 110
4.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку (за 30 с)	количество раз	не менее 15	не менее 10
5.	Метание мяча для настольного тенниса	м	не менее 3	не менее 2,5

Контрольные 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»

Таблица 17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения, условия	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»				
1.	Бег на 60 м	секунд	не более 10,7	не более 11,5
2.	Бег на 1000 м	мин,с	не более 4,15	-
3.	Бег на 800 м	мин,с	-	3,50
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количествораз	не менее 17	не менее 10
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 155	не менее 145
6.	Подъем туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 20	не менее 15
Для спортивной дисциплины«настольный теннис»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	не более

			10,3	11,0
2.	Бег 12 минут	м	не менее 2300	не менее 2100
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 170	не менее 140
4.	Подъем туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количествораз	не менее 30	не менее 25
5.	Удар накотом справа налево по диагонали	количествораз	не менее 20	не менее 18
6.	Удар подрезкой слева и справа	количествораз	не менее 25	не менее 20
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «лыжные гонки», «настольный теннис»				
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»		
		Не устанавливается при зачислении лиц, имеющих на момент получения инвалидности спортивный разряд и (или) спортивное звание		

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

Таблица 18

№	Упражнения	Единица	Норматив
---	------------	---------	----------

п/п		измерения, условия	мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»				
1.	Бег на 100 м	с	не более 140	не более 150
2.	Бег на 1000 м	мин,с	не более 3,15	Не более 3,35
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количествораз	не менее 12	-
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 200	не менее 185
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количествораз	не менее 30	не менее 20
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количествораз	-	не менее 20
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
1.	Бег на 60 м	с	не более 10,5	не более 11,0
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,0	не более 11,0
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количествораз	не менее 10	не менее 5
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количествораз	не менее 10	не менее 10
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «лыжные гонки», «настольный теннис»				
1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
	Устанавливается при зачислении лиц, имеющих на момент получения инвалидности спортивный разряд и (или) спортивное звание			

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

Таблица 19

№ п/п	Упражнения	Единица измерения, условия	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»				
1.	Бег на 100 м	с	не более 13,5	не более 14,0
3.	Бег на 3000 м	мин,с	не более 11.00	не более 12.00
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 15	-
4.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	-	не менее 30
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 220	не менее 200
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 30	не менее 20
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	-	не менее 30
Для спортивной дисциплины«настольный теннис»				
1.	Бег на 60 м	с	не более 8,5	не более 8,5
2.	Бег на 800 м	с	не более 3.00	не более 3.00
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,5	не более 9,5
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 10	не менее 10

5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количествораз	не менее 35	не менее 35
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «лыжные гонки», «настольный теннис»				
1.	Спортивный разряд «мастер спорта России» или «Мастер спорта России международного класса»			
	Устанавливается при зачислении лиц, имеющих на момент получения инвалидности спортивный разряд и (или) спортивное звание			

3.6 Контрольно-переводные нормативы по виду спорта глухих (лыжные гонки)

Девушки

Таблица 20

№	Вид	НП-1	НП-2	T-1	T-2	T-3	T-4	T-5	ССМ	ВСМ
1	Бег 60 м	-	-	Не более 11,5 сек	Не более 11,3 сек	Не более 11,1 сек	Не более 10,9 сек	Не более 10,7 сек	-	-
2	Бег 100 м	-	-	-	-	-	-	-	Не более 15 сек	Не более 15 сек
3	Прыжок в длину с места см	Не менее 105	Не менее 130	Не менее 145	Не менее 150	Не менее 160	Не менее 170	Не менее 180	Не менее 185	Не менее 200
4	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	Не менее 3 раз	Не менее 6 раз	-	-	-	-	-	-	-
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	-	Не менее 10 раз	Не менее 12 раз	Не менее 14 раз	Не менее 16 раз	Не менее 18 раз	Не менее 20 раз	Не менее 30 раз
6	Подъем	Не	Не	Не	Не	Не	Не	Не	Не	Не менее

	туловища из положения лежа на спине	менее 5 раз	менее 5 раз	менее 5 раз	менее 10 раз	менее 12 раз	менее 15 раз	менее 17 раз	менее 20 раз	20 раз
7	Спортивный разряд								КМС	МС, МСМК
8	Техническое мастерство			Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 1 соревнования)					Не менее 2 соревнований	Не менее 10 соревнований

Примечание: в зачет идут 3 вида упражнений.

Юноши

Таблица 21

№	Вид	НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ	ВСМ
1	Бег 60 м	-	-	Не более 10,7 сек	Не более 10,5 сек	Не более 10,3 сек	Не более 10,1 сек	Не более 9,9 сек	-	-
2	Бег 100 м	-	-	-	-	-	-	-	Не более 14 сек	Не более 14 сек
3	Прыжок в длину с места см	Не менее 125	Не менее 140	Не менее 155	Не менее 160	Не менее 170	Не менее 180	Не менее 190	Не менее 200	Не менее 220
4	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	Не менее 1 раза	Не менее 2 раза	Не менее 3 раз	Не менее 4 раз	Не менее 6 раз	Не менее 8 раз	Не менее 10 раз	Не менее 12 раз	Не менее 15 раз
5	Подъем туловища из положения лежа на спине	Не менее 10 раз	Не менее 10 раз	Не менее 10 раз	Не менее 14 раз	Не менее 18 раз	Не менее 22 раз	Не менее 26 раз	Не менее 30 раз	Не менее 30 раз
6	Спортивный разряд								КМС	МС, МСМК
7	Техническое мастерство			Участие в зимних спортивных соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 1 соревнования)					Не менее 2 соревнований	Не менее 10 соревнований

Примечание: в зачет идут 3 вида упражнений.

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

Девушки

Таблица 22

№	Вид	НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ	ВСМ
1	Бег на 30 м	Не более 8,4 сек	Не более 8,2 сек	-	-	-	-	-	Не более 6 сек	-
2	Бег 60 м	-	-	Не более 11,5	Не более 11,4	Не более 11,3	Не более 11,2	Не более 11,1	Не более 11,0	-
3	Бег 100 м	-	-	-	-	-	-	-	-	Не более 15,0
4	Челночный бег 3x10м								Не более 11,0 с	Не более 9,0 с
5	Бег 800 м								Не более 3х мин	Не более 3х мин
6	12-минутный бег	-	-	Не менее 2300 м	Не менее 2300 м	Не менее 2350 м	Не менее 2350 м	Не менее 2400 м	Не менее 2500 м	-
7	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек.	Не менее 10	Не менее 12	-	-	-	-	-	-	-
8	Прыжки через скакалку за 30 сек.	Не менее 20	Не менее 22	-	-	-	-	-	-	-
9	Прыжок в длину с места см	Не менее 110	Не менее 120	Не менее 140	Не менее 145	Не менее 150	Не менее 155	Не менее 160	Не менее 170	Не менее 180

10	Подъем туловища из положения лежа на спине	-	-	Не менее 10 раз	Не менее 13 раз	Не менее 16 раз	Не менее 19 раз	Не менее 22 раз	Не менее 25 раз	Не менее 38 раз
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Не менее 1 раз	Не менее 2 раз	Не менее 3 раз	Не менее 4 раз	Не менее 5 раз	Не менее 6 раз	Не менее 7 раз	Не менее 8 раз	Не менее 10 раз
12	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	-	-	-	-	-	-	-	-	Не менее 35 раз
13	Удар накатом справа налево	-	-	Не менее 18 раз	Не менее 20 раз	Не менее 22 раз	Не менее 24 раз	Не менее 26 раз	Не менее 28 раз	Не менее 30 раз
14	Удар подрезкой слева и справа	-	-	Не менее 20 раз	Не менее 22 раз	Не менее 24 раз	Не менее 26 раз	Не менее 28 раз	Не менее 30 раз	Не менее 32 раз
15	Спортивный разряд	-	-	-	-	-	-	-	КМС	МС, МСМК

Примечание: в зачет идут 3 вида упражнений

Юноши

Таблица 23

№	Вид	НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ	ВСМ
1	Бег на 30 м	Не более 7,9 сек	Не более 7,7сек	-	-	-	-	-	-	-
2	Бег 60 м	-	-	Не более 10,7	Не более 10,7	Не более 10,7	Не более 10,6	Не более 10,6	Не более 10,5	-
3	Бег 100 м	-	-	-	-	-	-	-	-	Не более 14,0
4	Челночный бег 3x10м	-	-	-	-	-	-	-	Не более 10,0 с	Не более 9,0 с

5	12-минутный бег	-	-	Не менее 2600 м	Не менее 2600 м	Не менее 2650 м	Не менее 2650 м	Не менее 2700 м	Не менее 2800 м	-
6	Бег 800 м	-	-	-	-	-	-	-	Не более 3х мин	Не более 3х мин
7	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек.	Не менее 15	Не менее 18	-	-	-	-	-	-	-
8	Прыжки через скакалку за 30 сек.	Не менее 30	Не менее 32	-	-	-	-	-	-	-
9	Прыжок в длину с места см	Не менее 150	Не менее 160	Не менее 170	Не менее 175	Не менее 180	Не менее 185	Не менее 190	Не менее 205	Не менее 210
10	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине.	Не менее 1 раз	Не менее 1 раз	Не менее 2 раз	Не менее 2 раз	Не менее 4 раз	Не менее 6 раз	Не менее 8раз	Не менее 10раз	Не менее 10 раз
11	Подъем туловища из положения лежа на спине	-	-	Не менее 10раз	Не менее 14 раз	Не менее 18 раз	Не менее 22 раз	Не менее 26 раз	Не менее 30 раз	-
12	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин	-	-	-	-	-	-	-	-	Не менее 35 раз
13	Удар накатом справа налево	-	-	Не менее 20 раз	Не менее 22 раз	Не менее 24 раз	Не менее 26 раз	Не менее 28 раз	Не менее 30 раз	Не менее 32 раз
14	Удар подрезкой слева и справа	-	-	Не менее 25 раз	Не менее 27 раз	Не менее 29 раз	Не менее 31 раз	Не менее 33 раз	Не менее 35 раз	Не менее 37 раз
15	Спортивный разряд	-	-	-	-	-	-	-	КМС	МС, МСМК

Методические указания по организации тестирования

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

Порядок выполнения контрольных упражнений и тестов:

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

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

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

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

Сгибание-разгибание туловища в положении лежа на спине (тестируемое качество – сила и скоростная выносливость мышц живота). По команде экзаменатора

«Исходное положение принять!» испытуемый принимает положение лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты вверх. После команды «Внимание, упражнение начать!» спортсмен одновременно сгибает туловище и поднимает ноги до касания пальцами рук пальцев ног. В случае, если касания нет, счет неведется. Упражнение прекращается, если пауза в положении лежа на спине продолжается более 3 секунд. Тест выполняется без учета времени.

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

Челночный бег 3х10м

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

Подтягивание на перекладине.

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

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

Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Испытуемый должен успешно справиться с тремя видами испытаний из предложенных.

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

	Уровень спортивной квалификации	Спортивные разряды -третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд, третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд.
--	---------------------------------	---

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

IV. Рабочие программы по виду спорта «спорт глухих»

14. Учебно-тематический план

Таблица 24

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Физическая культура и спорт в России	сентябрь	Понятие о физической культуре и спорту. 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 спортивные дисциплины в России	октябрь	Значение и место вида спорта «спорт 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 человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.	ноябрь	Краткие сведения о строении 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 физическим упражнениями на центральную нервную систему.
	Режим дня, гигиена, закаливание, режим и питание обучающихся	декабрь	Расписание учебно-тренировочного учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Понятие гигиены 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.	январь	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 перетренировке. 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 техникой и тактики вида спорта «спорт глухих»	май	Роль технической подготовки в достижении высот спортивного мастерства в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт глухих». Основные 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 кинограммам, 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 спортсмена «спорт глухих»	июнь	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 востребованные волевые качества. Психологическая и специально-психологическая подготовка к соревнованиям.
	Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Организация проведения соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам.	август	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 общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим персоналом как внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке.
	Оборудование мест проведения учебно-тренировочных занятий, оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	ноябрь-май	Правила поведения спортсменов на местах проведения учебно-тренировочных занятий. Оборудование мест 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	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт- явление культурной жизни. Роль физической

этап (этап спортивной специализации)			культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского и паралимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. Чемпионы призеры Паралимпийских игр.
	Режим дня и питания обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологический механизм развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для 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	декабрь-май	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. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований.

	дисциплинам		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, заседание 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	Олимпийское (паралимпийское) движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Паралимпиз как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (недотренированность).	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Введение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты-специфический и интегральный продукт соревновательной

			деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	В течение переходных периодов подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры (баня, массаж, витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, правовое и эстетическое воспитание в спортк. Их роль и содержание в спортивной деятельности.	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Общие функциональные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Введение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной

			деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	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 важнейший системообразующий интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	май	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 течение переходных периодов подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры (баня, массаж, витамины. Особенности применения восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

15. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки

Рабочая программа по виду спорта «спорт глухих»

(спортивная дисциплина Настольный теннис)

Теоретическая подготовка: учебно-тематический план.

Программный материал занятий этапа начальной подготовки

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

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

Базовая техника:

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

Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

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

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

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

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

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

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

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

Овладение базовой техникой с работой ног.

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

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

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

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

- свободная игра ударами на столе.

Овладение техникой ударов по мячу на столе. После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

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

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

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

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

Базовая тактика.

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

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

- выполнение подач разными ударами;

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

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

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

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

- «Круговая - с тренером» и другие.

- Требования по подготовке.

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

2. Сдать нормативы по физической и технической подготовке.

3. Принять участие во внутришкольных соревнованиях.

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

**Программный материал занятий учебно-тренировочного этапа
(начальная специализация)**

На этом этапе главной задачей является обучение технике одиночных элементов. Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и элементарной тактической подготовки.

Базовая техника.

1. Атакующие удары справа. Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе

удары должны различаться от слабого до сильного, Скорость и быстрота полета мяча высокие.

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

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

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

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

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

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

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

Техника комбинаций.

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

Базовая тактика.

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

Соревновательная подготовка.

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

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

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

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

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

Программный материал занятий учебнотренировочного этапа (углубленная специализация)

Техническая и тактическая подготовка проводится на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа.

Базовая техника

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Техника комбинаций.

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

Базовая тактика.

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

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

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

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

Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.

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

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

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

Соревновательная подготовка.

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

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

3. Произвольный способ подачи + завершающий удар.

4. Подача по направлению + игра «треугольник».

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

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

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

8.Официальныесоревнования.

Рабочая программа по виду спорта «спорт глухих»

(спортивная дисциплинаЛыжные гонки)

Теоретическая подготовка: учебно-тематический план.

Специальная теоретическая подготовка для групп начальной подготовки.

Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

Лыжный инвентарь, мази и парафины. Одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение.Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Понятие о гигиене. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.

Значение и способы закаливания. Основы и принципы. Средства закаливания – солнце, воздух, вода. Занятия лыжными гонками – один из методов закаливания

Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.

Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках.

Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременным ходами;

Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способа передвижения на лыжах.

Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсменов.

Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции, виды стартов, прохождение дистанций, финиш, определение времени и результатов; положение о соревнованиях, заявки на участие в соревнованиях, допуск спортсменов к соревнованиям и отстранение от участия в них, обязанности участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях.

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

Вводное занятие. Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ.

История лыжных гонок. Достижения спортсменов школы. Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. История школы, достижения и традиции.

Спорт и здоровье.

Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена, закаливание, режим дня, питание. Врачебный контроль, самоконтроль и ведение дневника. Восстановительные мероприятия. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма. Использование физических упражнений в домашних условиях для развития специальных физических качеств – упражнения для ног, туловища, увеличения подвижности в суставах, для совершенствования техники. Режим дня спортсмена. Сон. Регулярность питания, водных процедур, естественных факторов для повышения сопротивляемости организма занимающихся различным инфекционным заболеваниям.

Лыжный инвентарь, мази и парафины. Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подготовка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

Основы техники лыжных ходов. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременный лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

Правила соревнований по лыжным гонкам. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

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

Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ.

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и пути повышения спортивного мастерства лыжников тренировочных групп.

Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

Основы техники лыжных ходов.

Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов. Индивидуальный анализ техники лыжников. Типичные ошибки.

Основы методики тренировки лыжника-гонщика.

Основные средства и методы физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Особенности тренировок в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла

Специальная теоретическая подготовка д

ля групп совершенствования

спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Расширение у обучающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в лыжных гонках, может осуществляться в ходе практических знаний и самостоятельно. Она проводится в виде специально организованных лекций, бесед и теоретических занятий. Кроме того, часть теоретических занятий может сообщаться лыжникам в ходе тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам лыжного спорта и другим разделом теоретической подготовки.

Основы совершенствования спортивного мастерства.

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий лыжников группы. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей лыжников на этапах подготовительного и соревновательного периодов.

Основы методики тренировки.

Характеристика тренировочных нагрузок, применяемых при подготовке лыжников-гонщиков по величине, интенсивности и направленности физиологического воздействия. Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков. Особенности управления

тренировочным процессом. Закономерности построения тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов подготовки лыжников различной квалификации.

Анализ соревновательной деятельности.

Особенности соревновательной деятельности лыжника-гонщика. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов группы в соревнованиях на протяжении сезона. Основные аспекты соревновательной подготовки.

Основы комплексного контроля в системе подготовки лыжника-гонщика

Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния спортсменов в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния квалифицированных лыжников. Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования спортсменов группы в годичном цикле подготовки.

Восстановительные средства и мероприятия

Педагогические средства восстановления: рациональное построение 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 и адаптогены. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочного сбора.

Общая физическая подготовка для групп начальной подготовки.

Упражнения, развивающие общую выносливость:

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

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

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

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

Упражнения для развития равновесия и координации движений:

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

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

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

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

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

Упражнения в движении: передвижение по ровной или слегка пологой местности ступающим шагом; ходьба ступающим шагом по лыжне, то же с приседанием и выпрямлением; передвижение ступающим шагом с поворотами (зигзагами); ходьба ступающим шагом, чередуя широкие и короткие шаги; ходьба скользящим шагом по лыжне; продвижение скольжением на двух, на одной лыже после небольшого разбега; ходьба на лыжах по рыхлому снегу и накатанной лыжне; бег на лыжах по кругу, восьмеркой, зигзагом вокруг предметов, передвижение по

равнине и в пологие подъемы «полуелочкой» и «елочкой», переход с одной лыжни на другую, игры и игровые задания на равнинной местности.

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

Изучение прохождения подъема:

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения, развивающие общую выносливость:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития равновесия и координации движений.

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

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

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

Прыжки с вращением короткой скакалки вперед и назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами. Прыжки с двойным вращением скакалки, бег с перепрыгиванием через скакалку, тоже с ускорением. Пробегание под

вращающейся длинной скакалкой, прыжки на двух и на одной ноге, то же с поворотом, броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, то же, постепенно увеличивая расстояние. Броски мяча вверх, в сторону и ловля с подбеганием. Перебрасывание друг другу двух мячей одновременно. Броски мяча в прыжке. Броски мяча в прыжке с поворотом. Метание теннисных, хоккейных мячей в цель и на дальность. Игры с мячом (лапта и др.).

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

Упражнения, развивающие общую и специальную выносливость.

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

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

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

Спортивно-вспомогательная гимнастика:

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

Упражнения из других видов спорта.

- Легкая атлетика:

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

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

- Подвижные и спортивные игры:

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

Специальная физическая подготовка для групп начальной подготовки.

Подводящие упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега». Упражнения на месте: скользящие движения лыжей вперед-назад, размахивания в стороны носком лыжи, изменяя темп и ритм движений, повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж, передвижения вправо, влево приставными шагами, «разглаживание снега» лыжами, прыжки на месте с опорой на палки и без опоры, передвижения прыжками в стороны, садиться и ложиться на лыжи, садиться рядом с лыжами, правильно и быстро вставать.

Передвижение на лыжах по равнинной, пологой местности ступающим шагом, тоже с приседанием и выпрямлением, передвижение ступающим шагом с поворотами (зигзагами), ходьба скользящим шагом по лыжне, продвижение скольжением на двух, на одной лыже после предварительного небольшого разбега, ходьба на лыжах по рыхлому снегу и накатанной лыжне, бег на лыжах по кругу, восьмеркой, зигзагом вокруг предметов, передвижение по равнине и пологие подъемы «полуелочкой» и «елочкой», переход с одной лыжни на другую, игры на равнинной местности.

Подводящие упражнения, направленные на устойчивость (равновесие) на скользящей опоре, спуски со склонов в высокой, средней, низкой стойке, в различных стойках, спуски после разбегов, спуски с изменением ширины лыж, спуск шеренгой взявшись за руки, спуски в положении шага, подпрыгивания во время спуска, спуск на одной лыже в шеренге, спуски со склонов с переходов на коньковый ход (после скатывания и на пологих склонах), спуски с поворотом, спуски без палок, спуски при встречном ветре и снегопаде, спуски в сумеречное время и с закрытыми глазами, спуски с проездом в ворота различного размера и формы, спуски с обирание предметов, спуски с метанием снежков в цель.

Упражнения, направленные на овладение «чувства лыжи и снега»:

Повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж – добиваться параллельного положения лыж при приставлении лыжи, продвижение приставными прыжками на двух лыжах – добиваться параллельного положения лыж по отношению друг другу и к земле.

Упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре:

Спуски со склонов в высокой, средней и низкой стойках – по месту нахождения проекции ОЦТ в передней, основной, задней стойках; спуски с переходом из высокой стойки в среднюю, низкую спуски с переходом из средней основной стойки в среднюю переднюю. То же в среднюю заднюю и обратно; спуски с подпрыгиванием вверх, отрывая носки, задники лыж; спутники с прыжками вверх с последующим приземлением в положение шага;

Спуски с коньковым ходом после выката на пологом склоне – добиваться уверенного скольжения на закантованной лыже и энергичного отталкивания всей стопой; спуски с поворотом, переступанием в конце склона по дуге различного радиуса; спуски, отрывая от опоры правую, левую лыжу; пуски на одной лыже.

Упражнения, направленные на овладение рациональным, отталкиванием палками:

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

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

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкивание лыжами:

В положении большого наклона – кисти рук несколько ниже коленей, стоя на почти выпрямленной одной ноге, небольшие маятникообразные движения другой ногой; то же, сменив опорную ногу - в указанном упражнении тяжесть тела сосредоточена больше на пятке опорной ноги, носок маховой ноги слегка

приподнят – исключаяющей ее сгибание, движения свободные. Строго вперед. Назад.

Стоя на правой, левой ноге с опорой на пятки, постановленные у носков лыж, делать махи вперед другой ногой с броском туловища вперед и, увеличивая давление на палки, передвижение в большом наклоне полушагом без палок и с палками, взятыми за середину – добиваться свободных маятникообразных маховых движений ногой. Рукой широко вперед – назад.

Упражнения, направленные на овладение координацией движений в работе рук и ног при передвижении попеременных двухшажных ходов;

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

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

Одновременно с этим совершенствуется техника одновременного двухшажного хода, одновременного одношажного (стартовый вариант); подъемы ступающим и скользящим шагам⁴ спуски с преодолением бугров, впадин; спуски с поворотами ножницами (по большим дугам с различной скоростью); прыжки на лыжах с кочки (только для мальчиков); элементы слалома – девочки.

Бег по пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности; Предельное передвижение на лыжах не более 15 сек.(60м);

Околопредельное передвижение на лыжах от 15 до 30-40 сек. (80-200м), от 40 сек. до 1,5-2 мин. (200-400м/) ЧСС -200 уд/мин.;

Передвижение на лыжах с нагрузкой большой интенсивности (6-8мин.). дистанции: 500м, и до 1 км. ЧСС 180-200 уд/мин.

Передвижение на лыжах с нагрузкой средней или умеренной интенсивности. ЧСС 160-180 уд/мин. Продолжительность движения не более 15 мин или пробегание коротких отрезков в режиме 10-30 сек. бега – 2 минуты отдыха;

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

Шаговая имитация в пологие подъемы до 100 м и «стелящаяся» имитация в пологие подъемы до 100 м и «имитация» в пологие подъемы до 100 м (фаза полета незначительная, стопа маховой ноги проносится очень низко над опорной поверхностью). В одном занятии до 1.5 км, за подготовительный период до 30 км.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Длительное передвижение на лыжероллерах с равномерной и переменной интенсивностью по среднепересеченной местности до 32-36 км в одном занятии и до 1200 км за подготовительный период. При передвижении с переменной интенсивностью проходить до 6 км с соревновательной и околосоревновательной интенсивностью.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Средства и методы:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Специализированная ходьба – повторение упражнений второго года обучения.

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

подготовительный период на лыжероллерах с различной интенсивностью до 2000 км.

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

Техническая подготовка для групп начальной подготовки.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.

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

Совершенствование основных элементов техника классических лыжных ходов в облегченных условиях.

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

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

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

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

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

Скольжение на лыжах с постепенным увеличением длины шага.

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

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

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

Обучение имитации ступающего шага и «скользящего» бега;

Обучение технике переменного конькового хода.

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

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

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

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

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

Средства и методы технической подготовки.

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

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

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

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

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

Повторение указанных выше упражнений стоя в воде (уровень воды доходит до середины голени). Передвижение вперед прыжками по мягкому грунту с поочередным отталкиванием ногами. Передвижение на роликовых коньках, лыжероллерах, на лыжах по «заменителям» снега, толкаясь одними руками, чередуя при этом отталкивание двумя руками и одной.

Упражнения, направленные на овладение «чувства лыжи и снега»:

Повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж – добиваться параллельного положения лыж при приставлении лыжи, продвижение приставными прыжками на двух лыжах – добиваться параллельного положения лыж по отношению друг другу и к земле.

Упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре:

Спуски со склонов в высокой, средней и низкой стойках – по месту нахождения проекции ОЦТ в передней, основной, задней стойках; спуски с переходом из

высокой стойки в среднюю, низкую спуски с переходом из средней основной стойки в среднюю переднюю. То же в среднюю заднюю и обратно; спуски с подпрыгиванием вверх, отрывая носки, задники лыж; спутники с прыжками вверх с последующим приземлением в положении шага;

Спуски с коньковым ходом после выката на пологом склоне – добиваться уверенного скольжения на закантованной лыже и энергичного отталкивания всей стопой; спуски с поворотом, переступанием в конце склона по дуге различного радиуса; спуски, отрывая от опоры правую, левую лыжу; спуски на одной лыже.

Упражнения, направленные на овладение рациональным, отталкиванием палками:

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

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

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкивание лыжами:

В положении большого наклона – кисти рук несколько ниже коленей, стоя на почти выпрямленной одной ноге, небольшие маятникообразные движения другой ногой; то же, сменив опорную ногу - в указанном упражнении тяжесть тела сосредоточена больше на пятке опорной ноги, носок маховой ноги слегка приподнят – исключаяющей ее сгибание, движения свободные. Строго вперед. Назад.

Стоя на правой, левой ноге с опорой на пятки, постановленные у носков лыж, делать махи вперед другой ногой с броском туловища вперед и, увеличивая давление на палки, передвижение в большом наклоне полшагом без палок и с палками, взятыми за середину – добиваться свободных маятникообразных маховых движений ногой. Рукой широко вперед – назад.

Упражнения, направленные на овладение координацией движений в работе рук и ног при передвижении попеременных двухшажных ходов:

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

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

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

Упражнения направленные на освоение «чувством лыжи и снега»:

Повороты на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж, меняя амплитуду движения и темп, но добиваясь при этом параллельного положения лыж при приставлении лыжи; продвижение приставными прыжками в одну, другую сторону и прыжками на двух лыжах, меняя темп и амплитуду движений и добиваясь при этом параллельного положения лыж по отношению друг к другу и к земле; то же с легким движением рук и без участия рук и амортизацией при приземлении; то же, но с акцентированием движений в коленных, тазобедренных или голеностопных суставах.

Упражнения, направленные на овладение устойчивостью /равновесием/ на скользящей опоре:

Спуски со склонов в различных стойках; то же, меняя длину и крутизну склонов; то же на склонах с различным состоянием снежного покрова; спуски с прыжками, избирательно меняя темп и амплитуду движений; спуски с прыжками с акцентированным движением в коленных или тазобедренных суставах и с амортизацией при приземлении; спуски на одной лыже; спуски с поворотом переступанием после выката и на пологом склоне; повороты переступанием после скатывания и на пологом склоне с изменением темпа и амплитуды движений.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками:

Передвижение одновременным бесшажным ходом, постепенно увеличивая отрезки проходимых дистанций; передвижение одновременным

бесшажным ходом с четким дифференцированием загрузки весом тела передней части стопы при подготовке к отталкиванию палками и пяток при окончании отталкивания палками; то же избирательно, меняя темп движений; передвижение без шагов, чередуя одновременное отталкивание двумя палками и одной палкой, несколько выдвигая при этом разноименную ногу, создавая жесткую систему (рук, туловище, нога) и передавая тем самым усилия с палки на скользящую лыжу; то же, избирательно чередуя одновременное отталкивание двумя палками и несколько попеременных отталкиваний одной палкой.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкивание лыжами:

Повторение упражнений, пройденных ранее; передвижение без палок под небольшой уклон и по равнине; передвижение без палок по учебной лыжне под уклон и небольшие подъемы, добиваясь при этом равномерной скорости передвижения; передвижение без палок, избирательно меняя темп движений, сохраняя при этом активные маховые движения рук и ног.

Упражнения, направленные на овладение координацией движений в работе рук и ног:

При передвижении попеременным двухшажным ходом: передвижение попеременным двухшажным ходом, акцентируя отдельные элементы и фазы скользящего шага, сохраняя при этом естественность и легкость всех движений; передвижение попеременным двухшажным ходом на учебном и учебно-тренировочной лыжне с изменением темпа, но при неизменном сохранении легкости и естественности движений.

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

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

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

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановки лыжных палок, овладению жесткой система рука-туловище. В тренировке широко используются многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состояниях компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

Средства и методы технической подготовки.

Упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега»:

Изученные ранее упражнения выполняются с изменением темпа, амплитуды движений, интенсивности, при сохранении их точности; выполнение изученных ранее упражнений со зрительным контролем и без него.

Упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре:

Изучение ранее упражнения в спусках со склонов выполняются на различных по длине и крутизне склона, наиболее высокой скорости и при переменной скорости; спуски со склонов в различных стойках с выполнением конкретных заданий; спуски со склонов с частыми или полным исключением зрительного контроля; спуски со склонов с перенесением тяжести тела в переднезадней направленности; спуски на закантованных лыжах и т.д.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками:

Передвижение одновременным бесшажным ходом в различных условиях скольжения; передвижение, чередуя цикл одновременного бесшажного и цикл переменного бесшажного; то же, чередуя цикл одновременного бесшажного с двум циклами попеременного бесшажного; передвижение, чередуя цикл одновременного бесшажного и цикл одновременного одношажного (стартовый вариант); то же, чередуя цикл одновременного бесшажного хода с двумя циклами одновременного одношажного (стартовый вариант).

Передвижение переменным бесшажным ходом с сохранением амплитуды движения туловища, как в одновременном бесшажном ходе.

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

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами:

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

Упражнения, направленные на овладение координацией движения рук и ног в лыжных ходах:

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

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

Совершенствование «школы» лыжного спорта. выполнение изученных ранее упражнений, повышая требования к легкости, стремительности и в определенной мере мощности движения в соответствии с повышением уровня подготовленности лыжника-гонщика. Повторение материала по технике передвижения на лыжах, пройденного ранее: ходов, подъемов, спусков, торможений, поворотов. Совершенствование техники лыжника при различном

состоянии лыжного покрова и погоды. Спуски на лыжах с крутых склонов в условиях затрудненного скольжения. Изучение переходов от одновременного одношажного к попеременному двухшажному ходу – прямой переход и переход через один шаг от попеременного к одношажному.

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

Техническая подготовка для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

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

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

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

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

за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

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

Техническая подготовка в бесснежное время

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

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

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

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

интенсивностью. Совершенствование техники способов спусков, спусков с поворотами в контрольном прохождении дистанций лыжных гонок и на соревнованиях.

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

Тактическая подготовка для тренировочных групп 1-2 года обучения.

Задачи:

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

Средства и методы:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Разработка и реализация тактического плана;

Участие в контрольных прикидках и соревнованиях с заданиями: проходить технически правильно сложные участки дистанции; проходить всю дистанцию с околосоревновательной интенсивностью; проходить дистанцию с ориентацией на график конкретных участков – равных по силам и более сильных; проходить дистанцию с увеличением интенсивности передвижения на последнем километре;

проходить дистанцию с преимущественным применением одновременных ходов и т.п.

Тактическая подготовка для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Средства и методы:

Прохождение различных по профилю, но одинаковых по протяженности отрезков дистанции на время (самооценка времени, затраченного на выполнение занятия).

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

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

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

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

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

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика - это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

Различают индивидуальную, групповую и командную тактику. Тактика может быть также пассивной, активной и комбинированной (смешанной).

Пассивная тактика - это заранее предусмотренное предоставление инициативы противнику для того, чтобы в нужный момент предпринять активные действия. Например, финишный «бросок» из-за спины в беге, лыжных гонках, контратака в боксе, фехтовании, в футболе и др.

Активная тактика - это навязывание сопернику действий, выгодных для себя. Например, бег с нерегулярно меняющейся скоростью, так называемый рваный бег, резкие переходы от активного наступательного боя в боксе к замедленному. Частая смена технических приемов и комбинаций в футболе, настольном теннисе, гандболе; достижение высокого результата сразу же в первой попытке, заезде, заплыве - в прыжках в длину и в высоту, метаниях, велоспорте, плавании и др.

Смешанная тактика включает в себя активные и пассивные формы ведения соревновательной борьбы.

Тактика спортсмена в соревнованиях определяется, прежде всего, той задачей, которую ставят перед ним. Все разнообразие таких задач в конечном счете можно свести к четырем:

1. Показать максимальный, рекордный результат.
2. Победить соперника независимо от того, какой будет показан результат.
3. Выиграть соревнования и одновременно показать высший результат.
4. Показать результат, достаточный для выхода в следующий тур соревнований – четвертьфинал, полуфинал и финал.

От решения какой-либо одной из этих задач в соревновании и будет зависеть, какую тактику выберет спортсмен или команда. Можно выделить 4 тактические формы ведения соревновательной борьбы:

1. Тактика рекордов. В циклических видах спорта чаще всего применяется тактика лидирования в ходе состязания. Спортсмен берет на себя роль лидера задолго до финиша и старается удержать преимущество до конца соревнований. Указанная тактика может вывести из равновесия основных конкурентов, заставить их нервничать, менять свои тактические планы.

Выделяют два варианта тактики лидирования:

Лидирование с равномерной скоростью при прохождении дистанции - в беге, плавании, лыжных гонках;

лидирование с изменением скорости, темпа на дистанции.

Большинство мировых рекордов в видах спорта, требующих проявления выносливости, установлено при равномерном прохождении дистанции. Это

объясняется тем, что с физиологической точки зрения неравномерный режим работы, по сравнению с равномерным, вызывает повышенный расход энергии. Поэтому его применяют только достаточно хорошо подготовленные спортсмены.

2. Тактика выигрыша соревнований независимо от показанного результата. Эту тактику обычно применяют в финальных соревнованиях, а также тогда, когда показанный спортивный результат не может повлиять на окончательное распределение мест между основными соперниками. Любой из тактических приемов должен быть тщательно подготовлен в процессе тренировки.

При решении данной сложной задачи, как правило, спортсмен:

1) стремится достигнуть максимальной результативности и оторваться от соперников в начале состязания («тактика отрыва») - развить максимальную скорость в первой половине дистанции; прыгнуть на максимальную длину или высоту в первой зачетной попытке; выполнить хорошо самое трудное упражнение в первой части обязательной или произвольной программ в гимнастике;

2) сохраняет силы для решающего финишного рывка («тактика финишного спурта»). После старта сразу же занимает место за лидером и внимательно следит за всеми конкурентами или держится в лидирующей группе, готовясь в любой момент предпринять маневр;

3) умышленно изменяет скорость, темп движений, отдельные тактические приемы и их комбинации в ходе состязания («тактика изматывания соперника» - резко изменяет скорость на дистанции в беге, плавании, в лыжных гонках, проводит многократные эпизодические взрывные атаки в боксе, в фехтовании), часто изменяет технические приемы, тем самым ставит соперника в затруднительное положение и т.д.

3. Тактика выигрыша соревнований с высоким результатом. Это довольно редкая тактика. Она встречается тогда, когда места в соревнованиях определяются без финалов, т.е. по результатам, показанным в различных забегах, попытках, заплывах - в конькобежном спорте, тяжелой атлетике, плавании.

При решении этой задачи возможны две ситуации:

1) когда основные соперники уже стартовали и спортсмену известен их результат;

2) когда основные конкуренты стартуют в последующих забегах, заплывах.

В первом случае спортсмен должен показать результат выше, чем у его основного соперника («тактика побития результата соперника»):

а) пройти дистанцию по графику соперников с небольшим запасом - в беге, плавании, лыжных гонках и т.д.;

б) поднять штангу большего веса, чем у конкурента; в) метнуть снаряд на большее расстояние;

г) забить больше голов, набрать больше очков - в футболе, настольном теннисе, борьбе и др.

Во втором же случае спортсмен стремится показать высокий результат в первых попытках («тактика первого удара», «тактика отрыва»).

4. Тактика выхода в очередной тур состязаний. Некоторые спортсмены показывают высокие результаты в предварительных соревнованиях, затрачивая много сил, а в финале, не успев отдохнуть, значительно снижают свои достижения и проигрывают. Другие спортсмены слишком экономят силы в предварительной части соревнований и в итоге не попадают в финал. Чтобы избежать этих ошибок, необходимо:

1. Знать, сколько спортсменов (команд) попадает в финал.
2. Иметь представление о силе соперников.
3. Уметь показать результат, достаточный для выхода в полуфинал, финал.

В практике спорта при решении этой тактической задачи спортсмен (команда) стремится:

1. Показать результат, достаточный для выхода в следующий этап состязаний («тактика рационального распределения сил на ход состязания»).

2. Показывать высокие результаты на каждом этапе состязаний («тактика поддержания психологического преимущества и непобедимости»).

Виды, задачи и средства тактической подготовки спортсмена

Общая тактическая подготовка направлена на обучение спортсмена разнообразным тактическим приемам. Специальная тактическая подготовка направлена на овладение и совершенствование спортивной тактики в избранном виде спорта.

В процессе тактической подготовки решаются следующие основные задачи:

1. Приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике (о ее эффективных формах, тенденциях развития в избранном и смежных видах спорта).

2. Сбор информации о соперниках, условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, социально-психологической атмосфере в этой стране и разработка тактического плана выступления спортсмена на соревнованиях.

3. Освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы.

4. Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей - наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника.

5. Овладение приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

Специфическими средствами тактической подготовки являются физические упражнения, т.е. двигательные действия, используемые для решения определенных тактических задач.

В тактических действиях выделяют три главные фазы:

- 1) восприятие и анализ соревновательной ситуации;
- 2) мысленное решение тактической задачи;
- 3) двигательное решение тактической задачи.

Они могут моделировать отдельные тактические приемы или целостные формы тактики состязаний. В зависимости от этапа подготовки эти упражнения применяются:

- а) в облегченных условиях;
- б) в усложненных условиях;
- в) в условиях, максимально приближенных к соревнованиям.

Знание тактики является основой творческого мышления при решении индивидуальных и коллективных задач.

Спортсмен должен знать:

правила соревнований, особенности их судейства и проведения; условия соревнований и своих противников;

основы тактических действий в спорте, их зависимость от физической, технической и волевой подготовленности; главные особенности тактики своего вида спорта и др.

Содержание и методика составления тактического плана выступления спортсмена в соревнованиях.

Все средства, способы и формы ведения соревновательной борьбы излагаются в тактическом плане.

Тактический план - это программа основных действий отдельных спортсменов или команды. Он составляется в процессе подготовки к соревнованиям и окончательно уточняется к моменту начала соревнований.

Тактический план имеет следующие разделы:

1. Главная задача, которая ставится перед спортсменом или командой в этих соревнованиях.

2. Общая форма тактической борьбы — активная, пассивная, комбинированная.

3. Распределение сил на протяжении всего соревнования с учетом режима соревнований.

4. Распределение сил в процессе каждого выступления (график скорости прохождения дистанции, темп игры, боя, длительность и характер разминки).

5. Возможные переключения от одного вида тактики к другому, непосредственно в процессе соревнования в связи с возможными изменениями задач.

6. Способы маскировки собственных намерений (действий).

7. Данные о противниках, слабые и сильные стороны в их подготовке.

8. Данные о местах соревнования, о погоде, о судействе предстоящих соревнований и зрителях.

Тактический план имеет основные разделы: а) главная задача; б) общая форма тактической борьбы (наступательная, активно-оборонительная, защитная) и ее вариант применительно к условиям данных соревнований. В спортивных играх, кроме того, надо предусматривать систему игры, комбинации, частные приемы во взаимодействии игроков. В остальных видах спорта - возможность применения групповой тактики и отдельных

комбинаций и приемов; в) распределение сил с учетом интенсивности, продолжительности и характера нагрузок и отдыха - режим соревнований; г) распределение сил в процессе каждого отдельного выступления (график скорости, условный график, темп игры, длительность и характер разминки); д) возможные переключения от одной тактики (или системы) к другой тактике (системе) в процессе соревнования в связи с возможными изменениями задач и обстановки тактической борьбы; е) способы и методы маскировки собственных намерений; ж) данные о противнике, слабые и сильные стороны в его подготовке (физической, тактической, технической и волевой) и соответствующие приемы нападения (индивидуальные и групповые) и противодействия (активно-оборонительные и защитные); з) данные о местах соревнований, погоде, судействе, зрителях ит.д.

В спортивных играх кроме общего тактического плана игры команды может быть составлен тактический план и для отдельных игроков. В основу такого плана может быть положен анализ соотношения сил, единоборствующей пары (нападение и защита).

План проведения предстоящего состязания составляется спортсменом и тренером совместно, так как рост тактического мастерства спортсмена невозможен без его активного участия в составлении тактических планов соревнований.

Психологическая подготовка

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную. Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы,

воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна ит.д.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

Компонентами психологической подготовки являются: психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой; свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях.

К числу процессов и качеств, способствующих овладению техникой и управлению двигательными действиями, относятся, в частности, тонко развитые мышечные ощущения и восприятия, позволяющие осуществлять контроль над различными параметрами движения; «чувства» времени, ритма, темпа, расстояния; способность ориентироваться в пространстве; высокоразвитые качества внимания (концентрация, переключение, распределение); совершенная идеомоторика; оперативная память; быстрота и точность простых и сложных реакций (реакции выбора, переключения, предугадывания, реакция на движущийся объект и др.). Овладению тактикой способствуют развитые специфические мыслительные качества: способность к мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников и принятию адекватного обстановке решения; гибкость мышления и др.

Психологическая подготовка к тренировочному процессу

Рассматривая подготовку спортсмена в психолого-педагогическом аспекте, целесообразно, прежде всего, остановиться на формировании мотивов, определяющих отношение к спортивной деятельности; воспитании волевых качеств, необходимых для успеха в спорте; совершенствовании специфических психических возможностей.

Спортивная деятельность отдельного спортсмена или команды в любом виде спорта всегда обусловлена теми или иными мотивами, которые имеют как личностную, так и общественную ценность. Они выступают в качестве внутренних побудителей человека к деятельности. В отличие от целей деятельности, которые определяют то, что хочет сделать или чего хочет достичь спортсмен, мотивы объясняют, почему он хочет именно это сделать и именно этого достичь.

В качестве мотивов спортивной деятельности могут быть различные интересы, стремления, влечения, установки, идеалы и т.п.

У юных спортсменов, как правило, преобладают опосредованные мотивы занятий спортом - быть сильным, здоровым, ловким, всесторонне физически развитым и др. С возрастом и по мере роста достижений эти мотивы отходят на второй план, на первый выходят непосредственные мотивы спортивной деятельности - выполнить спортивный разряд, стать мастером спорта, войти в состав сборной команды страны, добиться высоких результатов во всероссийских и международных соревнованиях, стать чемпионом мира или Сурдлимпийских игр, получить крупные денежные вознаграждения и др. Значение конкретных мотивов, которыми руководствуется спортсмен, имеет для тренера и спортивных руководителей большое практическое значение, так как позволяет оценить свойства личности, проявляющиеся в этих мотивах (любопытность, целеустремленность, патриотизм, честолюбие, индивидуализм, коллективизм, чувство товарищества и др.), и использовать их для воспитания спортсмена.

Успеху формирования мотивации к длительному тренировочному процессу способствуют: постановка далеко отставленных целей, формирование и поддержание установки на успех, оптимальное соотношение поощрений и наказаний, эмоциональность тренировочных занятий, развитие спортивных традиций, принятие коллективных решений, особенности личности тренера.

Кроме обеспечения мотивации спортсменов, тренер должен формировать систему отношений к разным сторонам тренировочного процесса, обеспечивающих успешность спортивной деятельности. Элементами системы

отношений спортсменов к тренировочному процессу являются отношение к спортивной тренировке в целом, отношение к тренировочным и соревновательным нагрузкам, отношение к тренировочным занятиям, отношение к спортивному режиму и т.п.

Составной частью общей психологической подготовки является волевая подготовка. Под волей понимается психическая деятельность человека по управлению своими действиями, мыслями, переживаниями, телом для достижения сознательно поставленных целей при преодолении различных трудностей во имя тех или иных побуждений. Воля развивается и закаляется в процессе преодоления трудностей, возникающих на пути к цели.

Трудности в спорте делятся на субъективные и объективные. Субъективные трудности зависят от особенностей личности данного спортсмена (характера, темперамента и т.д.). Эти трудности чаще всего проявляются в отрицательных эмоциональных переживаниях (страх перед противником, боязнь получить травму, смущение перед публикой). Объективные трудности вызваны общими и специфическими условиями спортивной деятельности: строгим соблюдением установленного режима, публичным характером соревновательной деятельности, интенсивными тренировочными занятиями, участием в большом количестве соревнований, неблагоприятной погодой, координационной сложностью упражнений и др.

Основные волевые качества в спорте - целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Целеустремленность выражается в способности ясно определять ближайшие и перспективные задачи и цели тренировки, средства и методы их достижения. Чтобы осуществить поставленные перед собой цели и задачи, спортсмен совместно с тренером планирует их. Для реализации этих планов большое значение имеют оценка достигнутых результатов, контроль тренера и самоконтроль.

Настойчивость и упорство означают стремление достичь намеченной цели, энергичное и активное преодоление препятствия на пути к достижению цели. Эти волевые качества связаны с обязательным выполнением задач тренировок и соревнований, совершенствованием физической, технической и тактической подготовки, соблюдением постоянного строгого режима. Спортсмен должен посещать все тренировки, быть трудолюбивым, не снижать своей активности из-за утомления и неблагоприятных условий, до конца бороться на соревнованиях.

Инициативность и самостоятельность предполагают творчество, личный почин, находчивость и сообразительность, умение противостоять дурным влияниям. Спортсмен должен уметь самостоятельно выполнять и оценивать физические упражнения, готовиться к очередным тренировкам, анализировать проделанную работу, критически относиться к суждениям и действиям товарищей, исправлять свое поведение.

Решительность и смелость есть выражение активности спортсмена, его готовности действовать без колебаний. Эти качества подразумевают своевременность, обдуманность принятых решений, хотя в отдельных случаях спортсмен может идти и на определенный риск.

Выдержка и самообладание означают способность ясно мыслить, относиться к себе самокритично, управлять своими действиями и чувствами в обычных и неблагоприятных условиях, т.е. преодолевать растерянность, страх, нервное возбуждение, уметь удержать себя и товарищей от ошибочных действий и поступков.

Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном руководстве становятся постоянными чертами личности. Воспитание волевых качеств у спортсменов требует, прежде всего, постановки перед ними ясных и конкретных целей и задач. Добиваясь достижения поставленных целей, спортсмены напрягают свою волю, развивают волевые усилия, учатся преодолевать трудности и управлять своим поведением. Основным средством воспитания волевых качеств спортсменов является систематическое выполнение ими, в процессе тренировки, упражнений, требующих применения специфических, для данного вида спорта, волевых усилий.

В любом волевом действии есть интеллектуальная, моральная и эмоциональная основа. Вот почему волевая подготовка должна базироваться на формировании у спортсменов нравственных чувств и совершенствовании интеллектуальных способностей, таких, как ширина, глубина и гибкость ума, самостоятельность мышления и т.п.

Воспитывать волевые качества у спортсменов необходимо планомерно, с учетом возраста и пола занимающихся, их физических и психологических возможностей. При воспитании волевых качеств у спортсменов следует, прежде всего, учитывать особенности избранного вида спорта. Воспитание волевых качеств спортсменов связано с постоянным преодолением объективных и субъективных трудностей. Усложнение учебно-

тренировочного процесса, создание преодолимых, но требующих волевых усилий трудностей, борьба с «тепличными» условиями, создание на тренировочных занятиях сложных ситуаций, максимальное приближение условий занятий к соревновательным - вот основные требования, которые дают возможность воспитывать волевые качества в процессе тренировки.

Психологическая подготовка к соревнованиям

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственно, перед выступлением, в ходе соревнования и после его окончания.

Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает: получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах; получение информации об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки; определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях (с учетом имеющейся информации); разработку подробной программы психологической подготовки к соревнованиям и поведения, включая и этап самих соревнований; разработку системы моделирования условий предстоящих соревнований; стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки; организацию преодоления трудностей и препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и тактического мышления; создание в процессе подготовки условий и использование приемов для снижения психической напряженности спортсмена.

Непосредственная психологическая подготовка к соревнованию и в ходе его включает психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением; психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психологического восстановления; психологическое воздействие в ходе одного выступления, психологическое воздействие после окончания очередного выступления. Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать интеллектуальную настройку на выступление, заключающуюся в уточнении и детализации предстоящей спортивной борьбы, и волевою настройку, связанную с созданием готовности к максимальным усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействия, уменьшающих

эмоциональную напряженность спортсмена. Психологическое воздействие в ходе одного выступления предусматривает: краткий самоанализ (в перерывах) и коррекцию поведения во время борьбы; стимуляцию волевых усилий, уменьшение напряженности; психологическое воздействие после окончания классификационных выступлений - нормализацию психического состояния, устранение эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей, выработку уверенности в своих силах; психологическое воздействие в перерыве между отдельными выступлениями - анализ прошедших выступлений; ориентирующее программирование очередного выступления с учетом сил соперников, восстановление уверенности; организацию условий для нервно-психического восстановления (уменьшение психического утомления, снижение напряженности путем применения разных средств активного отдыха, отвлечения, самовнушение и т.п.).

Успешность выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умения спортсмена управлять своим психическим состоянием перед и в ходе соревнования.

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

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

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

3) недостаточное возбуждение – «предстартовая апатия». В этом состоянии у спортсмена наблюдается вялость, сонливость, понижение технико-тактических возможностей и др.;

4) торможение вследствие перевозбуждения. В этом случае наблюдается апатия, психическая и физическая вялость, иногда возникают невротические состояния. Спортсмен осознает ненужность навязчивых мыслей, боязни не показать планируемый результат, но не может от этого избавиться.

Как правило, состояние боевой готовности способствует достижению высоких результатов, а три других - препятствуют. В связи с этим перед тренером и спортсменом перед соревнованиями могут стоять четыре главные задачи:

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

2. Уменьшить уровень эмоционального возбуждения - если спортсмен находится в состоянии «предстартовой лихорадки».

3. Увеличить эмоциональный тонус спортсмена и уровень его активности - если спортсмен находится в состоянии «предстартовой апатии».

4. Изменить уровень эмоционального возбуждения - если спортсмен находится в состоянии торможения вследствие перевозбуждения.

С этой целью используются различные средства, методы и приемы воздействия на психику спортсмена, соответствующая организация учебно-тренировочного процесса.

Для снижения уровня эмоционального возбуждения обычно применяются:

а) словесные воздействия тренера, способствующие успокоению спортсмена, снятию состояния неуверенности - разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др. Их рекомендуют проводить за несколько дней до начала соревнований. Практика спорта показывает, что в день соревнований, особенно перед их началом, эти воздействия не дают положительного эффекта, а иногда приносят вред;

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

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

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

д) успокаивающая аутогенная тренировка;

е) успокаивающий массаж;

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

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

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед предстоящими выступлениями, настройки на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же методы, которые, однако, имеют противоположную (по результатам воздействия) направленность. Так, словесное воздействие тренера (убеждение, похвала, требование и пр.) должно

способствовать повышению психического напряжения, концентрации внимания и т.д.

Словесные и образные самовоздействия сводятся в этом случае к концентрации мыслей на достижение победы, высокого результата, настройке на максимальное использование своих технико-тактических и физических возможностей, самоприказам типа «отдай все - только выиграй», «мобилизуй все, что можешь» и т.д. Используются также «тонизирующие» движения; произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции; разминка с имитацией усилий, бросков; массаж и самомассаж (разминки, растирания, поколачивания); воздействие холодowymi раздражителями на локальные участки тела. Из психо-профилактических методов влияния применяются, прежде всего, аутогенная тренировка, активизирующая терапия и внушенный сон-отдых.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявление силы, подвижности и баланса нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером его зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью и пр.).

Состояние торможения вследствие перевозбуждения и состояние недостаточного возбуждения при внешнем, зачастую одинаковом, проявлении требуют различных способов регулирования (что не всегда учитывают даже опытные тренеры). Для устранения состояния торможения требуется внимательное и спокойное отношение к спортсмену, снижающее его возбуждение, малоинтенсивная разминка (лучше уединенная), теплый душ, психорегулирующие воздействия и др.

Интегральная подготовка

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

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

В любом виде спорта интегральная подготовка является одним из важных факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства. Например, в спортивных играх, чтобы играть хорошо, команда должна играть много на протяжении всего года. Выполнение упражнений на технику, или развитие силы, или улучшение гибкости, или совершенствование отдельных тактических элементов и т.д. не может заменить тренировочные и соревновательные игры. Только в играх полностью раскрываются возможности каждого спортсмена, налаживается и закрепляется связь и понимание между ними, совершенствуются технические и тактические навыки, обеспечивается гармоническое развитие всех органов и систем организма, психических качеств и свойств личности в соответствии с требованиями сложной соревновательной обстановки, характерной для данного вида спорта.

Особое внимание интегральной подготовке уделяется также в спортивных единоборствах. В фехтовании, боксе, во всех видах борьбы нельзя подготовить спортсмена без боевой практики во многих соревнованиях.

Не так велико значение интегральной подготовки для спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта, в которых общее количество технических приемов и тактических действий в целом ограничено, а основной объем тренировочной работы циклического характера по форме, структуре, особенностям функционирования систем организма максимально приближен к соревновательному.

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

С целью повышения эффективности интегральной подготовки применяются методические приемы, упрощающие, усложняющие или интенсифицирующие соревновательную деятельность:

облегчение условий за счет применения различных моделирующих устройств, уменьшения количества игроков на площадке, организации соревнований с более слабыми или «удобными» соперниками, принудительное лидирование или гонки за лидером и др.;

усложнение условий за счет ограничения размеров площадки, ринга или ковра, проведения соревнований в неблагоприятных климатических условиях, с более сильным или «неудобным» противником и др.;

интенсификация соревновательной деятельности посредством увеличения размеров поля или площадки, уменьшения времени владения мячом, увеличения продолжительности соревновательной деятельности, утяжеления снарядов и др.

В системе многолетних занятий спортом, в структуре годичного цикла тренировки объем средств интегрального воздействия увеличивается по мере приближения спортсмена к периоду активных выступлений в соревнованиях - на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Однако это не означает, что средства интегральной подготовки не находят применения в других периодах и на других этапах совершенствования спортсмена, что позволяет увязывать возрастающий функциональный потенциал спортсмена с реальными требованиями успешного выполнения соревновательной деятельности.

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

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих» учитываются при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, иметь документы подтверждающие заболевание органов слуха (заключение МСЭ).

Во всероссийских спортивных соревнованиях участвуют сильнейшие спортсмены субъектов Российской Федерации.

К спортивным соревнованиям допускаются спортсмены-инвалиды по слуху спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации с потерей слуха не менее 55 дБ на лучшее ухо (среднее число в децибелах порогов для чистых тонов в 500, 1000 и 2000 Гц по стандартам Международной организации по стандартизации (ISO) 1969 года, определяется как сумма показателей для частот 500, 1000 и 2000 Гц, деленная на 3).

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

6.1 Требования к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), действует до 01.03.2026, профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203)¹, 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), действует до 01.03.2026, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, 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), действует до 01.03.2026, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от

21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.01.2028, профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда России от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68449), действует до 01.09.2028 (далее — приказ № 191н), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 25.09.2024 № 506н (зарегистрирован Минюстом России 25.10.2024, регистрационный № 79922), действует до 01.03.2031, 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 учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «спорт глухих», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.2. Материально-технические условия реализации Программы

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

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

обеспечение спортивной экипировкой.

Основным местом занятий по лыжным гонкам является республиканский спортивный комплекс «Курган» им. Ф. Терентьева с прилегающими лыжными

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

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 25

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий	Расчетная единица
Лыжные				
1	Анемометр	штук	2	На организацию
2	Лыжи для классического стиля передвижения	пар	9	На организацию
	Лыжи для конькового стиля передвижения	пар	9	
3	Палки для классического стиля и конькового стиля передвижения	пар	1	На организацию
4	Снегоход	штук	1	На организацию
6	Термометр наружный	штук	4	На организацию
7	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1	На организацию
8	Амортизатор резиновый	штук	1	На организацию
9	Весы медицинские	штук	2	На организацию
10	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2	На организацию
11	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5	На организацию
12	Лыжероллеры для классического стиля передвижения	пар	9	На организацию
13	Лыжероллеры для конькового стиля передвижения	пар	9	На организацию
14	Мат гимнастический	штук	6	На организацию
15	Мяч баскетбольный	штук	1	На организацию
16	Мяч волейбольный	штук	1	На организацию
17	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2	На организацию
18	Мяч теннисный	штук	10	На организацию
19	Мяч футбольный	штук	1	На организацию

20	Палкагимнастическая	штук	9	На организацию
21	Рулетка металлическая 50 м	штук	1	На организацию
22	Секундомер	штук	1	На организацию
23	Скамейка гимнастическая	штук	2	На организацию
24	Стенка гимнастическая	штук	4	На организацию
25	Стол для подготовки лыж	штук	2	На организацию
26	Электромегафон	штук	2	На организацию
27	Эспандер лыжника	штук	9	На организацию
Настольный теннис мужчины, женщины				
1	Теннисный стол с сеткой	комплект	4	На организацию
2	Ракетка для настольного тенниса	штук	6	На организацию
3	Мяч для настольного тенниса	штук	100	На организацию
4	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3	На организацию
5	Возвратная доска	штук	1	На организацию
6	Координационная лестница для бега	штук	3	На организацию
7	Корзина для сбора мячей	штук	3	На организацию
8	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3	На организацию
9	Перекладина гимнастическая	штук	1	На организацию
10	Стенка гимнастическая	штук	3	На организацию
11	Скамейка гимнастическая	штук	3	На организацию
12	Тренажер для настольного тенниса	штук	1	На организацию

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 26

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий	Расчетная единица
Лыжные гонки				
1	Ботинки лыжные	пар	9	На организацию
2	Чехол для лыж	штук	9	На организацию
3	Очки солнцезащитные	штук	9	На организацию
4	Нагрудный номер	штук	100	На организацию

Спортивныйинвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица 27

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»											
N п/п	Наименование	Единица измере ния	Расчетная диница	Этапыспортивнойподготовки							
				Этапначальнойпод готовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этапсовершенство ванияспортивного мастерства		Этапвысшегоспорт ивногомастерства	
				количес тво	срокэсп луа ции (лет)	Количе ство	срокэсп луатации (лет)	количес тво	срокэсп луатации (лет)	количес тво	срокэсп луатации (лет)
1	Лыжи гоночные классические,	пар	На обучающег ося	-	-	2	1	3	1	4	1
	Лыжи гоночные коньковые					2	1	3	1	4	1
2	Креплениялыж ные	пар	На обучающег	-	-	4	1	6	1	8	1

			ося								
3	Палкидлялыжн ыхгонок	пар	На обучающег ося	-	-	2	1	2	1	4	1
4	Лыжероллерык лассические Лыжероллеры коньковые	пар	На обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
						1	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»											
1	Ракеткадлянаст ольноготенниса	штук	На обучающег ося	1	1	-	-	-	-	-	-
2	Резиноваянакла дкадляракетки (основание)	штук	На обучающег ося	-	-	8	1	12	1	20	1
3	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	На обучающег ося	-	-	1	1	2	1	4	1
4	Клей неорганически й (50 мл)	штук	На обучающег ося	-	-	1	1	3	1	4	1

5	Торцевая лента для предохранения основания и накладок для настольного тенниса	штук	На обучающемся	-	-	1	1	2	1	4	1
6	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	На обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица 28

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		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	Ботинки лыжные	пар	На обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
2.	Очки солнцезащитные	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Перчатки лыжные	пар	На обучающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
4.	Чехол для лыж	штук	На обучающегося	-	-	1	3	1	2	2	2
5.	Кроссовки для зала	пар	На обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
8.	Костюм ветрозащитный	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
9.	Рюкзак спортивный	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»											
1.	Костюм спортивный тренировочный	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

2.	Кроссовки для спортивных залов	пар	На обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Спортивные брюки	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
4.	Фиксатор для голеностопа	пар	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
5.	Фиксаторы коленных суставов	пар	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
6.	Фиксаторы локтевых суставов	пар	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
7.	Футболка	штук	На обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
8	Шорты (юбка)	штук	На обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

6.3. Информационно-методические условия реализации программы.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации» от 16 ноября 2007 года № 329-ФЗ;

Федеральные стандарты спортивной подготовки, утверждены приказом Министерства спорта РФ от 3 февраля 2014 г. № 70;

Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125;

Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку, приказ Министерства спорта РФ от 16 августа 2013 г. № 645;

Об утверждении примерной формы договора оказания услуг по спортивной подготовке, приказ Министерства спорта РФ от 16 августа 2013 г. № 637;

Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки, приказ Министерства юстиции спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 № 636;

Об утверждении правил вида спорта «Спорт глухих», приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 11 февраля 2011 года № 83;

Постановление Главного санитарного врача РФ от 3.04.2003 г. № 27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251 – 03»;

Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утверждены министром спорта Российской Федерации 12 мая 2014 года.

Список литературы

1. Аксенова О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Текст] /О.Э Аксенова, С.П.Евсеев.- Москва: Советский спорт, 2005.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. Москва. "Физкультура и спорт" 1985г.
3. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры: Учебное пособие.- М.: Физкультура и Спорт, 2007.-192 с.
4. Байгулов. Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 2009 г. Барчукова Г.В. Настольный теннис Москва. "Физкультура и спорт" 1990г.
5. Барчукова Г.В., В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004г.
6. Веневцев С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта [Текст] / С.И.Веневцев.- Москва: Советский спорт,2004.-96с.
7. Веневцев С.И., Дмитриев А.А. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры.- М: Советский спорт, 2004.- 104с.
8. Верхало Ю. Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов. – М.: Советский спорт, 2004.
9. Воронкова В.В. Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе. - М.,1994г.
10. Григоренко В.Г., Сермеев Б.В. Теория и методика физического воспитания инвалидов. Ч.1 -2. – Одесса, 1991.
11. Григоренко В.Г., Сермеев Б.В. Теория и методика физического воспитания инвалидов. Ч.1 -2. – Одесса, 1991.
12. Губарева Т.И. Спорт лиц с ограниченными возможностями в системе гуманистически ориентированной социальной политики. - М.: ФОН, 2000, 192с.
13. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие.-М.: Советский спорт,2000.-240с.: ил.
14. Евсеев С.П. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера/С.П.Евсеев. –М.: ООО «Принлето», 2021 год.-600с.
15. Евсеев С.П. Социально-педагогические аспекты изучения качества инвалидов [Текст] /С.П. Евсеев, Е.В. Антипова, Р.Н. Гаврилина и др. – Санкт-Петербург НГУ П.Ф. Лесгафта, 2007.
16. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Сусяев В.Г. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. проф.

- С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2000.
17. Ермаков В.В. техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.
18. Идрисова Г.З. Классификация спортсменов в паралимпийских видах спорта. М.: Паралимпийский комитет России (2020).
19. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под общей ред.проф. Л.В. Шапковой.- М.: Советский спорт, 2002.- 212с.
20. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г. В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Под ред. д. м. н. С. Ф. Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2004.
21. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие – М.: СпортАкадемПресс,2002.-140с.
22. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
23. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа,1979
24. Мастюкова Е.В. Ребенок с отклонениями в развитии. – М.; Просвещение, 1992.
25. Раменская Т.И. Лыжный спорт. М.2000
26. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. М.: Физкультура и спорт,1999.
27. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2т. Т.2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. Под общей ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2005. – 448с.
28. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред.проф. С.П. Евсеева.- М.: Советский спорт,2002.- 448с.: ил.
29. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2004.
30. Учебная программа "Настольный теннис". Москва. "Советский спорт" 2000г.
- Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
31. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт,1980.

32. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений, под общ. ред. проф. С.Н. Попова. - 2-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2005.
33. Физическая реабилитация и спорт инвалидов: нормативные правовые документы, механизмы реализации, практический опыт, рекомендации: Учебно-методическое пособие/Автор-составитель А.В. Царик. - М.: Советский спорт, 2000.
34. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003.

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

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия», <http://www.infosport.ru>
2. Российская Спортивная Энциклопедия, <http://www.libsport.ru/>
3. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" <http://www.teoriya.ru/journals/>.
4. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
5. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», <http://lesgaft-notes.spb.ru/>.
6. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>
Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>
7. Сурдлимпийский комитет России: www.deafsport.ru
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта, <http://lib.sportedu.ru/>
9. Сайт Министерства образования и спорта Республики Карелия <https://minedu.gov.karelia.ru>
10. Интернет ресурс <https://ru.wikipedia.org/wiki>
11. Наука о тренерской работе (Abstracts), <http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>
12. Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp/>
13. Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf

14. Министерство спорта РФ <http://minsport.gov.ru/>
15. РУСАДА: www.rusada.ru