

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ  
«СПОРТИВНО-АДАПТИВНАЯ ШКОЛА»**

СОГЛАСОВАННО

Заместителем министра  
Физической культуры и спорта  
Ставропольского края

  
М.М. Абдуллаев  
« » 2024 г.



Согласовано

на заседании тренерского  
совета ГБУ ДО СК «САШ»  
протокол № 1 от 19.01.2024

Утверждаю  
Г.О. директора  
ГБУ ДО СК «САШ»

  
А.А. Лазуткин  
Приказ № 1/П от 26.01.2024



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
спорт глухих (дисциплина – ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)**

(Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 г. № 1051 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виде спорта «спорт глухих»)

Возраст обучающихся 9 лет и старше  
Срок реализации без ограничений

Авторы-составители:  
Инструктор-методист  
Коханная Л.Н.

2024 год

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1	Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы	6
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
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	7
2.2	Объем Программы	8
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	9
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	11
2.5	Календарный план воспитательной работы	13
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	21
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23
3	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	25
3.1	Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки	25
3.2	Оценка результатов освоения программы	27
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации	28
4	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	32
4.1	Рекомендации по проведению тренировочных занятий.	32
4.1.1	Принципы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта	32
4.2	Методика тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных особенностей	38
4.2.1	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	38
4.2.2	Рекомендации по планированию спортивных результатов	41
4.3	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.	42
4.4	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	44
4.4.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	44
4.4.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	50
4.4.3	Технико-тактическая подготовка	51
5	Психологической подготовки	69
6	Теоретическая подготовка.	71
6.1	Учебно-тематический план	76
7	Восстановительные мероприятия	78
8	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА	81
9	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	82
9.1	Материально-технические условия реализации Программы	82
10	Кадровые условия реализации Программы	88
10.1	Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников	88
10.2	Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками	88
10.3	Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей и иных специалистов	89
11	Информационно-методические условия реализации программы	91

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Программа дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», дисциплина «легкая атлетика» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортсменов - легкоатлетов с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022г. № 1051 и зарегистрированным Минюстом России 20.11.2022г., регистрационный № 71668. (далее - ФССП).

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

Легкая атлетика спорта глухих - самая успешная и самая старейшая дисциплина ответственного спорта глухих на международном уровне (Сурдлимпийские игры 1957 года).

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

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

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

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

Сурдлимпийский комитет России, созданный 25.10.2001 года, является полноправным членом CISS и EDSO и представляет в них спорт глухих в Российской Федерации. Российские спортсмены, начиная с 1957 года, неизменно занимали высокие

призовые места в неофициальных зачетах на зимних и летних Сурдлимпийских играх.

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

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

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

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

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

Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения

занятий и соревнования положительно влияют на формирование личности человека, развитие моральных качеств и умственных способностей. Легкоатлетические упражнения требуют развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической и моральной устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

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

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

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

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

- визуальное восприятие средств наглядной агитации (фото, видео, показ тренером упражнений и исправление непосредственно в индивидуальном порядке);
- посредством вербального общения (жестовая речь) или письмом.

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

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

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

соревнований, что позволит обеспечить равные условия для спортсменов.

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

- наличие инвалидности или ограниченных возможностей здоровья;
- медицинские показания и рекомендации.

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

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

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

### **1.1 Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы**

1. 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, а также способствовать социальной адаптации и физической реабилитации лиц с нарушением слуха, их самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей.

2. На каждом этапе решаются определенные задачи:

- на этапе начальной подготовки (далее - этап ИП): привлечение максимального возможного числа детей и подростков с нарушением слуха к систематическим занятиям легкой атлетикой, для укрепления здоровья, закаливания организма, коррекции и профилактики сопутствующих заболеваний, развития их личности, утверждения здорового образа жизни, воспитания физических, морально-этических и волевых качеств, устойчивой психики, становление спортивного характера. Выявление задатков и способностей, привитие интереса к различным видам легкой атлетике.

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (далее - УТ этап): улучшение состояния здоровья и физического развития; коррекция и профилактика сопутствующих заболеваний, повышение уровня физической подготовленности и

спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по легкой атлетике; профилактика вредных привычек и правонарушений.

- на этапе совершенствования спортивного мастерства (далее - этап ССМ): развитие спорта высших достижений, привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Ставропольского края и России;
- на этапе высшего спортивного мастерства (далее - этап ВСМ): стабильность высоких спортивных результатов в составе сборных команд Ставропольского края и России.

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт глухих»,

дисциплина «легкая атлетика»

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Наполняемость (человек)	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика»				
Начальной подготовки	не ограничивается	9	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4
Совершенствование спортивного	не ограничивается	14	2	
Высшее спортивное	не ограничивается	15	не ограничивается	

В основу комплектования тренировочных групп положена научно обоснованная

система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся на следующий этап спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт глухих» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт глухих» не ниже всероссийского уровня.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях, с учетом единовременной пропускной способности сооружения. Максимальный состав группы не должен превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

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

## 2.2. Объем Программы

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», дисциплина «легкая атлетика»

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап НП		УТ этап		Этап ССМ	Этап ВСМ
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-16	18-22	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-832	936-1144	1248-1664



### 2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Основной формой организации проведения учебно-тренировочных занятий является очная форма. В учреждении применяются и другие формы такие как:

- самостоятельная работа - выполнение тренировочных заданий по индивидуальным планам и заданиям тренера-преподавателя

- дистанционная форма - применяется в случаях невозможности проведения занятия в очной форме.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;

- теоретические занятия;

- занятия по индивидуальным планам и заданиям тренера-преподавателя (могут осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.)

- медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль;

- учебно-тренировочные мероприятия (сборы), организуются для обеспечения круглогодичное спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку (Таблица 3);

- участие в спортивных соревнованиях (Таблица 4), на основании утвержденного план спортивного-массовых мероприятий учреждения, который формируется и утверждается ежегодно;

- инструкторская и судейская практика.

#### Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап НП	УТ этап	Этап ССМ	Этап ВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации		14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

#### Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап НП		УТ этап	Этап ССМ	Этап ВСМ
	до года	свыше года			
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»					
Контрольные	1	1	4	5	5
Отборочные	-	-	2	3	4
Основные	-	-	2	3	4

Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, освоение технико-тактических умений и навыков, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования, в том числе внутри группы. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований, и может быть составлена с учетом контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

**Отборочные соревнования.** По результатам этих соревнований комплектуются команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

**Основные соревнования.** К основным соревнованиям относятся официальные соревнования различного уровня от муниципальных до международных. В этих соревнованиях спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Уровень основных соревнований свой для каждого этапа спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки - Первенство спортивной школы, участие в городских соревнованиях;
- учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения) - Чемпионаты и Первенства муниципального образования, областные соревнования;
- учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) - Чемпионаты и Первенства Ставропольского края, Чемпионаты и Первенства России;
- этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - Чемпионаты и Первенства России, международные соревнования.

#### 2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спорт глухих»  
дисциплина «легкая атлетика»

Таблица 5

Вид подготовки	Этапы подготовки										
	Этап НП		УТ этап					Этап ССМ			Этап ВСМ весь период
	1	2-3	1	2	3	4	5	1	2	3	
<b>ОФП</b>	152	162	280	320	291	333	333	328	312	343	312
<b>СФП</b>	58	81	188	219	233	266	266	328	384	423	500
Спортивные соревнования	0	0	12	15	22	25	25	28	52	57	62
Техническая подготовка	15	48	94	110	132	150	150	187	210	230	250
Тактическая, теоретическая, психологическая	2	9	13	14	7	8	8	9	10	11	12

Инструкторская и судейская практика	0	0	6	14	7	8	8	9	20	23	25
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	6	18	22	22	25	25	28	31	34	50
Интегральная тренировка	5	6	13	14	14	17	17	19	20	23	37
<b>Итого</b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>	<b>1248</b>
Недельная нагрузка	4,5	6	12	14	14	16	16	18	20	22	24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Указанный объем учебно-тренировочной нагрузки рассчитан исходя из астрономического часа (60 минут).

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

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

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

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

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный,

соревновательный), недельная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определенного данной группе. Так во время каникул и период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных мероприятий нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был полностью выполнен.

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

Воспитание в системе образования в России - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (статья 2 Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»),

Воспитательная работа включает в себя формирование и проявление стойких патриотических чувств к организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, субъекту Российской Федерации и стране, понимание важности реализации своих потенциальных функциональных и психофизиологических возможностей в виде спорта «спорт глухих», готовность к профессиональному саморазвитию, воспитание бережного отношения к здоровью, физическому и психическому состоянию, понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима, в том числе в соотношении сна, отдыха и питания, мотивацию к совершенствованию работы функциональных систем организма, понимание основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов.

Воспитание личности должно быть направлено на выработку у гражданина нравственных ценностей, таких как: патриотизм, гражданственность, стремление развиваться, трудолюбие и бережливость, уважительное отношение к другим, воспитание морально-волевых качеств и т.д.

Календарный план воспитательной работы учреждения (Таблица 6) включает в себя различные направления такие как:

- профориентационная деятельность - проведение инструкторской и судейской практики;

- здоровье сбережение, проведение профилактических мероприятий (бесед, лекций, викторин, опросов, и т.д.) в рамках всероссийского календаря акций и единых профилактических дней;

- патриотическое воспитание - воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях через проведение лекций, бесед, мероприятий, посвященных знаменательным датам и всероссийским праздникам, встреч со спортсменами, достигших высоких результатов и т.д.;

- развитие творческого мышления - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов.

#### Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>Профориентационная деятельность</b>			
1.	Судейская практика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение правил соревнований вовремя учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- прохождение в обучающих курсов</li> <li>- участие в судейских семинарах различного уровня.</li> <li>- участие в судействе контрольных мероприятий и соревнований;</li> <li>- участие в судействе спортивных соревнований различного уровня, в рамках которых предусмотрено практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей</li> </ul>	В течении года
2.	Инструкторская практика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- просмотр и анализ учебно-тренировочных занятий</li> <li>- разработка планов-конспектов учебно-тренировочных занятий, частей учебно-тренировочных занятий</li> <li>- проведение учебно-тренировочных занятий (частей занятий), в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя,</li> </ul>	В течении года

		инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам, формирование склонности к педагогической работе.	
3.	Профориентационная работа	- посещение учебных заведений среднего и профессионального образования. - прохождение производственной практики в учреждениях общего (детские сады, школы) и дополнительного образования (спортивная школа)	В течение года
<b>Здоровье сбережение</b>			
1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	- проведение бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин, в рамках которых предусмотрено формирование знаний и умений ведения здорового образа жизни Проведение инструктажей по технике безопасности - участие в антидопинговых мероприятиях - участие в антидопинговых мероприятиях	В течение года
2	Режим питания и отдыха	Проведение бесед направленных на формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3	Профилактика вредных привычек, ВИЧ-инфекции	1. Проведение бесед, лекций, викторин, спортивных мероприятий, направленных на профилактику ВИЧ-инфекции, зависимостей (наркомани, табакокурения, алкоголизма): - формирование знаний о влиянии веществ на организм человека (беседы, лекции, и т.п.) и последствиях; - формирование у спортсмена «личного запрета» на применение веществ (просмотр фильмов, видеороликов, анкетирование, педагогический контроль); 2. Участие во всероссийских акциях, т.к. «День без табака», «День борьбы с наркоманией», «Семья без наркотиков», «Стоп ВИЧ/СПИД» и др. (организация мероприятий: конкурс рисунка, викторины, челленджа и др.); 3. Проведение лекций, бесед с родителями (законными представителями) спортсменов.	В течение года
<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
	Теоретическая	Проведение бесед, встреч, диспутов, других	В течение

	подготовка	мероприятий: - с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, направленные на воспитание патриотизма по отношению к стране, региону, городу, спортивной школе; направленные на особое отношение к символике страны, региона, спортивной школы (флаг, гимн, герб, эмблема и т.п.) - направленные на особое отношение к символике страны, региона, спортивной школы (флаг, гимн, герб, эмблема и т.п.)	года
	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках; - спортивно-массовых мероприятиях, посвященных к знаменательным датам страны; - в мероприятиях по чествованию чемпионов, призеров соревнований; участие во патриотических акциях, т.к. «Бессмертный полк», возложение венков к монументам героев и др.	В течение года
<b>Развитие творческого мышления</b>			
1	Практическая подготовка	Проведение семинаров, мастер-классов, показательных выступлений для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года
<b>Воспитание законопослушного гражданина</b>			
1	Профилактическая работа	Проведение бесед, лекций, викторин, диспутов, направленных на профилактику: - правонарушений среди спортсменов; - буллинга в детском коллективе; - насилия в семье; - молодежного экстремизма и терроризма; девиантного поведения.	В течение года
2	Практическая подготовка	Участие в соревнованиях, учебно-тренировочном процессе, учебно-тренировочных мероприятиях с целью соблюдения правил соревнований, требований охраны труда, дисциплины, др.	В течение года



## 2.6 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» в учреждении реализуются меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно со спортсменами проводятся мероприятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. Спортсмены под роспись знакомятся с локальными нормативными актами учреждения по антидопинговому обеспечению. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство.

Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также документы, регламентирующие антидопинговую деятельность в учреждении, материалы и ссылки на сайт РАА «РУСАДА» размещаются на информационном стенде и официальном сайте учреждения.

#### План антидопинговых мероприятий

Таблица 7

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
<b>Этап начальной подготовки</b>				
Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	Детский обучающий курс	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении, тренеры-преподаватели	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс <a href="https://course.rusada.ru">https://course.rusada.ru</a>
Семинар для спортсменов и тренеров (теоретические занятия)	1. Ценности спорта» 2. «Проверка лекарственных средств» 3. «БАДы в спорте»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1-2 раза в год	Совместно с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Эстафета	«Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении, тренеры-преподаватели	1 раз в год	Демонстрация спортсменам ценностей спорта и принципов честной игры
Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1 раз в год	Совместно с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении, тренеры-преподаватели	1 раз в год	Проведение очно, либо в режиме онлайн, с использованием методических материалов для родителей, презентаций
<b>Учебно-тренировочный этап</b>				
Онлайн обучение	Обучающий курс	Ответственный за антидопинговое	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс
на сайте РАА «РУСАДА»		обеспечение в учреждении, тренеры-преподаватели		<a href="https://course.rusada.ru">https://course.rusada.ru</a>
Семинар для спортсменов и тренеров (теоретические занятия)	1. «Виды нарушений антидопинговых правил» 2. «Проверка лекарственных средств» 3. «БАДы в спорте»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1-2 раза в год	Совместно с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Эстафета	«Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении, тренеры-преподаватели	1 раз в год	Демонстрация спортсменам ценностей спорта и принципов честной игры
Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1 раз в год	Совместно с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении, тренеры-преподаватели	1 раз в год	Проведение очно, либо в режиме онлайн, с использованием методических материалов для родителей, презентаций

**Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	Обучающий курс	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении, тренеры-преподаватели	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс <a href="https://course.rusada.ru">https://course.rusada.ru</a>
Семинар для спортсменов и тренеров	1. «Виды нарушений Антидопинговых правил» 2. «БАДы в спорте». 3. Процедура допинг-контроля» 4. «Подача запроса на та»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1-2 раза в год	Совместно с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

\* конкретный план антидопинговых мероприятий с указанием сроков и ответственных исполнителей отражаются в годовом общешкольном плане антидопинговых мероприятий

### 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 - В АДА 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.

• Вне соревновательный 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 Подписавшей стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## 2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Привитие инструкторских и судейских навыков желательно начинать с первого года обучения в тренировочных группах, используя для этого практические занятия, семинары,

беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой (Таблица 8).

### План инструкторской и судейской практики

Таблица 8

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Разработка комплекса упражнений для подготовительной, основной и заключительной части занятия, разминки перед соревнованиями	В течение года
		Разработка комплекса упражнений для развития основных физических качеств спортсмена	В течение года
		Показ основных упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Проведение анализа выполнения упражнений и частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
2	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по выбранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей бригад судей, главной судейской коллегии, судьи при участниках	В течение года
		Изучение прав и обязанностей участников соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно-массовых мероприятий	В течение года
<b>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</b>			
1	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Проведение подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплекса упражнений для развития основных физических качеств спортсмена	В течение года
		Составление плана-конспекта учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Проведение анализа учебно-тренировочного занятия, выполнения тренировочной нагрузки	В течение года
		Планирование спортивной подготовки по циклам и периодам подготовки совместно с тренером-преподавателем	В течение года
2	Проведение учебно-	Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера	В течение года

	тренировочного занятия	Совершенствование технической подготовки, общей и специальной физической подготовки	В течение года
3	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Соблюдение и совершенствование этики поведения судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
4	Судейство спортивно-массовых мероприятиях	Выполнение обязанностей спортивного судьи на различных позициях в судейских бригадах	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований	В течение года

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

Для сохранения здоровья спортсменов в спортивной школе проводятся медицинские, медико-биологические мероприятия и применяются восстановительные средства (Таблица 9)

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица 9

№ п/п	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение углубленных медицинских обследований спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсменов проводятся согласно Приказу Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н* и Приказу Минздрава Ставропольского края от 14.05.2021 № 969-п**
2.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогического наблюдения	Обследование спортсменов, врачебно-педагогический контроль проводится в соответствии с годовыми планами спортивной подготовки и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности
3.	Медицинское обеспечение учебно-тренировочных мероприятий и спортивных соревнований	Проводится штатным медицинским работником Учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с годовыми планами спортивной подготовки и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности
4.	Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм	Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности комплекс лечебно-диагностических мероприятий: - консультативный прием спортивного врача и среднего медицинского персонала;
5.	Восстановительные мероприятия	Восстановительные мероприятия проводятся: - после перенесенного заболевания, травмы; - после окончания тренировочного цикла; - после участия в соревнованиях; - в переходный период, после окончания

6	Физиологическое обоснование и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованием антидопингового законодательства РФ
7.	Профилактическая и санитарно-просветительская работа при подготовке спортсмена	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и неспецифической профилактики заболеваний; - контроль рационального питания;



### 3 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

#### 3.1 Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки

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

- на этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях

спортом; повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спорт глухих»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт глухих» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт глухих»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) 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.

- на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт глухих»;

выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговых правил; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

- на этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; выполнить план индивидуальной подготовки; знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных,

всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

### **3.2 Оценка результатов освоения программы**

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.

### 3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этапе начальной подготовки по виду спорта «спорт глухих», дисциплина «легкая атлетика».

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>на этап начальной подготовки</b>				
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более 5,5	не более 6,0
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150	не менее 130
3.	Бег на 100 м	с	не более 17,0	не более 19,0
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более 6,5	не более 7,5
2.	Бросок медицинбола весом 3 кг вперед	м	не менее 10	не менее 8
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150	не менее 120
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - прыжок»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более 5,7	не более 6,5
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160	не менее 135
3.	Бег на 100 м	с	не более 17,5	не более 19,5
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 8	не менее 6
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				
требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочном этапе по виду спорта «спорт глухих», дисциплина «легкая атлетика»

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)</b>				
<i>Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»</i>				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более 3,7	не более 4,3
2.	Бег на 300 м	с	не более 60,0	не более 55,0
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 180	не менее 160
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее 520	не менее 560
5.	Приседания с весом 25 кг	количество раз	не менее 5	не менее 3
<i>Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»</i>				
1.	Бег на 60 м с ходу	с	не более 9,8	не более 10,5
2.	Бег на 300 м	с	не более 55,0	не более 60,0
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 13.0	-
4.	Бег на 2000 м	мин, с	-	не более 10.0
5.	Тройной прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 580	не менее 550
<i>Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»</i>				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более 4,8	не более 5,8
2.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее 600	не менее 520
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 210	не менее 180
4.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее 50	не менее 35
5.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее 70	не менее 45
<i>Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - прыжок»</i>				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более 3,7	не более 4,3
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 190	не менее 160
3.	Бег на 100 м	с	не более 14,5	не более 15,5
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее 600	не менее 560
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				

Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - 3юн, 2юн, 1юн, 3р, 2р, 1р

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

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>на этапе совершенствования спортивного мастерства</b>				
<i>Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»</i>				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более 3,2	не более 3,6
2.	Бег на 300 м	с	не более 45,0	не более 60,0
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230	не менее 200
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее 700	не менее 580
5.	Приседания со штангой на плечах	кг	не менее 55	не менее 40
<i>Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»</i>				
1.	Бег на 60 м с ходу	с	не более 9,0	не более 10,0
2.	Бег на 300 м	с	не более 45,0	не более 55,0
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12.0	-
4.	Бег на 2000 м	мин, с	-	не более 9.0
5.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее 650	не менее 580
<i>Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»</i>				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более 4,2	не более 5,2
2.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее 700	не менее 600
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230	не менее 200
4.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее 55	не менее 40
5.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее 75	не менее 45
<i>Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - прыжок»</i>				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более 3,5	не более 4,1

2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230	не менее 190
3.	Бег на 100 м	с	не более 13,0	не более 14,3
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее 700	не менее 560
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

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

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>на этап высшего спортивного мастерства</b>				
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более 2,8	не более 3,2
2.	Бег на 300 м	с	не более 39,0	не более 55,0
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 270	не менее 230
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее 750	не менее 600
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»				
1.	Бег на 60 м с ходу	с	не более 8,0	не более 8,5
2.	Бег на 300 м	с	не более 40,0	не более 50,0
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 9.30	-
4.	Бег на 2000 м	мин, с	-	не более 7.30
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более 3,0	не более 3,5
2.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее 750	не менее 600
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230	не менее 200
4.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее 90	не менее 55

5.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее 110	не менее 70
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - прыжок»				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более 3,0	не более 3,4
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 290	не менее 225
3.	Бег на 100 м	с	не более 13,0	не более 13,8
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее 800	не менее 600
5.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее 80	не менее 55
Уровень спортивной квалификации				
Спортивное звание «мастер спорта России» или «мастер спорта России международного класса»				

## 4 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### 4.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий

#### 4.1.1 Принципы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта

Тренировочный процесс опирается на теорию и методику адаптивной физической культуры.

Принципы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта построены на основе интеграции принципов смежных дисциплин и законов онтогенетического развития.

*Принцип научности* предполагает:

-знание теорий, концепций, основных законов, стратегических идей и тенденций, методологии, проблем АФК;

-знание биологических и психологических закономерностей функционирования организма с патологическими нарушениями, а также практики и опыта педагогов-новаторов, работающих с данной категорией людей;

-умение применять знания на практике, обеспечивая обоснованный выбор содержания, форм и методов, опираясь на законы и принципы обучения, воспитания и развития, добиваясь максимальной эффективности педагогического процесса.

*Принцип сознательности и активности.*

Когда рождается ребенок с нарушениями в развитии, то реализация этих принципов начинается с родителей как самых заинтересованных в здоровье своих детей. Так как в младенческом и дошкольном возрасте ребенок полностью зависит от родителей, первое правило для них - осознанное и активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии. Педагогическое просвещение



родителей является опосредованной подготовкой кадров в ранней реабилитации детей.

**Принцип наглядности** предусматривает комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений. В первую очередь он опирается на зрительное восприятие, так как 80% информации поступает через зрение.

**Принцип доступности** предполагает необходимость соблюдения посильной меры трудности во избежание физических, моральных, эмоциональных перегрузок (В.И. Загвязинский, 1978).

**Принцип систематичности и последовательности** направлен на постепенное, но систематическое формирование мотивационных убеждений в необходимости физических упражнений для личного здоровья, уверенности в своих силах, самоутверждения. Требования систематичности и последовательности сохраняются на каждом занятии, что позволяет контролировать педагогический процесс и управлять им.

**Принцип прочности** означает не только надежное освоение знаний, двигательных умений, развитие физических качеств и способностей, но и сохранение приобретенного двигательного опыта на долгие годы. Это длительный процесс, но решаются эти задачи на каждом занятии при любых формах двигательной активности.

**Принцип диагностирования** для любого вида адаптивной физической культуры означает учет основного дефекта, качественного своеобразия его структуры, времени поражения, медицинского прогноза, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, а также учет сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений.

#### ***Принцип дифференциации и индивидуализации***

Дифференцированный подход в адаптивном физическом воспитании означает объединение детей в относительно однородные группы. Первичную дифференциацию осуществляет медико-психолого-педагогическая комиссия, формирующая типологические группы детей, сходные по возрасту, клинике основного дефекта, показателям соматического развития.

#### ***Принцип, коррекционно-развивающий направленности педагогического процесса***

Суть принципа заключается в том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, сглаживание, выравнивание, ослабление физических и психических недостатков детей аномального развития, но и на активное развитие их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств.

#### ***Принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий***

Принцип заключается в возмещении недоразвитых, нарушенных или утраченных

функций за счет перестройки или усиленного использования сохранных функций и формирования обходных путей.

***Принцип учета возрастных особенностей***

Каждый конкретный возраст в целостном онтогенетическом физическом и психическом развитии уникально неповторим: он содержит как ведущие «точки роста», определяющие развитие в целом, так и факторы, лимитирующие его.

***Принцип адекватности*** означает требование, чтобы выбор средств, методов, методических приемов соответствовал состоянию занимающихся. Функциональное состояние организма и реальные возможности решения конкретных педагогических задач определяются множеством постоянно действующих факторов, лимитирующих двигательную активность и влияющих на процесс адаптации.

***Принцип оптимальности*** означает разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки, целесообразную стимуляцию адаптационных процессов, которые определяются силой и характером внешних стимулов.

***Принцип вариативности*** означает бесконечное многообразие содержания и возможностей движения. Смысл вариативности состоит не только в том, чтобы избежать монотонности, привыкания к однообразной физической нагрузке.

Учитывая особенности, обучающихся с нарушением слуха в процессе тренировочных занятий используются вербальные и невербальные способы общения. Если речевая функция сохранна, то вербальное общение не встречает особых преград. В случае нарушения речи из-за утраты слуха или нейросенсорной тугоухости к методам словесного общения педагога предъявляются особые требования: при объяснении речь должна быть четкой, разборчивой и понятной с одновременной демонстрацией движения. Важно при этом, чтобы всем занимающимся было видно лицо и губы говорящего. Иногда речь дополняется мимикой и жестами.

Невербальное общение характерно для совместной двигательной деятельности на спортивных тренировках (парные и командные упражнения, эстафеты, подвижные и спортивные игры и т. п.), когда взаимопонимание достигается без слов. Это не значит, что общения не происходит. Сам характер двигательной деятельности формирует определенную структуру взаимоотношений: согласованные по точности и

координации движения, перемещения в пространстве, поддержки, помощь, тактические действия и др. представляют собой невербальное двигательное общение. Такое общение формирует отношения доверия, уважения, симпатии к партнерам, усваиваются привычки и нормы поведения.

В процессе развития у детей с нарушением слуха наблюдается значительное отставание в показателях скоростно-силовых качеств и различных проявлениях

координационных способностей. Целесообразность использования упражнений скоростно-силовой направленности подтверждается двумя теоретическими положениями:

1) к базовым видам координационных способностей относятся те координационные проявления, которые необходимы при выполнении любых действий (ходьба, бег, прыжки, учебные и бытовые действия);

2) повышение уровня одной физической способности влечет позитивные изменения других («положительный перенос») (Шапкова Л.В., 2002).

Целенаправленное использование упражнений скоростно-силовой направленности создает благоприятные предпосылки как для повышения уровня развития физических качеств, так и для коррекции базовых координационных способностей.

Методика скоростно-силовой направленности тренировочного процесса опирается на принцип сопряженного развития координационных и кондиционных физических способностей. Для усиления коррекционного воздействия методика включает упражнения для развития равновесия, активизации психических процессов и нарушенной слуховой функции упражнения выполняются под ритмичные удары барабана, бубна. Сначала звук воспринимается детьми слухо-зрительно, а потом только на слух. Средствами развития скоростно-силовых качеств в коррекционном процессе являются различные виды бега, прыжки, метания, упражнения с мячами (набивными, волейбольными, теннисными). Основные методы - игровой и соревновательный, включают эстафеты, подвижные игры, повторные задания, сюжетные игровые композиции.

Тренировочное занятие на начальном этапе многолетней спортивной подготовки направлено в основном на всестороннее развитие физических и координационных способностей юного спортсмена и носит общефизическую направленность. На последующих этапах все большее значение приобретают специальные способности, и занятие становится специализированным.

По своей структуре специализированное занятие не отличается от любого тренировочного занятия. В каждом занятии имеются три части - подготовительная, основная, заключительная.

Здесь соблюдаются общие требования, предъявляемые к уроку, причем в первую очередь учитываются возрастные и половые, а затем типологические и индивидуальные различия занимающихся. Выбор объемов тренировочных нагрузок, средств воздействия и формы организации занятий обусловлены общими закономерностями функционирования системы спортивной подготовки.

## 4.2 Методика тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей

### ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТИРОВАНИЯ.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания одинаковых условий для всех обучающихся спортивной школы при выполнении упражнений. Тестирование проводится в соответствии с учебным планом, внутренним календарём и приказом директора в установленные сроки (апрель, ноябрь ежегодно). Результаты соревнований - тестирования оформляются протоколом и заносятся в журнал учебной группы или индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части школы. При переходе спортсмена в другую спортивную школу она служит основанием для включения в списки учебной группы и дальнейшей спортивной тренировки.

#### *1. Бег на короткие дистанции (в том числе с ходу)*

Проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. При выполнении теста бег с ходу секундомер включается по отмахке промежуточного судьи-стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

#### *2. Бег на средние и длинные дистанции*

Условия проведения те же. Учитывают время, за которое спортсмен преодолевает дистанцию в соответствии с возрастом. Разрешается одна попытка.

#### *3. Прыжок в длину с места (тройной прыжок в длину с места).*

Проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление.

Оборудование: Прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: Выполняется толчком двух ног от линии или края доски в прыжковую яму или на покрытие. Разрешается три попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в см. Засчитывается лучший

результат.

#### ***4. Бросок медицинбола***

Проводится в спортивном зале

Оборудование: Медицин бол (3 кг), рулетка или линейка.

Описание теста: Выполняется из положения стойки ноги врозь, бросок медицинбола снизу вперед двумя руками.

Результат: Дальность броска измеряется в см. Дается 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

#### ***5. Жим штанги из положения лежа на спине***

Проводится в зале.

Оборудование: скамья для жима штанги лежа, штанга

Описание теста: лежа на спине, выполняется жим штанги до полного выпрямления рук. Разрешается одна попытка.

Результат: Засчитывается вес, который спортсмен выжал 1 раз.

#### ***6. Приседание с весом 25 кг.***

Проводится в зале.

Оборудование: штанга весом 25 кг

Описание теста: из положения стойка ноги врозь, штанга сзади на плечах, выполняется приседание до положения бедер параллельно полу. Разрешается одна попытка.

Результат: правильное выполнение упражнения спортсменом.

#### ***7. Приседание со штангой на плечах***

Проводится в зале.

Оборудование: штанга весом кг

Описание теста: из положения стойка ноги врозь, штанга сзади на плечах, выполняется приседание до положения бедер параллельно полу и возврат в исходное положение. Разрешается одна попытка с каждым весом.

Результат: Засчитывается максимальный вес, с которым спортсмен выполнил правильно упражнение.

#### ***8. Поднимание туловища из положения лежа на спине***

Проводится в зале.

Описание теста: Исходное положение: лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, стопы закреплены. Выполнять поднимание туловища до положения сед, локтями коснуться коленей, вернуться в И.П. Во время выполнения

упражнения пальцы рук не расцеплять, таз не отрывать от пола.

Результат: Оценивается количество раз. Разрешается одна попытка

#### **4.2.1. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

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

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

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

Средние и значительные нагрузки используются для поддержания достигнутого уровня тренированности.

Большие нагрузки используются для повышения уровня тренированности.

Поскольку воздействие на организм спортсмена зависит от уровня его подготовленности и возраста, четких границ между этими видами нагрузки не существует. Одна и та же нагрузка может быть развивающей для слабо тренированных спортсменов и поддерживающей для спортсменов высокой квалификации.

Нагрузки различаются также по воздействию на двигательные качества: быстроту, силу, гибкость, выносливость и т.д., а также по воздействию на различные стороны подготовленности спортсмена (совершенствующие техническую, психологическую, тактическую, интеллектуальную подготовленность). Преобладание в тренировочном плане в конкретном периоде подготовки различных нагрузок диктуется задачей, поставленной на данный период.

Интенсивность тренировочных упражнений классифицируется по зонам аэробного, анаэробного и смешанного энергообмена, имеющим определенную тренировочную направленность и биоэнергетические показатели:

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

II зона - пульс 140-160 уд. /мин - аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального ударного объема сердца, верхняя - порогу анаэробного обмена. Пульс верхней границы в процессе тренировки может достигать 170 уд. /мин.

Упражнения аэробной направленности называют тренировками основной выносливости. К ним относятся непрерывный бег или непрерывное выполнение какого-либо упражнения не менее 40 мин.

III зона - пульс 160-180 уд./мин - смешанная аэробно-анаэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению порога анаэробного обмена, верхняя - уровню максимального потребления кислорода (МПК). В упражнении III зоны аэробный компонент энергообеспечения является основным. Упражнения выполняются в виде серий временных (от 3 до 20 мин) отрезков интенсивной работы с интервалами (от 5 до 15 мин) работы меньшей интенсивности (I зона).

IV зона - пульс 180-190 уд./мин - смешанная анаэробно-аэробная работа. Нижняя граница зоны соответствует достижению максимального потребления кислорода, а верхняя - достижению максимального кислородного долга. В упражнениях IV зоны основным является анаэробный компонент энергообеспечения. В связи с образованием большого кислородного долга доля этих упражнений должна составлять не более 2-4%.

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

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

Тренировочные и соревновательные нагрузки имеют свои показатели, позволяющие осуществлять их дозирование и определять степень их воздействия на организм спортсмена.

Все показатели можно условно разделить на «внешние» и «внутренние». «Внешние» показатели объем (километры, метры, количество упражнений и т.д.) и *интенсивность* (темп передвижения, время преодоления тренировочных отрезков и т.д.).

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

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

Для определения тренировочных нагрузок можно использовать следующие показатели:

- интенсивность (скорость передвижения);
- объем работы (расстояние, время выполнения, количество повторений и т.д.);

- продолжительность и характер интервалов отдыха.

В тренировках следует различать три типа интервалов отдыха.

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

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

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

Полный и «минимакс» интервалы отдыха применяются при развитии быстроты и ловкости. При развитии выносливости можно использовать все три интервала отдыха. По характеру отдыха паузы между упражнениями могут быть двух видов:

- активный отдых (выполнение каких-либо других физических упражнений);

- пассивный отдых (спортсмен не выполняет никакой мышечной работы).

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

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

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

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

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



Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих, дисциплина Легкая атлетика приведены в пункте 2.6 таблица 6.

Соревновательные нагрузки являются неотъемлемой частью подготовки спортсмена. Количество соревнований определяется календарным планом.

#### **4.2.2 Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Спортивные результаты могут планироваться как на текущий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Планируемые результаты фиксируются тренером (на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в индивидуальных планах спортивной подготовки каждого спортсмена). Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое место на соревнованиях.

Тренер определяет (начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства совместно со спортсменом) контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде легкой атлетики;
- результаты спортсмена, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень финансовой обеспеченности;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная подготовка спортсмена.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (по годам);
- основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которые следует сосредоточить внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения

плана спортивной подготовки. Тренер должен постоянно контролировать выполнение спортсменами тренировочного плана и вносить необходимые корректировки.

#### **4.3 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Так как многолетняя подготовка спортсмена сопряжена с большими физическими и психическими нагрузками, со значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль со стороны тренера, врача, психолога за состоянием здоровья спортсмена.

##### *Врачебно-педагогический контроль.*

Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовленности;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

*Группы начальной подготовки.* Основной задачей на этом уровне является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся в спортивных школах проходят медицинские обследования в поликлинике по месту жительства. Периодически проводятся текущие обследования. Все это позволяет выявить пригодность детей по состоянию здоровья к занятиям спортом, установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Углубленное и этапное обследование дает возможность следить за динамикой этих показателей. Текущие обследования позволяют контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

*Тренировочные группы.* На этом этапе целесообразно предусмотреть проведение двух углубленных медицинских обследований, а также комплексных, этапных и текущих медицинских обследований. Углубленное медицинское обследование проводится по программе диспансеризации.

Главной их задачей является определение состояния здоровья и выявление всех отклонений от нормы. На основе этого составляется соответствующая рекомендация. Этапное обследование используется для контроля динамики здоровья и выявления ранних признаков перенапряжения, остаточных явлений после травм, болезней и т.д. Текущее обследование проводится в порядке экспресс-контроля с использованием нетрудоемких

для юных спортсменов и врача методик. Это позволяет получать объективную информацию о функциональном состоянии организма юного спортсмена, переносимости им тренировочных нагрузок, адаптации к различным тренировочным режимам. Данные этапного и текущего обследования служат основанием для внесения определенной коррекции в учебно-тренировочный процесс.

*Группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.* На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в годичном цикле проводится два углубленных медицинских обследования, комплексные, этапные и текущие обследования. Помимо общепринятых врачебных обследований, углубленные медицинские обследования должны включать специальные обследования со специфической нагрузкой. Данные этапных комплексных обследований характеризуют функциональную подготовленность и состояние здоровья спортсмена. С учетом этих данных проводится планирование оперативного контроля, более точной индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировок.

*Психологический контроль* - это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических качеств спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных

реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными, либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивным результатом.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

#### **4.4 Программный материал для учебно-тренировочных занятий**

##### **4.4.1 Общая физическая подготовка (ОФП) (для всех этапов спортивной подготовки)**

Объективные закономерности спортивного совершенствования требуют, чтобы тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, вела бы к всестороннему развитию спортсмена. В соответствии с этим в ней должны нераздельно сочетаться общая и специальная подготовка. Органическое сочетание общей и специальной физической подготовки не только отвечает закономерностям спортивного совершенствования, но и всей общей закономерности системы физического воспитания, где все подчинено интересам всестороннего развития человека.

Единство общей и специальной физической подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание специальной физической подготовки определяется особенностями вида спорта и спортивной дисциплины.

Для различных периодов круглогодичной тренировки (подготовительного, соревновательного и переходного) удельный вес общей и специальной подготовки не

будет одинаковым. Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки не остается постоянным, а закономерно изменяется на различных этапах совершенствования.

Годовой объем средств общей и специальной физической подготовки по мере взросления спортсмена и повышения уровня его спортивной квалификации неуклонно возрастает, а соотношение применяемых нагрузок изменяется в сторону увеличения удельного веса специальной подготовки. Считается, что удельный вес общей физической подготовки должен уменьшаться не за счет сокращения времени, отводимого на общую подготовку, а за счет увеличения времени на специальную.

*Общая физическая подготовка (ОФП)* - необходимый фундамент совершенствования спортивного мастерства юных легкоатлетов. Это процесс разностороннего развития физических качеств, неспецифических для избранного вида спорта, функциональных возможностей и систем организма спортсмена и слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

Учитывая природное развитие детей и чувствительные периоды в развитии физических качеств, главными задачами ОФП в период начальной подготовки становятся развитие общей выносливости, скорости, координационных способностей, силы и гибкости мышечных групп и подвижности суставов.

*Выносливость* - это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности, определяется уровнем развития аэробных возможностей.

*Общая выносливость* - способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы.

Пути решения увеличения аэробных возможностей:

- повышение уровня максимального потребления кислорода (МПК).
- развитие способности поддерживать этот уровень в течение длительного времени.
- увеличение скорости развертывания дыхательных процессов до максимальных величин.

Среди средств повышения дыхательных возможностей наиболее эффективны те, в которых участвует большое количество мышечных групп. К ним относятся: бег, ходьба, общеразвивающие упражнения, плавание, лыжная подготовка, спортивные игры. Большую часть этой работы следует проводить в аэробных условиях на свежем воздухе. В качестве основных методов развития выносливости наиболее приемлемым является метод строго регламентированного упражнения - непрерывного равномерного характера. Решая задачи развития общей выносливости, тренер закладывает фундамент для развития скоростной выносливости на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

*Гибкость* - способность выполнять движения с большой амплитудой, высокая

подвижность во всех суставах, эластичность мышц. Динамическая (в движении), статическая (в позе).

Развивается и поддерживается с самого начала занятий юных легкоатлетов. Параметры гибкости очень важны при выполнении всех видов и вариантов бега и беговых упражнений, прыжков и метаний. Для развития гибкости применяются упражнения, при выполнении которых достигается максимально возможная амплитуда. Эти упражнения могут быть активными, когда для достижения максимальной амплитуды используются внешние силы (партнер). Также применяются статические упражнения: маховые движения отдельных звеньев тела; пружинистые упражнения (покачивания в выпадах - вперед - в сторону, перекаты); все виды наклонов, статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд (шпагат, стойка на лопатках). При этом происходит растягивание отдельных мышечных групп. Тренирующий эффект достигается высокой степенью перегрузки (до болевого ощущения).

*Скорость* - возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, важнейшее физическое качество для легкоатлета. Хотя скорость одна из наследуемых физических способностей человека, но в 9-12 лет - это самый благоприятный период для развития скорости. При этом успешно применяются беговые упражнения, ускорения на коротких отрезках (20-30м) с максимальной частотой движений, многоскоки, выполнение заданий сериями в сочетании с отдыхом до восстановления, подвижные игры.

Задачи:

Необходимость разностороннего развития скоростных способностей, в сочетании с приобретением двигательных умений и навыков.

Максимальное развитие скоростных способностей при специализации детей, где скорость реагирования или быстрота действия играет существенную роль.

Совершенствование скоростных способностей.

*Координационные способности*, т. е. способность быстро, точно, целесообразно овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой. На этапе начальной подготовки координационные способности развиваются очень продуктивно. На этом этапе очень важно заложить фундамент двигательных умений и навыков для последующего выполнения более сложных технических элементов. Большое влияние на развитие оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, прыжков, метаний, лазанья.

*Сила* - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или

противостоять ему за счет мышечных усилий.

*Скоростно-силовые способности* — неопредельное напряжение мышц, проявляемые с необходимой, часто максимальной мощностью.

*Силовая выносливость* — способность противостоять усталости, вызываемой относительно продолжительными мышечными напряжениями.

### **Средства общей физической подготовки:**

*Ходьба:* обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, наружном своде стопы, на внутреннем своде стопы, перекатом с пятки на носок, в полуприседе, приседе, спортивная, с выпадами и т.д.

*Бег:* на короткие и средние дистанции из различных исходных положений, бег спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег, бег в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег; бег по снегу, в гору, по песку и т.д.

### *Упражнения для развития физических качеств:*

#### *Упражнения для развития ловкости:*

- общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища;
- стойки на носках, на одной ноге после передвижений, прыжков;
- повороты, наклоны, вращения головы;
- кружение по одному и в парах;
- прыжки: ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук;
- прыжок с высоты на точность приземления;
- прыжки через скакалку: на одной, двух, со сменой ног, вдвоем, втроем;
- перекаты;
- кувырок вперед, назад в группировке.

#### *Упражнения для развития гибкости:*

#### *Упражнения для рук и плечевого пояса*

- одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых;
- махи и круговые движения во всех суставах;
- круги руками наружу и вовнутрь;
- упражнения с сопротивлением в парах и с небольшими отягощениями;

- упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях), на расслабление;

#### *Упражнения для шеи и туловища*

- наклоны и круговые движения головой в различных направлениях;
- маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений;
- упражнения на растягивание во всех направлениях;
- расслабления;
- наклоны;
- прогибы («лягушка», «корзиночка», «рыбка»);

#### *Упражнения для ног*

одновременное и поочередное сгибание ног;  
отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах;  
захватывание и передвижение предметов пальцами ног;  
ходьба на носочках, пятках, на внешних и внутренних сводах стоп;  
сгибание и разгибание (свободное, с сопротивлением и с отягощением) в коленных и тазобедренных суставах;  
максимальное растягивание и расслабление ног;  
маховые и круговые движения из различных исходных положений;  
пассивное растягивание с помощью партнера.

#### *Упражнения для развития силы.*

сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением;  
сжимание пальцами маленького резинового мяча;  
ходьба на носочках, пятках по твердой и мягкой поверхности;  
сидя на полу, захватив ступнями согнутых ног небольшие мешочки с песком, поднимать и выпрямлять ноги, не роняя предмета;  
сидя, согнув колени, разводить колени с сопротивлением до касания бедрами пола (рукам нажимать, а ногами сопротивляться); выпады и приседы;  
лежа на спине сгибание и разгибание туловища; поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение с различным положением рук (руки к плечам, в замке за головой, вверх, на пояс и т.п.); вис на перекладине, поднимание согнутых ног, подтягивания в висе лежа.

#### *Упражнения для развития быстроты:*

ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;  
бег с ускорениями по 10, 20, 30 метров по ровной и наклонной поверхности;  
эстафеты с бегом на отмеренном отрезке;



игры с прыжками (для развития взрывной силы ног): единичные подскоки на мягкой поверхности с отягощением и без, с двух ног и с одной ноги.

*Упражнения для развития выносливости:* бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров; бег по пересеченной местности; прыжки через скакалку.

*Упражнения для развития прыгучести:*

прыжки вверх с касанием ориентиров, подвешенных на различной высоте; прыжки с предметом, зажатым между коленями или стопами (на месте и с продвижением); прыжок в длину с места, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, то же из приседа;

прыжки с разбега с отталкиванием одной ногой, через набивные мячи, через натянутую веревочку;

запрыгивания на возвышения и спрыгивания с них.

*Упражнения для развития равновесия:*

- стойка на носках, на одной ноге на месте;
- упражнения с закрытыми глазами;
- ходьба с заданиями по линии, по веревке, положенной прямо, по кругу, зигзагообразно;
- ходьба по наклонной доске, перевернутой скамейке, с преодолением реальных и воображаемых препятствий, боком приставными шагами;
- выполнив 2-3 кувырка встать и сохранить позу;
- ходьба по двум переставляемым предметам.

*Подвижные игры и спортивные игры*

- подвижные игры с построением;
- подвижные игры на внимание;
- подвижные игры с бегом и ходьбой;
- подвижные игры с прыжками;
- подвижные игры на равновесие;
- подвижные игры с мячом, с метанием, бросанием;
- игры-эстафеты;
- игры-забавы;
- футбол;
- баскетбол;
- волейбол и т.д.

*Корректирующие упражнения*

Проводятся с учетом индивидуальных особенностей ребенка, направлены на коррекцию основного дефекта, коррекцию и профилактику сопутствующих заболеваний.

- упражнения на развитие равновесия;
- упражнения скоростно-силового характера;
- упражнения на ориентацию в пространстве;
- игры с речевым сопровождением;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на осанку;
- упражнения по профилактике плоскостопия;
- самомассаж кистей рук и стоп с помощью массажного мячика;
- гимнастика для глаз.

#### **4.4.2 Специальная физическая подготовка (СФП) (для всех этапов спортивной подготовки)**

*Специальная физическая подготовка (СФП)* - характеризуется уровнем развития двигательных способностей, возможностями органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в спорте.

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег во всех их разновидностях (бег в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно переменный и интервальный бег; бег и ходьба по снегу, в гору, по песку и т.д.).

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

Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей к соревновательному упражнению, и должна сопровождаться развитием гибкости - важным фактором, обеспечивающим рост спортивного мастерства. Подвижности в суставах и эластичности мышц нижних конечностей, именно их развитию уделяется основное внимание.

Примерный комплекс беговых упражнений:

- бег с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге;
- бег с акцентированным отталкиванием стопой небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег с расслаблением плечевого пояса;
- прыжки с ноги на ногу;

- бег с захлестыванием голени;
- скачки на одной ноге;
- челночный бег;
- бег спиной вперед до 15м;
- бег приставным шагом, скрестным шагом, змейкой и т.д.;
- специальные упражнения барьериста;
- специальные упражнения на гибкость;
- локальные скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов, выполняемые на тренажерах.

Примерный комплекс прыжковых упражнений:

- с двух ног с места;
- многоскоки;
- прыжковый бег;
- бег с подскоком;
- прыжки на левой, на правой ноге;
- выпрыгивание из полного приседа;
- перепрыгивание препятствий;

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с сопротивлением, упражнения через барьеры, ходьба выпадами, с отягощением, запрыгивания на небольшую высоту, выпрыгивание вперед-вверх и т.п.)

При применении средств СФП в работе с учащимися групп начальной подготовки тренеру необходимо быть очень осторожным. Учитывать особенности детского организма и руководствоваться основными принципами - от простого к сложному и максимальной доступности.

#### **4.4.3 Техничко-тактическая подготовка (ТПП)**

##### **Бег на короткие дистанции**

##### **Этап начальной подготовки**

###### *Задачи:*

- обучить основам техники легкоатлетических упражнений;
- обучить технике высокого и низкого старта;
- обучить основам техники бега по дистанции и финишированию.

###### *Средства обучения технико-тактическим действиям:*

- бег с ускорением на 30-бом с последующим бегом по инерции;
- спринтерский бег 20-120 м с различной интенсивностью, в затрудненных и

облегченных условиях;  
эстафетный бег;  
стартовые упражнения.

### Учебно-тренировочный этап

#### *Задачи:*

обучить технике и тактике бега по виражу и при выходе из виража на прямую на стадионе и в легкоатлетическом манеже;  
совершенствовать технику и тактику бега по прямой и финиширования;  
совершенствовать технику низкого старта;  
воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости спринтера.

#### *Средства обучения технико-тактическим действиям:*

спринтерский бег на 30 м, 50 м, 60 м, 100 м, 150 м, 200 м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях;  
повторный и переменный бег на отрезках до 300 м;  
бег с переключением темпа движений;  
эстафетный бег 4x100 м;  
стартовые упражнения.

### Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего СПОРТИВНОГО мастерства

#### *Задачи:*

совершенствовать технику и тактику спринтерского бега; совершенствовать скоростные, скоростно-силовые возможности, повышать уровень скоростной выносливости.

#### *Средства обучения технико-тактическим действиям:*

спринтерский бег в обычных и облегченных условиях; бег с отягощением на голени (200-400 г);  
бег с низкого старта по отметкам;  
бег и упражнения с установкой на исправление отдельных технических ошибок;  
повторный и переменный бег на отрезках до 300 м;  
эстафетный бег;  
стартовые упражнения;

- бег с переключением темпа движений;
- бег под гору;
- бег с волокушей;
- бег сопротивлением (с резиной, партнер сзади).

### **Бег на средние и длинные дистанции**

#### **Этап начальной подготовки**

##### *Задачи:*

- обучить основам техники легкоатлетических упражнений; обучить технике высокого старта;
- обучить основам техники бега по прямой, входа в вираж, бегу по виражу и выходу из него;
- ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции;
- обучить основным тактическим вариантам бега по дистанции;
- развить общую выносливость.

##### *Средства обучения технико-тактическим действиям:*

- многократное повторение специальных беговых упражнений;
- различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке;
- бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы и сохраняя правильную осанку;
- бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150 м;
- бег с высокого старта на отрезках 60 м под команду и самостоятельно;
- бег на отрезках 60-120 м с переключением на финишное ускорение;
- эстафетный бег.

#### **Учебно-тренировочный этап**

##### *Задачи:*

- обучить и совершенствовать технику и тактику бега по виражу и при выходе из виража на прямую в условиях легкоатлетического манежа; совершенствовать технику и тактику бега по прямой и финиширования; совершенствовать технику высокого старта;
- дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости.

##### *Средства обучения технико-тактическим действиям:*

- многократное повторение специальных беговых упражнений;
- бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы и сохраняя правильную осанку;

бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150 м;  
бег с высокого старта на отрезках 60 м под команду и самостоятельно;  
бег на отрезках 60-120 м с переключением на финишное ускорение;  
эстафетный бег;  
повторный бег на средних и длинных отрезках; равномерный кросс до 1 часа; темповый бег; фартлек;  
переменный бег, бег в гору, контрольный бег;  
повторный бег на отрезках до 1500 м в условиях легкоатлетического манежа; повторный бег на отрезках до 300 м с изменением ритма и скорости бега; переменный бег на отрезках по стадиону с заданным темпом; стартовые упражнения.

### **Этап совершенствования СПОРТИВНОГО мастерства и высшего СПОРТИВНОГО мастерства**

#### *Задачи:*

совершенствовать технику и тактику бега;  
совершенствовать скоростно-силовые возможности, повышать уровень скоростной выносливости.

*Средства обучения технико-тактическим действиям:* многократное повторение специальных беговых упражнений; имитация работы рук в основной стойке;

бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы и сохраняя правильную осанку;  
бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150 м;  
бег с высокого старта на отрезках 60 м под команду и самостоятельно;  
бег на отрезках 60-120 м с переключением на финишное ускорение;  
эстафетный бег;  
повторный бег на средних и длинных отрезках; равномерный кросс до 1 часа; темповый бег; фартлек;  
переменный бег, бег в гору, контрольный бег;  
повторный бег на отрезках до 3000 м в условиях легкоатлетического манежа; повторный бег на отрезках до 300 м с изменением ритма и скорости бега; переменный бег на отрезках по стадиону с заданным темпом; интервальный бег на отрезках от 200 до 1500 м;  
бег в утяжеленных условиях (бег по снегу, по песку, за лидером, по пересеченной местности);  
стартовые упражнения.

## Бег с барьерами

### Этап начальной подготовки

#### *Задачи:*

обучение технике бега с высокого и низкого старта по прямой и по виражу; дать представление о правильном преодолении барьеров; обучить основам упражнений с барьерами у стенки; обучить основам техники преодоления барьеров.

#### *Средства обучения технико-тактическим действиям:*

- подводящие упражнения, направленные на овладение техникой барьерного бега: бег по разметке, через препятствия и предметы, бег через препятствия высотой 30- 50 см с произвольным количеством шагов между препятствиями; упражнения, направленные на овладение техникой перехода через барьер толчковой ноги с места у шведской стенке;
- упражнения, направленные на овладение техникой перехода и постановки маховой ноги через барьер в шаге;
- бег через барьер маленькой высоты.

### Учебно-тренировочный этап

#### *Задачи:*

обучить технике и тактике бега с преодолением первого барьера с высокого и низкого старта;

обучить технике бега с преодолением барьеров умеренной высоты; обучение ритмичному бегу между барьерами; совершенствование техники низкого старта; воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости спринтера.

#### *Средства обучения технико-тактическим действиям:*

- упражнения перехода через барьер у шведской стенке;
- упражнения правильного перехода через барьер в шаге;
- преодоление барьеров умеренной высоты;
- бег с высокого старта с преодолением 1,2, 3, 5 барьеров;
- бег через барьеры с выполнением беговых шагов между барьерами - 5,4, 3;
- бег с боку барьеров со свободным преодолением маховой ноги и через барьер;
- бег с низкого старта и преодоление первого барьер;
- бег через барьеры с определенным количеством шагов между ними на 30 м, 40 м, 50 м, 60 м.

**Этап совершенствования СПОРТИВНОГО мастерства**  
**и высшего спортивного мастерства**

*Задачи:*

совершенствовать технику и тактику спринтерского бега;  
совершенствовать технику бега через барьеры;  
совершенствовать технику бега с низкого старта с преодолением первого барьера;  
совершенствовать технику ритмичного бега между барьерами.

*Средства обучения технико-тактическим действиям:*

спринтерский бег в обычных и облегченных условиях;  
бег с отягощением;  
бег с низкого старта по отметкам;  
бег с низкого старта с преодолением первого барьера;  
бег с низкого старта с преодолением 1,2,3,4 барьеров последовательно;  
ритмичный бег через барьеры с 4, 3 беговыми шагами между барьерами;  
упражнения на гибкость;  
упражнения на имитацию бега через барьеры;  
упражнения на силу ног, стопы;  
прыжковые упражнения через барьеры умеренной высоты на двух, на одной ноге.

**Прыжки в высоту**

**Этап начальной подготовки**

*Задачи:*

обучить основам техники легкоатлетических упражнений;  
обучить технике прыжка способом «ножницы «перекидной», «фосбюри-флоп»;  
обучить основам элементам техники прыжка в высоту с разбега;  
развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и ловкости.

*Средства обучения технико-тактическим действиям:* имитационные

упражнения постановки толчковой ноги в сочетании со взмахом  
рук;  
то же с 2-х, 3-х, 4-х шагов;  
выпрыгивание вверх с 1-го, 2-х и т.д. шагов в сочетании с работой рук и махом ногой;  
прыжки через планку, постепенно повышая ее с 2-х, 3-х, 5-ти и 7-ми шагов;  
спринтерский бег на отрезках 15-30 м по прямой и по дуге; бег со старта;  
повторный бег на отрезках от 30 до 80 м;  
прыжковые упражнения на одной, двух ногах через предметы разной высоты.



## Учебно-тренировочный этап

### *Задачи:*

совершенствование техники прыжка в высоту с разбега;  
совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием, техникой прыжка и отдельных его элементов;  
повышение уровня быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и ловкости.

### *Средства обучения технико-тактическим действиям:*

прыжки с различной длины разбега через планку, постепенно повышая ее высоту;  
запрыгивание на сложенные горкой маты и т.п. с полного и удлиненного разбега;  
прыжки с разбега с доставанием высоко подвешенных предметов (рукой, головой, маховой ногой);  
спринтерский бег на отрезках 15-30 м по прямой и по дуге; бег со старта;  
повторный бег на отрезках от 30 до 80 м;  
прыжковые упражнения на одной, двух ногах через предметы разной высоты.

## Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

### *Задачи:*

совершенствовать темпо-ритмовую структуру прыжка; совершенствовать целостную структуру прыжка;  
совершенствовать скоростные, скоростно-силовые возможности, повышать уровень скоростной выносливости.

### *Средства обучения технико-тактическим действиям:*

прыжки с различной длины разбега через планку, постепенно повышая ее высоту;  
запрыгивание на сложенные горкой маты и т.п. с полного и удлиненного разбега;  
прыжки с разбега с доставанием высоко подвешенных предметов (рукой, головой, маховой ногой);  
спринтерский бег на отрезках 15-30 м по прямой и по дуге; бег со старта;  
повторный бег на отрезках от 30 до 80 м;  
прыжковые упражнения на одной, двух ногах через предметы разной высоты;  
запрыгивание на высокие снаряды с 7-13 беговых шагов.

## **Прыжки в длину с разбега**

### **Этап начальной подготовки**

#### *Задачи:*

- обучить основам техники легкоатлетических упражнений;
- обучить технике прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», «согнув ноги»;
- обучить основам элементам техники прыжка в длину с разбега (постановке толчковой ноги на место отталкивания, маху свободной ногой и руками, отталкиванию);
- развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и ловкости.

#### *Средства обучения технико-тактическим действиям:*

прыжки в длину с места;

- прыжки в длину в «шаге» с 1-го, 3-х, 5-ти шагов;
- с 3-х - 5-ти шагов разбега выпрыгивание вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу;
- с 5-ти - 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью; прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;
- спринтерский бег на отрезках 20-60 м по прямой с высокого старта и с ходу; прыжки в высоту с толчковой и маховой ноги; бросковые упражнения с набивным мячом;
- кроссовый бег 12-15 минут.

### **Учебно-тренировочный этап**

#### *Задачи:*

- обучить основам и совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «ножницы»;
- обучить технике ритма разбега в сочетании с отталкиванием и движением в полете; - ---
- обучить технике приземления;
- повышение уровня быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и общей выносливости.

#### *Средства обучения технико-тактическим действиям:*

- с 5-ти - 7-ми шагов разбега выпрыгивание вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму на обе ноги;
- то же, с добавлением еще одного препятствия;
- с 5-ти - 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира

- коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью; прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;
- спринтерский бег на отрезках 30-60 м по прямой с высокого и низкого старта и с ходу;
  - различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу; повторный бег на отрезках от 100 м до 150м, под уклон, бег в гору; прыжки на одной ноге по гимнастическим матам; прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги; прыжки по ступенькам;
  - прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие; бросковые упражнения с набивным мячом; кроссовый бег 12-15 минут.

**Этап совершенствования спортивного мастерства**  
**и высшего СПОРТИВНОГО мастерства**

*Задачи:*

- совершенствовать технику отдельных фаз прыжка в длину с разбега (максимально быстрый разбег, отталкивание, полет, приземление); совершенствовать целостную структуру прыжка;
- совершенствовать скоростные, скоростно-силовые возможности, повышать уровень скоростной выносливости.

*Средства обучения технико-тактическим действиям:* прыжки в длину с доставанием

- подвешенного на высоте 240-300 см ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов с отталкиванием от повышенной опоры (высота 30-40 см);
- с 5-ти - 7-ми шагов разбега выпрыгивание вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму на обе ноги;
- то же, с добавлением еще одного препятствия;
- спринтерский бег на отрезках 30-60 м по прямой с высокого и низкого старта и с ходу;
- различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу; повторный бег на отрезках от 100 м до 150м, под уклон, бег в гору; прыжки на одной ноге по гимнастическим матам; прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги; прыжки по ступенькам;
- прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие; бросковые упражнения с набивным мячом; кроссовый бег 12-15 минут.

## Тройной прыжок с разбега

### Этап начальной подготовки

#### *Задачи:*

- обучить основам техники спринтерского бега и других легкоатлетических упражнений;
- ознакомить с техникой выполнения тройного прыжка;
- обучить технике разбега и тройного прыжка с 5-7 беговых шагов;
- обучить основным элементам техники тройного прыжка (постановке толчковой ноги на место отталкивания, маху свободной ногой и руками, отталкиванию в сочетании с разбегом);
- развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и выносливости.

#### *Средства обучения технико-тактическим действиям: тройные прыжки в --- --*

- длину с места;
- тройные прыжки в длину в «шаге» с 3-х, 5-ти, 7-ми беговых шагов без определения места отталкивания;
- тройные прыжки в длину в «шаге» с 3-х, 5-ти, 7-ми беговых шагов с места отталкивания;
- тройные прыжки с постепенным увеличением фазы полета и ускоряя отталкивание;
- тройные прыжки на одной ноге;
- сочетание разбега со скачком 7-9 беговых шагов;
- тройные прыжки с обозначением мест отталкивания на расстоянии 3 м от места отталкивания, на «скачок», второй ноги 2,0 - 2,2 м от места первого отталкивания и третий 2,2 - 2,5 м от второго;
- с 3-х - 5-ти шагов разбега выпрыгивание вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу;
- с 5-ти - 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью; прыжки в длину с 12-16 беговых шагов; спринтерский бег на отрезках 20-60 м по прямой с высокого старта и с ходу; прыжки в высоту с толчковой и маховой ноги; бросковые упражнения с набивным мячом; кроссовый бег 12-15 минут.

### Учебно-тренировочный этап

#### *Задачи:*

- обучить сочетанию «скачка» и «шага», «шага» и «прыжка»; совершенствование техники тройного прыжка и точности разбега; повышение уровня быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и общей выносливости.

#### *Средства обучения технико-тактическим действиям: прыжки с различной*

- длины разбега через планку, постепенно повышая ее высоту; запрыгивание на сложенные горкой маты и т.п. с полного и удлиненного разбега; прыжки с разбега с доставанием высоко подвешенных предметов (рукой, головой, маховой ногой); спринтерский бег на отрезках 15-30 м; - -
- бег со старта;
  - повторный бег на отрезках от 30 до 80 м;
  - прыжковые упражнения на одной, двух ногах через предметы разной высоты.

### **Этап совершенствования СПОРТИВНОГО мастерства и высшего СПОРТИВНОГО мастерства**

#### *Задачи:*

- совершенствовать темпо-ритмовую структуру прыжка; совершенствовать целостную структуру прыжка;
- совершенствовать скоростные, скоростно-силовые возможности, повышать уровень скоростной выносливости.

*Средства обучения технико-тактическим действиям:* прыжки с различной длины разбега через планку, постепенно повышая ее высоту; запрыгивание на сложенные горкой маты и т.п. с полного и удлиненного разбега; прыжки с разбега с доставанием высоко подвешенных предметов (рукой, головой, маховой ногой);

- спринтерский бег на отрезках 15-30 м по прямой; бег со старта;
- повторный бег на отрезках от 30 до 100 м;
- прыжковые упражнения на одной, двух ногах через предметы разной высоты; запрыгивание на высокие снаряды с 7-13 беговых шагов.

### **Многоборье**

#### **Этап начальной подготовки**

#### *Задачи:*

- обучить основам техники легкоатлетических упражнений; обучить основам техники бега, прыжков, метаний; обучить основам техники барьерного бега, метания копья.

#### *Средства обучения технико-тактическим действиям:*

- бег с высокого и низкого старта, по прямой, по виражу;
- бег с ускорением на 30-60 м с последующим бегом по инерции;
- бег на дистанции 100 м, 120 м, 200 м, 300 м, 400 м в медленном и среднем темпе (60-80 % от максимального результата);

- спринтерский бег 20-120 м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях; стартовые упражнения;
- подводящие упражнения, направленные на овладение техникой барьерного бега: бег по разметке, через препятствия и предметы, бег через препятствия высотой 30- 50 см с произвольным количеством шагов между препятствиями, специальные упражнения на технику перехода через барьер (начиная со 2-го года обучения); прыжки в длину с места;
- прыжки в длину в «шаге» с 1-го, 3-х, 5-ти шагов;
- с 3-х, 5-ти шагов разбег и выпрыгивание вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу;
- с 5-ти - 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- разбег в сочетании с отталкиванием от отметки, прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;
- прыжки через планку, постепенно повышая ее с 2-х, 3-х, 5-ти и 7-ми шагов; прыжки в высоту с короткого и полного разбега;
- прыжковые упражнения на одной, двух ногах через предметы разной высоты;
- бросковые упражнения с набивным мячом (2-3 кг) из различных исходных положений;
- толкание ядра 2-3 кг (начиная с третьего года обучения); метание копья 600 г. (начиная со второго года обучения); метание теннисного мяча с места, с 1-2-3-4 шагов; кроссовый бег в равномерном темпе.

#### Учебно-тренировочный этап

##### *Задачи:*

- обучить и совершенствовать технику и тактику бега по виражу и при выходе из виража на прямую, бега по прямой и финиширования;
- совершенствовать технику низкого старта;
- обучить и совершенствовать технику толкания ядра;
- обучить и совершенствовать технику метания копья;
- воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

##### *Средства обучения технико-тактическим действиям:*

- спринтерский бег на 30м, 50м, 60м, 100м, 150м, 200м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях; повторный и переменный бег на отрезках до 300 м; бег с переключением темпа движений;
- повторный бег на отрезках от 100 м до 1500 м, под уклон, бег в гору; многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамейку, барьеры;

прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;

- прыжковые упражнения на одной, двух ногах, через предметы разной высоты;

прыжки в глубину, в высоту;

прыжки в высоту с толчковой и маховой ноги;

- прыжки различной длины разбега через планку, постепенно повышая высоту;

- запрыгивание на сложенные горкой маты и т.п. с полного и удлиненного разбега;

- прыжки в длину с 5-9 шагов через препятствие;

- упражнения для развития мышц стопы, голени, бедра, спины и живота;

- упражнения с отягощением малого, среднего веса;

- бросковые упражнения с набивным мячом;

- обучение ритму бега до первого барьера и между барьерами;

- толкание ядра с места, стоя спиной;

- толкание ядра с разгона (начиная с третьего года обучения); кроссовый бег.

### **Этап совершенствования СПОРТИВНОГО мастерства и высшего СПОРТИВНОГО мастерства**

*Задачи:*

- совершенствовать технику и тактику видов многоборья

- совершенствовать силовые, скоростные, скоростно-силовые к возможности и уровень скоростной выносливости.

*Средства обучения технико-тактическим действиям:*

- спринтерский бег в обычных, в затрудненных и облегченных условиях;

- бег с отягощением на голени (200-400г);

- бег с низкого старта по отметкам;

- повторный и переменный бег на отрезках до 300 м;

- бег с переключением темпа движений;

- повторный бег на отрезках от 100 м до 1500 м, под уклон, бег в гору;

- многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамейку, барьеры;

- прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;

- прыжковые упражнения на одной, двух ногах, через предметы разной высоты;

- прыжки в глубину, в высоту;

- прыжки в высоту с толчковой и маховой ноги;

- прыжки различной длины разбега через планку, постепенно повышая высоту;

- запрыгивание на сложенные горкой маты и т.п. с полного и удлиненного разбега;

- прыжки в длину с 5-9 шагов через препятствие;
- упражнения для развития мышц стопы, голени, бедра, спины и живота;
- упражнения с отягощением малого, среднего веса;
- бросковые упражнения с набивным мячом;
- обучение ритму бега до первого барьера и между барьерами;
- толкание ядра с места, стоя спиной;
- толкание ядра с разгона (начиная с третьего года обучения);
- кроссовый бег.

### Метание копья

#### Этап начальной подготовки

##### *Задачи:*

- обучить метанию копья с места из-за головы;
- обучить метанию копья с места при отведенной руке;
- обучить простейшему обгону снаряда в сочетании с броском благодаря ускоренному движению ногами;
- развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и выносливости.

##### *Средства обучения технико-тактическим действиям:*

- демонстрация метания копья с небольшого разбега, обращая внимание спортсменов на отдельные элементы техники метания и разбор их;
- метание набивных мячей, ядер, камней, гранаты двумя руками из-за головы с места, из исходного положения: ноги параллельно на ширине плеч или левая нога впереди;
- метание облегченных вспомогательных снарядов одной рукой из того же исходного положения;
- метание копья двумя руками из-за головы из исходного положения: левая нога впереди на всей стопе носком внутрь, правая нога на носке;
- броски набивного мяча, гранаты, камня, постепенно увеличивая поворот оси плеч вправо, полностью разгибая метаемую руку;
- метание копья с места, стоя левым боком;
- метание вспомогательных снарядов с 3 шагов из исходного положения, стоя грудью в сторону метания;
- метание копья с 3 шагов двумя руками из-за головы;
- прыжки в длину с разбега;
- кроссовый бег;
- спринтерский бег на отрезках 20-60 м по прямой с высокого старта и с ходу;



## Тренировочный этап

### *Задачи:*

- обучить обгону снаряда, совмещая его с отведением снаряда и броском;
- обучить метанию копья с 4-6 бросковых шагов;
- обучить технике бега с копьем;
- обучить технике метания копья с разбега;
- повышение уровня быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и общей выносливости;

### *Средства обучения технико-тактическим действиям:*

- - отведение вспомогательных снарядов и копья на месте;
- - метание на 3 шага с отведенной рукой со снарядом;
- - метание вспомогательных снарядов с 4-6 бросковых шагов;
- метание копья с 4-6 бросковых шагов;
- бег с копьем держа его над плечом 20-50 м;
- бег скрестным шагом, держа выпрямленную руку с копьем;
- метание копья с небольшого разбега (2-4 беговых шага, 4-6 бросковых шагов);
- то же, постепенно увеличивая предварительную часть разбега до 10 беговых шагов;
- метание копья с полного разбега;

## Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

### *Задачи:*

- совершенствовать темпо-ритмовую структуру метания;
- совершенствовать целостную структуру метания;
- совершенствовать скоростные, скоростно-силовые возможности, повышать уровень скоростной выносливости.

### *Средства обучения технико-тактическим действиям:*

- метания с различной длины разбега;
- метания с разбега;
- спринтерский бег на отрезках 15-30 м по прямой;
- бег со старта;
- повторный бег на отрезках от 30 до 100 м;
- прыжковые упражнения на одной, двух ногах через предметы разной высоты;
- запрыгивание на высокие снаряды с 7-13 беговых шагов.

## Метание диска

### Этап начальной подготовки

#### *Задачи:*

- обучить технике броска диска с места из исходного положения: стоя лицом в направлении метания;
- обучить технике броска диска с места, стоя левым боком и спиной в сторону метания;
- развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и выносливости.

#### *Средства обучения технико-тактическим действиям:*

- держание снаряда и свободное размахивание в различных частях;
- метание и бросание диска вверх-вперед, чтобы овладеть выпуском;
- исходное положение: лицом в сторону метания. Замах диском через сторону вправо с последующим броском;
- спринтерский бег на отрезках 20-60 м по прямой с высокого старта и с ходу;
- прыжки в высоту с толчковой и маховой ноги;
- бросковые упражнения с набивным мячом;
- кроссовый бег 12-15 минут.

### Тренировочный этап

#### *Задачи:*

- обучить технике броска диска с места, стоя левым боком и спиной в сторону метания;
- обучить повороту в сочетании с броском;
- обучить упражнению в целом и установить индивидуальный вариант техники метания диска;
- повышение уровня быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и общей выносливости.

#### *Средства обучения технико-тактическим действиям:*

- броски с места из исходного положения: стоя спиной в сторону метания;
- броски с места из исходного положения: стоя спиной в сторону метания;
- имитация поворота с различной скоростью без диска и с диском;
- повороты с диском и без диска;
- выполнение поворота по частям;

- метание диска с поворотом;
- метание диска с поворотом с предельной скоростью, сохраняя основные положения техники;
- спринтерский бег на отрезках 15-30 м;
- бег со старта;
- повторный бег на отрезках от 30 до 80 м;

### **Этап совершенствования СПОРТИВНОГО мастерства и высшего СПОРТИВНОГО мастерства**

#### *Задачи:*

- совершенствовать темпо-ритмовую структуру метания;
- совершенствовать целостную структуру метания;
- совершенствовать скоростные, скоростно-силовые возможности, повышать уровень скоростной выносливости.

#### *Средства обучения технико-тактическим действиям:*

- метания с различной длины разбега;
- метания с разбега с доставанием высоко подвешенных предметов (рукой, головой, маховой ногой);
- спринтерский бег на отрезках 15-30 м по прямой;
- бег со старта;
- повторный бег на отрезках от 30 до 100 м;
- прыжковые упражнения на одной, двух ногах через предметы разной высоты;
- запрыгивание на высокие снаряды с 7-13 беговых шагов.

### **Толкание ядра**

#### **Этап начальной подготовки**

#### *Задачи:*

- ознакомить с техникой толкания ядра;
- обучить держанию и выталкиванию ядра;
- развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и выносливости.

#### *Средства обучения технико-тактическим действиям:*

- демонстрация техники производится преподавателем или занимающимся, хорошо ею владеющим. Кроме этого используются наглядные пособия, кинограммы, плакаты и видеофильмы;
- правильное двигательное и зрительное представление о технике толкания ядра

создается методами объяснения и показа. При этом кратко объясняется последовательность движений, включая данные о форме, весе снаряда и правилах соревнований. Обычно объяснениям предшествует демонстрация, но в зависимости от условий можно делать и наоборот;

- перебрасывание ядра из рук в руки;
- толкание ядра вверх на небольшую высоту, с последующей ловлей;
- толкание ядра вперед —вверх и вперед —вниз;
- толкание ядра через различные предметы.
- спринтерский бег на отрезках 20-60 м по прямой с высокого старта и с ходу;
- прыжки в высоту с толчковой и маховой ноги;
- бросковые упражнения с набивным мячом;
- кроссовый бег 12-15 минут.

### **Тренировочный этап**

*Задачи:*

- обучить технике толкания ядра с места;
- обучить технике скачкообразного разбега;
- обучить технике толкания ядра со скачка;
- повышение уровня быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и общей выносливости.

*Средства обучения технико-тактическим действиям:*

- толкание набивных мячей одной и двумя руками из положения сидя;
- толкание набивных мячей одной и двумя руками из положения стоя;
- имитационные упражнения;
- имитация толкания ядра со скачка и без снаряда;
- толкание ядра облегченного веса со скачка;
- толкание ядра со скачка из круга, соблюдая правила соревнований, и на результат;
- спринтерский бег на отрезках 15-30 м;
- бег со старта;
- повторный бег на отрезках от 30 до 80 м;

### **Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

*Задачи:*

- совершенствовать техники толкания ядра;

- совершенствовать целостную структуру толкания ядра;
- совершенствовать скоростные, скоростно-силовые возможности, повышать уровень скоростной выносливости.

*Средства обучения технико-тактическим действиям:*

- специальные упражнения для совершенствования отдельных фаз без снаряда, со снарядом и на тренажерах;
- толкание ядер различного веса из круга;
- толкание ядра на результат.
- спринтерский бег на отрезках 15-30 м по прямой;
- бег со старта;
- повторный бег на отрезках от 30 до 100 м;
- прыжковые упражнения на одной, двух ногах через предметы разной высоты;
- запрыгивание на высокие снаряды с 7-13 беговых шагов.

## **5 Психологическая подготовка**

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

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие повышения культурного уровня спортсмена. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе юных спортсменов.

В процессе занятий предоставляется возможность для воспитания дисциплины, коллективизма, товарищества, патриотизма, трудолюбия и других нравственных качеств.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств спортсмена, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над собой.

В тренировочных занятиях основными методами моральной подготовки являются убеждения, разъяснения и наглядность, воспитание на примерах рекордсменов, олимпийских чемпионов.

Основной моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена главным образом на преодоление возрастающих трудностей как на тренировке, так и на соревнованиях.

Практической основой методики волевой подготовки служат следующие факторы:

1. Регулярная обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок. Успех возможен лишь в том случае, если спортсмен четко осознает задачи избранного вида спорта, понимает, что достижение высокого результата невозможно без преодоления больших трудностей. Не менее важна вера в тренера, правильность избранной методики, реальность выполнения поставленных задач с учетом спортивной подготовки.

2. Системное введение дополнительных трудностей. При этом способе применяются различные приемы. Так, к примеру, при проведении занятий в усложненных условиях учащиеся должны знать, что занятия состоятся при любой погоде. Лишь в случае сильного дождя или мороза они несколько изменяются по содержанию. Иногда тренировки можно проводить в присутствии зрителей, гостей или просто на фоне создаваемых шумов и помех.

При выполнении упражнений нужно учить занимающихся концентрировать свое внимание, сосредотачиваться на предстоящем упражнении. Особенно полезны в этом отношении прыжки в длину и высоту с места, прыжки на возвышенность, бег с низкого старта.

Упражнения способствуют концентрации внимания на одной задаче мгновенно, с большим усилием оттолкнуться, быстро взять старт. Следует практиковать разнообразные прыжки через канавы, изгороди. Элементы риска в таких случаях вынуждают проделывать упражнения более энергично.

3. Использование соревнований и соревновательного метода. Здесь может использоваться ряд методических приемов, например, соревнования с установкой:

- а) на количественную сторону выполнения задания;
- б) на качественную сторону выполнения задания;
- в) соревнования в усложненных и непривычных условиях.

4. Последовательное усиление функции самовоспитания. Оно основано на самосознании, осмысление спортсменом сути своей деятельности. На учебно-тренировочных занятиях полезно обучать спортсменов «самоприказыванию». Приказ самому себе имеет такую же силу, как приказ тренера. Спортсмен должен понимать, что на соревнованиях на него смотрят зрители, друзья по команде, ждут его решений и оценивают его действия. Известно, что на соревнованиях побеждает тот, кто умеет заставить себя в нужный момент мобилизовать все силы, дать себе «приказ» не отступать перед трудностями. Спортсмен должен быть терпеливым. Поэтому полезно, чтобы при тренировках на выносливость самоприказ отдавался вслух: «добегу», «закончу дистанцию». Воспитывать волю нужно не только для того, чтобы выиграть, но и для того, чтобы стойко переносить поражения. В случае выигрыша спортсмен должен сохранять

спокойствие и оставаться скромным, обычным. В случае поражения он так же должен быть спокойным, мужественным, верить в свои силы. Особенно остро переживают неудачи подростки. Девушки могут заплакать, а юноши, наоборот, внешне стараются показать, что проигрыш им безразличен. Чаще всего они ссылаются на всякие случайности. Поэтому юных спортсменов необходимо учить трезво и спокойно оценивать свои результаты, а главное - делать правильные выводы.

Тренер должен знать и помнить, что к числу главных средств и методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждения, внушение, примеры авторитетных людей и др. В случае неудачи одобряющее слово преподавателя, сказанное умело и тактично, может ликвидировать у молодого спортсмена неприятный осадок.

## 6 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка может проводиться как в форме теоретических занятий, лекций, бесед, так и в виде элементов непосредственно в процессе практических занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

### • *Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях*

Правила поведения на спортивных площадках и на дороге во время тренировки.

Обеспечение безопасности во время тренировки. Поведение спортсменов и зрителей во время соревнований.

### • *Гигиена, закаливание, режим дня спортсмена*

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режимов труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся легкой атлетикой: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий легкой атлетикой. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Основы спортивного питания.

Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения

работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом.

- *Краткие сведения о строении и функциях организма человека*

Физические качества. Строение и функции мышц. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятиями легкой атлетикой. Понятие физических способностей. Силовые способности. Скоростно-силовые способности. Гибкость. Ловкость. Выносливость.

*Основы здорового образа жизни.*

Биологические и социальные аспекты здорового образа жизни. Эмоции и здоровье. Мотивация к занятиям спортом.

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

- *Основы методики начального обучения и тренировки*

Единство обучения и тренировки. Дидактические принципы обучения. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Этапы обучения. Обучение и тренировка как средство укрепления здоровья, совершенствование функции организма человека и мастерства спортсмена. Значение моральной, волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь технической, тактической, волевой и психологической подготовки легкоатлетов.

Урок как основная форма учебно-тренировочных занятий, структура урока, распределение времени, подбор упражнений, их чередование. Значение разминки и ее содержание в тренировочных занятиях и на соревнованиях.

- *Спорт и здоровье*

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Связь между соблюдением техники безопасности и сохранением здоровья легкоатлета.

Оказание первой помощи при мелких травмах, ссадинах, потертостях.

Питание спортсмена, гигиена. Самоконтроль и ведение дневника спортсмена. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

- *Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки*

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья, работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные



физиологические положения тренировки и показатели тренированности различных по полу и возрасту групп занимающихся.

Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями. Краткая характеристика деятельности коры больших полушарий при формировании двигательных навыков в процессе занятий.

• *Правила соревнований. Их организация и проведение*

Значение соревнований, виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях, регламент соревнований, подготовка, проведение соревнований. Судейские бригады, их состав и функции.

Место проведения соревнования. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнования. Права и обязанности участников соревнования. Понятие ранга соревнования и рейтинга спортсменов. Определение результатов и итоговый протокол.

• *Физиологические основы спортивной тренировки*

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений.

Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований.

Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояние центральной нервной системы). Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях.

Краткие сведения о восстановлении физических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

• *Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена*

Значение комплексного и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса,

результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля спортсмена: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

*• Основы рекреационной деятельности.*

Понятие рекреация. Задачи и содержание адаптивной двигательной рекреации. Средства, методы и формы рекреации.

*• Единая всероссийская классификация. Разряды и звания в легкой атлетике.*

Задачи и роль спортивной классификации в развитии массовости и высшего спортивного мастерства. Структура и требования спортивной классификации. Разряды и звания. Принципы совершенствования спортивной классификации.

*• Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.*

Федеральные стандарты спортивной подготовки по спорту глухих (дисциплина легкая атлетика). Общероссийские и международные антидопинговые правила, и ответственность за их нарушения.

*• 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, прием витаминов и адаптогенов.

Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочного сбора.

*Основы методики совершенствования технического и тактического мастерства*

Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательных действий. Причины технических ошибок. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Совершенствование технического мастерства по мере роста физической подготовленности.

Развитие и совершенствование тактического мышления. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Совершенствование индивидуальных тактических приемов. Развитие специальных качеств, влияющих на тактику спортсмена - зрительной и двигательной памяти, умения планировать действия, рассчитывать по времени силы и т.п.

- *Общая физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании*

Направленность общей физической подготовки. ОФП как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения общей физической подготовленности и развития двигательных качеств легкоатлета на различных этапах подготовки. Характеристика требований к развитию двигательных навыков для совершенствования специальных и силовых качеств, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

- *Специальная физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании*

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке легкоатлета. Ведущие качества легкоатлета: быстрота, сила, гибкость, выносливость др. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании легкоатлета, и повышении их спортивного мастерства. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Учет средств и методы оценки состояния и развития общей и специальной физической подготовки различных групп. Разбор контрольных нормативов по ОФП и СФП.

- *Планирование и анализ учебно-тренировочной работы, методика ведения спортивного дневника*

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Планирование тренировки (макро- и микроциклы): перспективное планирование (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельные отрезки времени). Планирование групповой и индивидуальной подготовки. Задачи и средства индивидуального плана, связь его с групповым планом. Основные положения и разделы перспективного, годового и текущего планирования. Основные формы документов спортивной тренировки. Спортивный индивидуальный дневник спортсмена. Календарные планы спортивных соревнований.

- *Морально-волевая и психологическая подготовка*

Психологическая характеристика спортивной деятельности. Психологические вопросы обучения и воспитания. Психологическая структура двигательного действия. Самоконтроль и саморегуляция двигательных действий. Психологические вопросы овладения тактическими действиями. Психологические аспекты воспитания волевых качеств. Препятствия и трудности. Волевое усилие. Волевые качества. Пути воспитания волевых качеств. Психология спортивного соревнования. Состояние психической готовности к соревнованию.

Уровни состояния психической готовности. Процесс психологической готовности к





## 7. Восстановительные мероприятия

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Таблица 15

Педагогические и гигиенические средства восстановления

Рациональное планирование спортивной тренировки	Оптимальное построение тренировочного занятия	Ведение здорового образа жизни
<ul style="list-style-type: none"> <li>- перспективное планирование спортивной тренировки;</li> <li>- научно-обоснованное планирование тренировочных циклов;</li> <li>- выбор оптимальной структуры цикла;</li> <li>- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов;</li> <li>- разнообразие средств и методов физического воспитания;</li> <li>- соответствие уровням функциональной и физической подготовленности;</li> <li>- соблюдение принципов спортивной тренировки;</li> <li>- врачебно-педагогические наблюдения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие тренировочного занятия данному циклу тренировки;</li> <li>- проведение в подготовительной части общей и специальной разминки;</li> <li>- наличие специальных физических упражнений в основной части занятия;</li> <li>- соответствие нагрузки индивидуальным возможностям;</li> <li>- широкое использование релаксационных, дыхательных упражнений и упражнений на расслабление;</li> <li>- регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха, их преемственность и последовательность;</li> <li>- сознательность, активность, заинтересованность, объективная оценка результатов;</li> <li>- врачебно-педагогический контроль и самоконтроль</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- культура учебного и производительного труда;</li> <li>- культура межличностного общения и поведения;</li> <li>- культура сексуального поведения;</li> <li>- самоуправление и самоорганизация;</li> <li>- организация режимов питания, сна, пребывания на воздухе, двигательной активности;</li> <li>- соблюдение санитарно-гигиенических требований;</li> <li>- закаливающие процедуры;</li> <li>- преодоление вредных привычек;</li> <li>- оптимальное сочетание труда (в том числе и учебного) и отдыха</li> </ul>

*Педагогические средства* являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок и на отдельных этапах тренировочного цикла.

*Гигиенические средства* восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда и отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, снаряжению, инвентарю.

Особое место гигиенических средств восстановления надо учитывать в учебно-

тренировочной работе летних спортивно-оздоровительных лагерей.

*Психологические средства.* Обучение приемам психорегулирующей тренировки обучают квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

### Психологические средства восстановления

Таблица 16

Психогигиена	Психопрофилактика	Психотерапия
<ul style="list-style-type: none"> <li>- культура межличностного общения и поведения в семье, коллективе;</li> <li>- комфортные условия;</li> <li>- разнообразие досуга;</li> <li>- снижение отрицательных эмоций;</li> <li>- самоконтроль;</li> <li>- мотивация позитивных жизненных установок;</li> <li>- сохранение и укрепление психического здоровья благодаря здоровому образу жизни;</li> <li>- профилактика нервно-эмоционального психофизиологического напряжения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- профессиональная ориентация;</li> <li>- профессиональный отбор;</li> <li>- врачебно-педагогический контроль;</li> <li>- специальные психологические мероприятия по предупреждению и распознаванию межличностных конфликтов;</li> <li>- компьютерные игры как средство психопрофилактики;</li> <li>- специальные физические упражнения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональная психотерапия посредством логического мышления;</li> <li>- психическая саморегуляция;</li> <li>- гипноз;</li> <li>- самовнушение;</li> <li>- аутогенная тренировка;</li> <li>- мышечная релаксация;</li> <li>- дыхательная гимнастика;</li> <li>- методы саморегуляции;</li> <li>- тренинг социальных умений;</li> <li>- регулирование психического состояния (врачебная консультация, тренинг, специальная психическая тренировка);</li> <li>- социально-психологический тренинг;</li> <li>- психокоррекция</li> </ul>

*Медико-биологическая группа* восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах необходимо руководствоваться принципами сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в весенне-зимний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорнодвигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.),

локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, ванны, сауна) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах следует избегать применения медико-биологических средств.

#### Медико-биологические средства восстановления

Таблица 17

I уровень	Физические упражнения
	Закаливание
	Питание
	Витамины
	Очищение организма
	Режим труда и отдыха
II уровень	Физиотерапия: электрофорез, фонофорез, магните- и парафинотерапия, грязелечение, УВЧ, ультрафиолетовое излучение, мази, гели
	Фармакология: тонизирующие препараты, транквилизаторы, противогипоксия, адаптогены (желудочные)
	Терапия: мануальная, иглорефлексотерапия, баро- и гидро-бальнеотерапия, блокады, анестезия
	Массаж: лечебный, спортивный, медицинский, косметический, сегментарно-рефлекторный, виброкрио-, гидро- и т.д.
	ЛФК
	Фитотерапия

В группах начальной подготовки общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем. Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления, которые предусматривают оптимальное построение педагогического процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в тренировочных занятиях. Все это создаст условия благоприятному протеканию восстановительных процессов. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в



пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

*Тренировочные группы.* С ростом тренировочных нагрузок в учебно-тренировочных группах в полном объеме следует применять педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимых нагрузок могут служить объективные ощущения, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение). Из психологических средств восстановления используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Медико-биологические средства восстановления включают: гигиенический душ, все виды массажа, витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию, русскую парную баню, сауну и т.д.

*Группы совершенствования спортивного мастерства.* С ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Особое внимание при применении педагогических средств восстановления должно быть уделено чередованию упражнений различного характера и направленности с тем, чтобы не вызывать перегрузки мышечных групп и функциональных систем, чередованию тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменению характера пауз отдыха и их продолжительности. Из дополнительных средств следует применять ванны, парную и суховоздушные бани, спортивный массаж, витаминизацию. Из психологических средств восстановления рекомендуется применять аутогенные тренировки, организацию культурного досуга, создание хороших бытовых условий, активный отдых - бассейн, велосипед, прогулки на лыжах и т.д. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

## **8. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих», содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «легкая атлетика - бег» с указанием дистанции до 400 м включительно и «легкая атлетика - эстафета» (далее - «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»),

«легкая атлетика - бег» с указанием дистанции более 400 м, «легкая атлетика - 5-борье», «легкая атлетика - 7-борье», «легкая атлетика - 10-борье» (далее - «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»), «легкая атлетика - метание» и «легкая атлетика - толкание» (далее - «легкая атлетика - метания»), «легкая атлетика - прыжок» (далее «легкая атлетика - прыжок»), основаны на особенностях вида спорта «спорт глухих» и его спортивной дисциплины легкая атлетика. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и видов спортивной дисциплины легкая атлетика вида спорта «спорт глухих», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки учитываются при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт глухих» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт глухих» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

## **9. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **9.1. Материально-технические условия реализации Программы**

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

- наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин: «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»;

- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов, для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»;

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблицы 18, 19);

- обеспечение спортивной экипировкой (Таблицы 20, 21);

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

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

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика»			
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 кг до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	пар	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
9.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
10.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
11.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
12.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
13.	Доска информационная	штук	2
14.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
15.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
16.	Конус высотой 15 см	штук	10
17.	Конус высотой 30 см	штук	20
18.	Конь гимнастический	штук	1
19.	Копье массой 600 г	штук	20
20.	Копье массой 700 г	штук	20
21.	Копье массой 800 г	штук	20
22.	Круг для места метания диска	штук	1
23.	Круг для места метания молота	штук	1
24.	Круг для места толкания ядра	штук	1
25.	Мат гимнастический	штук	10
26.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
27.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
28.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
29.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
30.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
31.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
32.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
33.	Мяч для метания 140 г	штук	10
34.	Мяч набивной (медицибол) (от 1 до 5)	комплект	8
35.	Ограждение для метания диска	штук	1
36.	Ограждение для метания молота	штук	1
37.	Палочка эстафетная	штук	20
38.	Патрон для стартового пистолета	штук	1000
39.	Пистолет стартовый	штук	2
40.	Планка для прыжков в высоту	штук	8

41.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
42.	Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом	штук	1
43.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
44.	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
45.	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1
46.	Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м	штук	1
47.	Рулетка 10 м	штук	3
48.	Рулетка 20 м	штук	3
49.	Рулетка 50 м	штук	2
50.	Рулетка 100 м	штук	1
51.	Секундомер	штук	10
52.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
53.	Скамейка гимнастическая	штук	20
54.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
55.	Стартовые колодки	пар	10
56.	Стенка гимнастическая	штук	2
57.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
58.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
59.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
60.	Указатель направления ветра	штук	4
61.	Устройство для подъема планки при прыжках с шестом	штук	2
62.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
63.	Электромегафон	штук	1
64.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
65.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
66.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
67.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
68.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
69.	Ящик для упора шеста	штук	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки								
			Этап НП		УТ этап		Этап ССМ		Этап ВСМ		
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	
Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»											
1. Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1	
2. Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1	
3. Молот в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1	
4. Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1	
5. Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	1	

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап НП		УТ этап		Этап ССМ		Этап ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»											
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
2.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
3.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
4.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
5.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
6.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
8.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
9.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
10.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
11.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
12.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
13.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

## 10. Кадровые условия реализации Программы

### 10.1 Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональными стандартами по должностям:

- профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904);
- профессиональный стандарт «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541),
- профессиональный стандарт «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный №54540),
- профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615),
- профессиональный стандарт «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних», утвержденный приказом Минтруда от 16.11.2015 № 871н (зарегистрирован Минюстом России 15.12.2015, регистрационный №40111),
- профессиональный стандарт «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475).

### 10.2 Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками

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).

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

### **10.3 Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей и иных специалистов**

Профессиональное развитие педагогических работников носит непрерывный характер и осуществляется в целях повышения уровня компетентности педагога, совершенствования профессионального мастерства в соответствии с требованиями профессионального стандарта и федеральных стандартов спортивной подготовки по адаптивным видам спорта.

Профессиональная компетентность педагогических работников является важнейшим фактором, влияющим на качество образовательных услуг и эффективность работы. Непрерывное образование обеспечивает развитие педагогического работника, его интеллектуальных, нравственных и профессиональных качеств при условии осознания им своей общественной значимости, высокой личной ответственности, познавательной активности, постоянного объективного самоанализа и систематической работы по самоусовершенствованию.

Педагогические работники на постоянной основе ведут методическую работу по следующим направлениям:

- участие в работе методических семинаров, вебинаров, круглых столов;
- участие в мастер-классах, открытых учебно-тренировочных занятиях;
- участие в конференциях, конкурсах;

- самообразование (поиск новых методик, мониторинг результатов и самоанализ своей деятельности, транслирование опыта работы и др.)

В соответствии с частью 2 статьи 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и частью 5 статьи 47 Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» педагогические работники имеют право на дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

## 11. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. - М.: ФиС, 1985.
2. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: учебное пособие. - Челябинск, 1977.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М: Просвещение, 1990.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: ФиС, 1983.
5. Вацула И. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Польша. 1986.
6. Гамезо М.В. Домашенко И.А. Атлас по психологии. М.: Педагогическое общество России, 1999.
7. Гессин Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. - М.: ФиС, 1973.
8. Гобунов Г.Д. Психопедагогика. - М.: ФиС, 1986.
9. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 1980.
10. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. -М.: ФиС., 1991.
11. Евсеев С.П. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера / С.П.Евсеев. - М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021.- 600 с.
12. Евсеев С.П. Адаптивный спорт / С.П. Евсеев, Ю.А. Бриский, А.В. Передерий. - М.: Сов. спорт, 2010. - 316 с.
13. Евсеев С.П. Мировое Паралимпийское движение и социальные процессы. Журнал «Адаптивная физическая культура» № 4, 2006. С. 3-6
14. Евсеева О.Э. Государственная программа «Доступная среда» в действии. Повышение квалификации специалистов по работе с инвалидами / О.Э. Евсеева // Адаптивная физическая культура. - 2012. - № 1 (49). - С. 57.
15. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб, пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. —464 с.
16. Здановская Э.А. Эстетика физической культуры и спорта. - Л., 1988.
17. Зеличенко В.Б. Никитушкин В.Г. Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Тера - спорт, 2000.
18. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2000.
19. Коррекционная педагогика / В.С. Кукушина, Г.Г. Лорин, Н.А. Румега, В.И. Шатохина и др.; Под ред. В.С. Кукушина. Серия «Педагогическое образование» - Ростов н/Д: Изд-ий центр «МарТ», 2002. - 304 с.
20. Кристофер Авальд Стэили Баско Стретчинг для всех. - М.: Эксмо-пресс, 2001.
21. Наенко Н.И. Психическая напряженность. - М.: типография Московского университета, 1976.
22. Немов Р.С. Психология: учебник для студ. высш. пед. учеб, заведений: в 3 кн.- 3-е изд. - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОСД999.- Кн.1. Общие основы психологии.
23. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. -М.: ФиС, 1988.
24. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / Коллектив авторов, под редакцией Г.А.Макаровой. - М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. - 512 с.
25. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: ФиС, 1985.
26. Психология: учебное пособие для институтов физической культуры/под редакцией

Мельникова В.М. - М.: ФиС, 1987.

27. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для институтов физической культуры/под редакцией Т.Т.Джалпарова А.Ц.Пуни. - М.: ФиС, 1979.
28. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983.
29. Тобиас М. Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. -М.: ФиС, 1994.
30. Тумаян Г.С. Гибкость как физическое качество. Теория и практика физической культуры. - 1998.
31. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: ФиС, 1974.
32. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: ФиС, 1987.
33. Филин В.П. Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.
34. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.

#### **Нормативно-правовые акты:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденный приказом Минспорта России от 22.11.2022г. № 1051.
4. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт глухих», утвержденная Приказом Минспорта России от 21.12.2022г. № 1307

#### **Сайты**

1. Сурдлимпийский комитет России: [www.deafsport.ru](http://www.deafsport.ru)
2. Минспорта России: <http://mism.gov.ru>
3. РУСАДА: [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)