

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Триумф» г. Славянска-на-Кубани
муниципального образования Славянский район
(МАУ ДО СШ «Триумф»)**

Принято на педагогическом совете
МАУ ДО СШ «Триумф»
протокол № 3 от 04.07.2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШ «Триумф»

_____ Л.В. Зубченко

**Дополнительная образовательная
программа спортивной подготовки по виду
спорта «спорт лиц с поражениями ОДА»**

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28 ноября 2022 года № 1084)

***Разработана на период действия ФССП
ФССП вступает в силу с 01.01.2023; срок действия ФССП не превышает четырёх лет и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2022 года № 1341***

Срок реализации этапов:

на этапе начальной подготовки – *не ограничивается;*

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – *не ограничивается;*

на этапе совершенствования спортивного мастерства – *не ограничивается.*

г. Славянск-на-Кубани
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения.....	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
III. Система контроля	49
IV. Рабочая программа по виду спорта – спорт лиц с поражением ОДА (спортивной дисциплине)	81
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	201
VI. Условия реализации Программы	202
Информационно-методическое обеспечение	221
Приложения.....	229

I. Общие положения

1) Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по спортивным дисциплинам «бадминтон», «бочча», «легкая атлетика», «настольный теннис», «пауэрлифтинг», «плавание» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. № 1084 (далее – ФССП).

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ "О Физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Приказ министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных 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» (с изменениями и дополнениями);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

В соответствии со статьей 31 Федерального закона N 329-ФЗ от 04.12.2007 года "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" 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. Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по дисциплинам вида спорта лиц с поражением ОДА, содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования. Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла. Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва сборной команды Славянского района, Краснодарского края, России;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;

Для обеспечения этапов спортивной подготовки учреждение, использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Программа основана на результатах выступления спортсменов-инвалидов лиц с поражением опорно-двигательного аппарата в МАУ ДО СШ «Триумф» на официальных краевых и всероссийских соревнованиях, анализе мировых тенденций в развитии спорта ПОДА.

Цель Программы – организация спортивной подготовки спортсменов-инвалидов, создание научно-методических, организационных, материальных,

социальных и иных необходимых условий для эффективной подготовки резерва и основного состава сборных команд Краснодарского края и России.

Задачи Программы:

– формирование и развитие спортивных способностей спортсменов, имеющих ограниченные возможности здоровья и детей-инвалидов, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом и социальном совершенствовании;

– формирование спортивной культуры у спортсменов, имеющих ограниченные возможности здоровья, освоение ими ценностей физической культуры и спорта;

– формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональная ориентация; – выявление и поддержка детей с ОВЗ и детей-инвалидов, проявивших выдающиеся способности в дисциплинах спорта ПОДА;

– содействие физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья;

– подготовка спортсменов высокой спортивной квалификации, подготовка резерва сборных команд Краснодарского края и России.

В Программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), групп учебно -тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (УТЭ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), групп высшего спортивного мастерства (ВСМ). Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических, теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей по адаптивной физической культуре и спорту и является нормативным актом, регламентирующим тренировочную работу, выполнение нормативов по видам подготовки

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта спорт лиц с поражением ОДА, содержащих в своем наименовании словосочетания и слова: "бочча", "легкая атлетика - "бег на короткие дистанции"; "легкая атлетика "бег на средние и длинные дистанции",

"легкая атлетика - метание", "легкая атлетика - прыжки", "настольный теннис", "пауэрлифтинг", «плавание» определяются в Программе. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в МАУ ДО СШ «Триумф» организуются занятия, направленные на социальную адаптацию, физическую реабилитацию, с учетом индивидуальных способностей и особенностей ограничения в состоянии здоровья. Развитие спорта инвалидов с ПОДА основывается на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом.

Данная Программа имеет ряд отличительных особенностей:

- предусматривает распределение лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», по трем группам в зависимости от функциональных особенностей организма обучающегося;

- обеспечивает распределение проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», на три функциональные группы (I, II, III) в зависимости от функциональных особенностей организма обучающегося;

- обеспечивает равные условия учебно-тренировочной и соревновательной деятельности лиц с различными поражениями опорно-двигательного аппарата путем распределения на функциональные классы;

- Программа рассчитана на подготовку высококвалифицированных спортсменов и достижение ими максимально высоких спортивных результатов.

В каждой группе обучающиеся распределяются по классам в соответствии с их функциональными возможностями, а не категориями инвалидности. Такая спортивно-функциональная классификация основывается, прежде всего, на тех особенностях обучающегося, которые позволяют ему соревноваться в определенной спортивной дисциплине, в потом уже на медицинских данных. Это делается с той целью, чтобы спортсмен мог соревноваться с другими спортсменами, имеющими равные или похожие функциональные возможности. Класс, в который определяется спортсмен, может со временем меняться в зависимости от того как изменяется функциональное состояние спортсмена. Поэтому лица с поражением ОДА на протяжении своей спортивной деятельности проходят через процесс определения класса не один раз. Спортивная подготовка по дисциплинам вида «спорта лиц с поражением ОДА» проводится с учетом групп, к которым относятся обучающиеся, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий (далее - функциональные группы). Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду «спорта лиц с поражением ОДА», приведены в таблице № 1.

Таблица №1

Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных

возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной вида спорта спорт лиц с поражением ОДА:

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации
I	<p>Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях</p>	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие).</p> <p>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорта лиц с поражением ОДА» (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски.</p> <p>4. Нарушение диапазона</p>	<p>Бадминтон: «WH1», «WH2».</p> <p>Бочча: «BC1», «BC2», «BC3», «BC4».</p> <p>Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки: «T/F31», «T/F32», «T/F33», «T/F51», «T/F52», «T/F53», «F54», «T71», «T72», «RR1», «RR2», «RR3».</p> <p>Настольный теннис: «1», «2», «3», «4», «5».</p> <p>Пауэрлифтинг: «PO».</p> <p>Плавание: «S/SB/SM1», «S/SB/SM2», «S/SB/SM3», «S/SB/SM4», «S/SB/SM5».</p>

		<p>пассивных движений («b7100»-«b7102»): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.</p>	
II	<p>Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных</p>	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парапарез, гемипарез, монопарез);</p> <p>2. Атаксия («b760») или атетоз («b765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и</p>	<p>Бадминтон: «SL3».</p> <p>Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки: «T/F34-36», «T54», «F55», «F56», «T/F45», «T/F46», «T/F42», «T/F61», «T/F62».</p> <p>Настольный теннис: «6», «7», «8».</p> <p>Пауэрлифтинг:</p>

	<p>соревнованиях</p>	<p>крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних</p>	<p>«РО».</p> <p>Плавание: S/SB/SM6», «S/SB/SM7», «S/SB/SM8».</p>
--	----------------------	---	--

		конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.	
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парапарез, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности).</p> <p>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний.</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие</p>	<p>Бадминтон: «SL4», «SU5», «SS6».</p> <p>Легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки: «T/F37-38», «T/F43-44», «T47», «F57», «T/F63», «T/F64».</p> <p>Настольный теннис: «9», «10».</p> <p>Пауэрлифтинг: «PO».</p> <p>Плавание: «S/SB/SM9», «S/SM10».</p>

		<p>(дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности.</p> <p>6. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см.</p> <p>7. Низкий рост («s730.343», «s750.343», «s760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие.</p> <p>Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.</p>	
--	--	--	--

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

«b735», «b760», «b765», «b730», «b7100», «b7101», «b7102», «s720», «s730», «s740», «s750», «s75000», «s75010», «s75020», «s730.343», «s750.343», «s760.349» – коды Международной классификации функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья Всемирной организации здравоохранения («ICF»);

«WH1», «WH2», «SL3», «SL4», «SU5», «SS6» – спортивные классы в спортивной дисциплине бадминтон, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной федерации бадминтона, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«BC1», «BC2», «BC3», «BC4» – спортивные классы в спортивной дисциплине бочча, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной федерации бочча, позволяющие отнести лицо к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«T/F31», «T/F32», «T/F33», «T/F51», «T/F52», «T/F53», «F54», «T/F34-36», «F55», «F56», «T/F45», «T/F46», «T/F42», «T/F61», «T/F62», «T/F37-38», «T/F43-44», «T47», «F57», «T/F63», «T/F64», «T71», «T72», «RR1», «RR2», «RR3» – спортивные классы в спортивной дисциплине легкая атлетика, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«1», «2», «3», «4», «5», «6», «7», «8», «9», «10» – спортивные классы в спортивной дисциплине настольный теннис, установленные в соответствии с классификационными правилами Международной федерации настольного тенниса, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения

функциональных возможностей;

«РО» – спортивный класс в спортивной дисциплине пауэрлифтинг, установленный в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющий отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

«S/SB/SM1», «S/SB/SM2», «S/SB/SM3», «S/SB/SM4», «S/SB/SM5», «S/SB/SM6», «S/SB/SM7», «S/SB/SM8», «S/SB/SM9», «S/SM10» – спортивные классы в спортивной дисциплине плавание, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не ограничена.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим дисциплинам и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте не ограничена.

Таблица №2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

Этапы спортивной	Срок реализации	Минимальный	Функциональные группы	Наполняемость (человек)*
------------------	-----------------	-------------	-----------------------	--------------------------

подготовки	этапов спортивной подготовки (лет)	возраст для зачислени я (лет)		Мин.	Макс.
для спортивной дисциплины «бадминтон»					
Этап начальной подготовки	не ограничивается	с 8	III	6	12
			II	4	8
			I	3	6
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	с 9	III	4	8
			II	3	6
			I	2	4
Этап совершенствова ния спортивного мастерства	не ограничивается	с 13	III	2	4
			II	2	4
			I	1	1
для спортивной дисциплины «бочча»					
Этап начальной подготовки	не ограничивает ся	с 9	I	2	4
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивает ся	с 11		2	4
Этап совершенствова ния спортивного мастерства	не ограничивает ся	с 13		1	1
для спортивной дисциплины «легкая атлетика»					
Этап начальной подготовки	не ограничивается	с 9	III	6	12
			II	4	8
			I	3	6
Учебно-		с 10	III	4	8

тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается		II	3	6
			I	2	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	с 13	III	2	4
			II	2	4
			I	1	2
для спортивной дисциплины «настольный теннис»					
Этап начальной подготовки	не ограничивается	с 7	III	6	12
			II	4	8
			I	3	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	с 9	III	4	8
			II	3	6
			I	2	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	с 13	III	2	4
			II	2	4
			I	1	1
для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»					
Этап начальной подготовки	не ограничивается	с 10	III	4	8
			II	3	6
			I	1	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	с 12	III	4	8
			II	3	6
			I	1	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	с 15	III		
			II		
			I		
для спортивной дисциплины «плавание»					
Этап начальной подготовки	не ограничивается	с 7	III	6	12

подготовки	ограничивается		II	4	8
			I	2	4
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	с 9	III	4	8
			II	3	6
			I	2	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	с 12	III	2	4
			II	2	4
			I	1	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	с 14	III	1	2
			II	1	2
			I	1	2

(*-минимальная наполняемость указана с учетом требований ФССП, максимальная наполняемость рассчитана в соответствии с приказом Минспорта России от 3 августа 2022 года № 634)

При комплектовании учебно–тренировочных групп в СШ учитывается :

1. Минимальный возраст зачисления спортсменов по программе спортивной подготовки в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта с поражением ОДА по дисциплинам согласно **таблице № 2.**

Зачисление лиц в Учреждение, осуществляется по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) или по письменному заявлению спортсмена, достигшего 18 лет при наличии справки об инвалидности, заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям. При этом заключение врача делается на основании результатов анкетирования и данных о состоянии здоровья из амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической службы лечебно-профилактических учреждений. Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора Учреждения на основании решения тренерского совета с учетом стажа занятий, выполнения контрольных испытаний.

2. Возможен перевод обучающегося из других организаций (пп.4.2. Приказа № 634) 3 максимальной наполняемость) учебно – тренировочных групп

на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся (пп. 4.3. Приказа № 634)

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также входят аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Таблица №3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
для спортивной дисциплины «бадминтон»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-14	14-16	16-20
Общее количество часов в год	234-312	416-468	468-624	624-728	728-832	832-1040
для спортивной дисциплины «бочча»						
Количество часов в неделю	4-5	5-7	6-9	8-10	10-12	12-15

Общее количество часов в год	208-260	260-364	312-468	416-520	520-624	624-780	
для спортивной дисциплины «легкая атлетика»							
Количество часов в неделю	4,5-7	8-9	10-14	14-16	18-20	20-22	
Общее количество часов в год	234-364	416-468	520-728	728-832	936-1040	1040-1144	
для спортивной дисциплины «настольный теннис»							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	10-12	12-14	16-18	16-18	
Общее количество часов в год	234-312	312-468	520-624	624-728	832-936	832-936	
для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»							
Количество часов в неделю	5-6	6-8	8-10	9-10	12-14	14-16	
Общее количество часов в год	260-312	312-416	416-520	468-520	624-728	728-832	
для спортивной дисциплины «плавание»							
Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
I функциональная группа							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-12-	12-14	14-16	14-18

Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-520	520-624	624-728	728-832	728-936
II функциональная группа							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-12-	16-18	18-20	20-22
Общее количество часов в год	234-312	364-416	416-520	520-624	832-936	936-1040	1040-1144
III функциональная группа							
Количество часов в неделю	6-8	8-9	10-12	12-14	16-18	18-20	20-22
Общее количество часов в год	312-416	416-468	520-624	624-728	832-936	936-1040	1040-1144

В зависимости от периода подготовки (подготовительный, переходный, соревновательный) начиная с учебно – тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно – тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно – тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. (п.46 Приказа № 999)

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Продолжительность одного учебно–тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки – двух часов; на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) – трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно–тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико–биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (пп. 15.2 главы VI ФССП).

Занятия начинаются не ранее 7:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21:00 часов (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно–тренировочного процесса в СШ:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно–тренировочные группы для проведения учебно–тренировочных занятий в связи с выездом тренера – преподавателя на спортивные соревнования, учебно – тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (пп. 3.7. Приказа № 634)

2) проводятся (при необходимости) учебно–тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно–тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения; Обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пп. 3.8 Приказа № 634).

Таблица №4

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения)
----------	---------------------------------------	---

		учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	21	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-	-	14		

	тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке			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		

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

МАУ ДО СШ «Триумф» направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Спортивные соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам,

поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающихся, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.
- отборочные соревнования проводятся для отбора обучающихся в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях.
- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки. Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря соревнований.

Таблица № 5

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
для дисциплины «бадминтон» (I, II, III функциональные группы)			
Контрольные	1	2	4
Отборочные	-	1	2
Основные	-	1	2
для дисциплины «бочча» (I функциональная группа)			
Контрольные	2	3	4
Отборочные	-	1	2
Основные	-	1	2
для дисциплины «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)			
Контрольные	1	2	5
Отборочные	-	2	2
Основные	1	1	1
для дисциплины «настольный теннис» (I, II, III функциональные группы)			
Контрольные	1	1	2
Отборочные	-	1	2
Основные	1	2	3
для дисциплины «пауэрлифтинг» (I, II, III функциональные группы)			
Контрольные	2	2	4

Отборочные	1	2	4	
Основные	1	1	2	
для дисциплины «плавание» (I, II, III функциональные группы)				
Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	1	3	5	7
Отборочные	1	1	2	2
Основные	-	1	2	2

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения ТМ и участия в спортивных соревнованиях (пп. 15.3 главы VI ФССП).

Для обеспечения непрерывности учебно – тренировочного процесса СШ составляет и использует индивидуальные учебно – тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта РФ и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации (пп. 3.4 Приказа № 634)

Годовой учебно-тренировочный план.

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

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

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановление) обучающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Учебный год начинается 01.01. и заканчивается 31.12. (пп. 3.1 Приказа № 634)

Учебно – тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно – тренировочным планом подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут) (пп. 3.2 Приказа № 634);

Используются следующие виды планирования учебно – тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное , позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно – тренировочных занятий;

- ежеквартальное позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно – тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения УТЗ, включающее инструкторскую и судейскую практику, и др. (пп. 3.3 Приказа № 634).

- Таблица № 6

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
для спортивной дисциплины бадминтон (I, II, III функциональные группы)				
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-37	18-24	12-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-18	17-23	16-20
3.	Техническая	32-42	32-42	35-45

	подготовка (%)			
4.	Тактическая подготовка (%)	2-4	5-7	6-8
5.	Психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	3-5
6.	Теоретическая подготовка (%)	2-3	3-4	3-4
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-4	1-4	3-7
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-3	0-6
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4-6	6-8
для спортивной дисциплины бочча (I функциональные группа)				
1.	Общая физическая подготовка (%)	4-10	4-8	9-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-19	13-17	13-17
3.	Техническая подготовка (%)	27-32	26-30	27-31
4.	Тактическая подготовка (%)	14-18	17-21	20-24
5.	Психологическая подготовка (%)	7-11	6-10	5-9
6.	Теоретическая подготовка (%)	6-10	6-10	7-11
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-3	4-5	5-9
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-1	0-4	0-6

9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	5-9	6-10
для спортивной дисциплины легкая атлетика (I, II, III функциональные группы)				
1.	Общая физическая подготовка (%)	50-55	35-48	30-44
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-30	24-36	28-45
3.	Техническая подготовка (%)	10-14	15-18	18-24
4.	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-2	2-3
5.	Психологическая подготовка (%)	2-4	4-6	4-8
6.	Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-3	2-3
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-4	1-5	3-8
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	0-4	0-6
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	1-4	2-5
для спортивной дисциплины настольный теннис (I, II, III функциональные группы)				
1.	Общая физическая подготовка (%)	38-55	33-50	30-35
2.	Специальная физическая подготовка (%)	22-28	28-36	30-43
3.	Техническая	30-38	21-33	

	подготовка (%)			18-28
4.	Тактическая подготовка (%)	1-2	3-4	4-6
5.	Психологическая подготовка (%)	0-2	1-4	2-6
6.	Теоретическая подготовка (%)	1-3	2-4	4-5
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	1-3	2-5
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	1-4	2-6
для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)				
1.	Общая физическая подготовка (%)	45-50	20-24	15-19
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-24	35-40	36-45
3.	Техническая подготовка (%)	15-20	28-32	27-31
4.	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-3	1-3
5.	Психологическая подготовка (%)	0-1	1-3	3-7
6.	Теоретическая подготовка (%)	1-2	3-5	4-6
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-4	2-4
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6

9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	1-4	3-5	
для спортивной дисциплины плавание					
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
I функциональная группа, женщины					
1.	Общая физическая подготовка (%)	25-32-	21-25	16-20	13-17
2	Специальная физическая подготовка (%)	14-19	23-27	28-32	31-35
3	Техническая подготовка (%)	27-32	25-29	23-27	21-25
4	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-2	2-3	3-4
5	Психологическая подготовка (%)	1-5	2-6	3-7	3-7
6	Теоретическая подготовка (%)	3-7	3-7	2-6	1-5
7	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	1-3	2-4	2-5
8	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4	4-6	6-8

II функциональная группа, женщины					
1	Общая физическая подготовка (%)	36-40	31-35	23-27	18-22
2	Специальная физическая подготовка (%)	16-20	23-27	28-32	32-36
3	Техническая подготовка (%)	22-26	20-24	18-22	16-20
4	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-2	2-3	3-4
5	Психологическая подготовка (%)	1-5	2-6	3-7	3-7
6	Теоретическая подготовка (%)	2-6	2-6	1-5	1-4
7	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	1-3	1-5	3-7
8	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4	4-6	6-8
III функциональная группа, женщины					
1	Общая физическая подготовка (%)	36-40	31-35	23-27	18-22
2	Специальная физическая подготовка (%)	16-20	23-27	28-32	32-36
3	Техническая подготовка (%)	22-26	20-24	18-22	16-20
4	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-2	2-3	3-4
5	Психологическая подготовка (%)	1-5	2-6	3-7	3-7

6	Теоретическая подготовка (%)	2-6	2-6	1-5	1-4
7	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	1-3	1-5	3-7
8	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4	4-6	6-8
I функциональная группа, мужчины					
1	Общая физическая подготовка (%)	22-34	19-30	15-24	10-14
2	Специальная физическая подготовка (%)	10-20	16-21	22-26	27-31
3	Техническая подготовка (%)	35-40	31-35	28-32	26-30
4	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-3	2-4	3-5
5	Психологическая подготовка (%)	1-2	2-4	3-7	4-8
6	Теоретическая подготовка (%)	2-5	4-8	3-7	2-6
7	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	1-4	2-4	2-5
8	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-2	0-4	0-5
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование	0-2	2-4	4-6	6-8

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

	подготовка (%)				
6	Теоретическая подготовка (%)	2-6	4-8	3-7	2-6
7	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-2	1-3	1-3	2-4
8	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	2-4	4-6	6-8
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4	4-6	6-8

Календарный план воспитательной работы

Неотъемлемой частью учебно-образовательного процесса является воспитательная работа. Главной целью воспитательной работы на всех уровнях спортивной подготовки является содействие формированию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, создание условий для самореализации. Задачи воспитательной работы:

- формирование у обучающихся гражданско-патриотического сознания, духовно-нравственных ценностей;
- формирование поведения: умений, навыков - создание условий для развития детей в области спорта, их физических, интеллектуальных и творческих способностей;
- создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Методы воспитательной работы:

- указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики и др. на учебно-тренировочных занятиях;
- обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- проведение бесед дискуссионного характера;
- положительный личный пример тренера-преподавателя;
- организация четкого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера;
- организованная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение обучающихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий;

- общественные поручения как формирование разностороннего опыта общественной работы по самоуправлению и таких качеств, как ответственность за порученное дело и долг перед товарищами;
- выполнение режима дня;
- методы поощрения и наказания (осуждения).

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа. В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием обучающихся, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. Здесь важна особая согласованность тренеров-преподавателей и обучающихся в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения обучающихся во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно.

Формы воспитательной работы: Индивидуальные и групповые:

- воспитание непосредственно в процессе учебно-тренировочного процесса;
- воспитание при совместном проведении досуга,

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

Спортивная подготовка должна строиться в соответствии с требованиями ВАДА (Всемирная антидопинговая организация), РУСАДА (Российская антидопинговая организация), МПК (Международный паралимпийский комитет) и основываться на следующей информации, которая должна быть донесена до спортсменов.

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

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

Международный паралимпийский комитет принял Всемирный антидопинговый кодекс (ВАДК) в 2004 г. и разработал в соответствии с его общими принципами Международный паралимпийский кодекс, включая Международные стандарты для тестирования ВАДК в целях борьбы с допингом в спорте среди спортсменов-инвалидов. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами.

Запрещенный список.

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

Структура запрещенного списка.

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

Пищевые добавки.

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

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

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

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

Программы допинг-контроля.

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

Соревновательное тестирование.

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

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

Вне соревновательное тестирование.

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

Для того чтобы спортсмен, включенный антидопинговой организацией в регистрируемый пул тестирования, необходимо предоставлять точную информацию о местонахождении представляют раз в три месяца, хотя в национальных антидопинговых агентствах могут существовать свои правила на

этот счет. Если ваши планы меняются, вы должны своевременно предоставлять информацию об этих изменениях.

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

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

Круглогодично тренерско-преподавательским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой является, предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия включают:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах;
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.

Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач МАУ ДО СШ «Триумф» является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В группах начальной подготовки с обучающимися проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные занятия обучающиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Спортсмены этапов ССМ, ВСМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки, принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи. Для спортсменов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Таблица №7

Планы инструкторской судейской практики

Этапы	Содержание	Сроки	Рекомендации по проведению
-------	------------	-------	----------------------------

подготовки	мероприятия	проведения	мероприятий
УТЭ-1	Привлечение к проведению учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя. Теоретические занятия по инструкторской и судейской практике. Судьи учебно-тренировочных игр	Сентябрь-июнь	Обучающиеся участвуют вместе с тренером-преподавателем в составлении планов учебно-тренировочного занятия. Систематическое изучение материала по судейской практике. Обучающиеся участвуют в судействе под наблюдением тренера-преподавателя.
УТЭ-2	Привлечение к проведению учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя. Судьи учебно-тренировочных игр. Теоретические занятия по инструкторской и судейской практике.	Сентябрь-июнь	Обучающийся должен определить и исправить ошибки в выполнении упражнений. Систематическое изучение материала по судейской практике. Обучающиеся участвуют в судействе под наблюдением тренера-преподавателя.
УТЭ-3	Привлечение к проведению учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя. Судьи учебно-тренировочных игр. Участие в организации и проведении Первенства района. Теоретические занятия по инструкторской и судейской практике.	Сентябрь-июнь	Уметь организовать группу, подавая основные строевые команды для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении. Судейство игр в процессе учебно-тренировочных занятий. Оказывают помощь в подготовке зала для соревнований. Систематическое изучение материала по судейской практике.
УТЭ-4	Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий с новичками спортивной школы. Привлечение к судейству контрольных игр. Теоретические занятия по инструкторской и судейской практике.	Сентябрь-июнь	Обучающийся самостоятельно составляет план-конспект учебно-тренировочного занятия. Судить соревнования в качестве судьи. Систематическое изучение материала по судейской практике.
УТЭ-5	Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий с новичками	Сентябрь-июнь	Обучающийся самостоятельно составляет план-конспект учебно-тренировочного занятия. Судить соревнования в

	спортивной школы Привлечение к судейству контрольных игр. Участие в организации и проведении Первенства района. Теоретические занятия по инструкторской и судейской практике.		качестве судьи. Самостоятельно составить положение о проведении соревнований. Систематическое изучение материала по судейской практике.
ССМ, ВСМ	Самостоятельное проведение учебно- тренировочных занятий с новичками спортивной школы Привлечение к судейству контрольных игр. Участие в организации и проведении Первенства района. Теоретические занятия по инструкторской и судейской практике.	Сентябрь-июнь	Обучающийся самостоятельно составляет план-конспект учебно-тренировочного занятия. Судить соревнования в качестве судьи. Самостоятельно составить положение о проведении соревнований. Систематическое изучение материала по судейской практике.

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

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

Таблица № 8

№ п/п	Наименование контрольного мероприятия	Этап спортивной подготовки	Сроки исполнения
1.	Контроль поступления (медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки) - СПРАВКА	НП-1 (при зачислении в спортивную школу)	Конец декабря – начало января
2.	Медицинское обследование	НП-1, НП-2, НП-3	1 раз в год
3.	Углубленное медицинское обследование	УТЭ-1,2,3,4,5 (этап спортивной специализации)	1 раз в год
4.	Углубленное медицинское обследование	Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	2 раза в год

Тренировка и восстановление - единый взаимосвязанный процесс. Успешное решение задач предспортивной подготовки невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки. Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера-преподавателя и активности самого обучающегося. Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам совместно с медицинским работником-специалистом, при строгом соблюдении антидопинговых правил. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями обучающихся, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером. Восстановительные процессы подразделяют на текущее восстановление в ходе выполнения упражнений: срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы, отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений. Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена. Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация. Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;
- после учебно-тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от соревнований день;
- после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно. Средства восстановления являются наиболее естественными из всех групп средств восстановления. Предполагает методически грамотное построение тренировки в каждом занятии, микро, мезо, макроциклах:
- соответствие учебно-тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;

- рациональное использование отдельных упражнений (плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.);
- рациональная организация учебно-тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки);
- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах тренировки;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- правильное распределение учебно-тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- правильный выбор мест учебно-тренировочных занятий.

Об эффективном использовании этих средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достичь лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у обучающихся способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце занятия. В микроцикле тренировки утомление у обучающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа. Для повышения работоспособности при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном-трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле. Нерациональное планирование учебно-тренировочных занятий невозможно восполнить воздействием других средств (психологических, медико-биологических), какими бы эффективными они ни были. Особое значение оптимальное построение учебно-тренировочного процесса с обеспечением восстановления естественным путем имеет в группах начальной подготовки и тренировочных 1 и 2 года подготовки. Начиная с учебно-тренировочного этапа 3 года обучения, с целью восстановления используются такие упражнения, как плавание, упражнения на расслабление, активная растяжка. Выполнение упражнений на расслабление не только ускоряет течение восстановительных процессов, но и помогает обучающимся освоить произвольное управление нервно-мышечной системой, повысить

скорость расслабления мышц и избавиться от излишней напряженности, особенно на соревнованиях. Только овладев этим искусством, можно рассчитывать на достижение вершин спортивного мастерства.

Психологические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции:

- сон; разнообразный отдых; специально отвлекающие факторы;
- разнообразный индивидуальный или коллективный отдых;
- исключение отрицательных эмоций; положительные эмоции;
- оптимальный моральный климат в группе, комфортные условия быта;
- активизирующая терапия;
- психорегулирующая тренировка и аутогенная тренировка;
- психопрофилактика; внушение;
- психомышечная тренировка;
- специальные приемы мышечной релаксации;
- регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха;
- цветные и музыкальные воздействия.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому обучающийся приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления в многолетней подготовке применяются, начиная со второй половины учебно-тренировочного этапа. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных 1,2 годов психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений. Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу, один день - одно средство. Психорегуляция релаксационной направленности выполняется ежедневно. Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены. Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность достижения максимальной работоспособности обучающегося и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы. Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям. Восстановительный пищевой рацион обучающихся должен быть построен на основе сбалансированности, т. е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам обучающегося и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено: - целевой направленностью учебно-тренировочной работы, - объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро и мезоцикле, - частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья обучающегося в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды. Поэтому выбор восстановительных средств должен быть индивидуальным для каждого обучающегося.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка обучающегося и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность. Питание - главное средство восстановления и повышения работоспособности обучающегося. Его значение трудно переоценить еще и потому, что период пребывания в спортивной школе совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей и девушек. При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5- кратного питания. Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма обучающегося к выполнению учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований. Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов. Расход энергии обучающегося и калорийность питания зависят от величины выполненной нагрузки, возраста, нервно-психического состояния, условий погоды и других факторов. Для того чтобы правильно соотносить в рационе питания белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества, надо знать их содержание в продуктах. Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять

естественных процессов восстановления в организме обучающегося, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок обучающегося естественным путем.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными тренировками или соревнованиями, лечебный массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли; местная барокамера, аэроионизация. Восстановление защитно-приспособительных механизмов у обучающегося посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечнососудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм. Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой. Ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях. Предупредительный - за 15-30 мин до выступления, восстановительный - через 20- 45 30 мин после работы, при сильном утомлении - через 1-2 часа. Вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц. Ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, исчезают неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением. Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное годовым планом для каждого года обучения. Восстановительные средства должны применяться по специальным схемам медицинским работником в зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося.

Таблица № 9

План применения восстановительных средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики спорта лиц с поражением ОДА, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой

		Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	форме
Учебно-тренировочный этап Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активация мышц. Психорегуляция и мобилизующей направленности	3 мин. 10 - 20 мин. 5 –15 мин. (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38- 43С. 3 мин. само- и гетерорегуляции
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3 - 8 мин. 3 мин. само- и гетерорегуляции
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин.
Через 2 - 4 часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейноворотниковую	8 – 10 мин. 5 – 10 мин. 5 мин. Саморегуляция, гетерорегуляция

		зону и паравертебрально). Душ - теплый/умеренно холодный/теплый. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности	
В середине микроцикла, в соревнованиях свободный от игр день	Восстановление работоспособности, и профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомлений	Свойства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней. Сауна	Восстановительные тренировки ежедневно. 1 раз в 3 – 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

III. Система контроля

1. 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:

1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

совершенствовать знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

применять теоретическими знания о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

выполнять 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;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой МАУ ДО СШ «Триумф» на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (ил) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическим нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Критерием освоения Программы, качества тренированности обучающихся являются результаты выполнения контрольно-переводных нормативов на каждом этапе спортивной подготовки.

Виды аттестации обучающихся: промежуточная и итоговая.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающегося на официальных спортивных соревнованиях.

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

Контрольно-переводные нормативы являются обязательными для всех обучающихся.

Целью сдачи приемных нормативов является – выявление перспективных спортсменов для зачисления.

Целью сдачи контрольно-переводных нормативов является – измерение различных показателей по спортивной подготовке обучающихся, для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода обучающихся на следующий этап обучения.

Основные задачи проведения промежуточной аттестации:

- упорядочение контроля над учебно-тренировочным процессом;
- повышение ответственности каждого тренера-преподавателя за результаты работы, степени освоения спортсменами Программы;
- учет подготовленности и динамики прироста индивидуальных показателей обучающихся;
- выявление уровня развития двигательных качеств;
- выявление уровня овладения техническим навыками.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), имеющих поражения опорно-двигательного аппарата (далее – ОДА), с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки, при условии выполнения лицами, проходящими спортивную подготовку, не менее 30% от нормативов по физической подготовке, учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на этап спортивной подготовки и годом его рождения) и пол, а также особенности вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и включают:

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

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

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

Таблица № 10

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта

«спорт лиц с поражением ОДА»

№ п/п	Упражнения	единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
для спортивной дисциплины бадминтон (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более 50,0	
2.	Бег на колясках 200 м	без учета времени		
3.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках	количество раз	не менее 5	
4.	И.П. – стоя или сидя. Метание волана	м	не менее 4	
для спортивной дисциплины бадминтон (II, III функциональные группы)				
1.	Бег на 60 м	с	не более 15,0	
2.	Бег на 400 м	без учета времени		
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 4	
4.	И.П. – стоя. Метание волана	м	не менее 4	
5.	И.П. – стоя. Наклон вперед к полу с прямыми ногами Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее 1	
для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)				
1.	И.П. – сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	количество мячей, попавших в цель	не менее 5	
2.	И.П. – сидя. Броски 5 мячей на установленное расстояние (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. – сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее 4	
для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика-бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 600 м	с	на время	
2.	Бег на колясках 150 м	с	на время	
3.	Бег на колясках 60 м	с	на время	
4.	И.П.- сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика-бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика-прыжки (I функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более 15,0 18,0	

2.	Бег на 150 м	с	не более	
			60,0	90,0
3.	И.П.-стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег на 30 м	с	не более	
			8,0	9,0
5.	Бег на 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика-бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика-прыжки (III функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			13,0	15,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			50,0	60,0
3.	И.П.-стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	8,0
5.	И.П.-стоя или сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное возможное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Бег на 600 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
для спортивных дисциплин легкая атлетика – метания (I функциональная группа)				
1.	И.П.-лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями (на максимальное количество раз)	кг	не менее	
			4	2
2.	И.П.-сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 5 раз (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П.-сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
для спортивных дисциплин легкая атлетика – метания (II функциональная группа)				
1.	И.П.-лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями (на максимальное количество раз)	кг	не менее	
			4	2
2.	Бег на 30 м	с	не более	
			8,5	9,5
3.	И.П.-сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 5 раз (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			5	
4.	И.П.-сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг	количество	не менее	

	вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	раз	1	
для спортивных дисциплин легкая атлетика – метания (III функциональная группа)				
1.	И.П.-лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями (на максимальное количество раз)	кг	не менее	
			4	2
2.	И.П.-стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
3.	Бег на 30 м	с	не более	
			7	
4.	И.П.- сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой по 5 раз (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	И.П.-сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
для спортивной дисциплины настольный теннис (I функциональная группа)				
1.	Прокат «змейкой» на коляске между 5 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.	Бег на колясках 30 м	с	не более	
			19,0	
3.	Бег на колясках 100-500 м в зависимости от степени поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
5.	И.П. – сидя. Метание теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
для спортивной дисциплины настольный теннис (II, III функциональные группы)				
1.	И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее	
			90,0	
2.	Бег 200-500 м (в зависимости от степени поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. – стоя. Прыжки через скакалку	мин	не менее	
			1	
4.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	не менее	
			12	
5.	Бег на 30 м	с	не более	
			15,0	
6.	Бег змейкой между 5 фишками (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
7.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	максимальное	

8.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	не менее 10	
9.	И.П. – стоя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (в координации, на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
10.	Перемещение приставным шагом (восьмеркой) в 3-х метровом квадрате (за 1 мин)	количество раз	не менее 10	
11.	И.П. – стоя. Прыжки через скамейку (за 30 с)	количество раз	не менее 20	
для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее 4	
2.	И.п. – лежа. Жим палки гимнастической утяжелителем (бодибар) весом 5кг	количество раз	не менее 5 -	
3.	И.П. – лежа. Жим палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 3 кг	количество раз	не менее - 5	
4.	И.П. – лежа на спине. Поднимание туловища	количество раз	максимальное	
5.	И.П. – лежа. Удержание палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 5 кг	с	не менее 10,0 -	
6.	И.П. – лежа. Удержание палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 3 кг	с	не менее - 10,0	
для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее 60 45	
2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантели весом 1 кг.	количество раз	максимальное	
для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее 60 45	
2.	Бег на 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. - стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное	
6.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Маховые движения	м	не менее	

	рук		1
2.	Бег на 600 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
3.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное
4.	И.П. - стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное
6.	И.П. - стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1

Таблица № 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины бадминтон (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более 20,0	
2.	Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками	без учета времени		
3.	Бег на колясках 400 м	мин, с	не более 2.0	
4.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках	количество раз	не менее 7	
5.	Обязательная техническая программа: жонглирование открытым хватом ракетки, жонглирование закрытым хватом ракетки, высокая подача, короткая подача, прием подачи ударом сверху, прием подачи ударом снизу	без учета времени		
6.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг двумя руками из-за головы	м	не менее 3,5	
7.	И.П. – сидя. Метание волана	м	не менее 5	
Для спортивной дисциплины бадминтон (II, III функциональные группы)				
1.	Бег на 60 м	с	не более 12,0	
2.	Бег на 400 м	мин, с	не более 2.0	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 6	
4.	И.П. – стоя или сидя. Метание волана	м	не менее 5	

5.	Жонглирование открытым хватом ракетки, жонглирование закрытым хватом ракетки, высокая подача, короткая подача, прием подачи ударом сверху, прием подачи ударом снизу	мин, с	без учета времени	
6.	И.П. – стоя. Наклон вперед с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее 6	
7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 14,0	
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)				
1.	И.П. – сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее 5	
2.	И.П. – сидя. Броски 6 мячей на установленное расстояние (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. – сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее 5	
4.	И.П. – сидя. Броски мяча на точность на заданное расстояние 3, 5 и 7 м, по 10 попыток на каждом расстоянии	количество успешных попыток	не менее 5	
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 1000 м	мин, с	не более 5.0 6.0	
2.	Бег на колясках 150 м	с	не более 45,0 80,0	
3.	Бег на колясках 60 м	с	не более 19,5 45,0	
4.	И.П.-сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1 -	
5.	И.П.-сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее - 1	
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика-бег на средние и длинные дистанции (II функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более 12,0 13,0	
2.	Бег на 150 м	с	не более 35,0 37,0	
3.	И.П.-стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1 -	
4.	И.П.-стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от	количество раз	не менее - 1	

	груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)			
5.	И.П.-стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
6.	Бег на 30 м	с	не более 6,5 7,0	
7.	Бег на 400 м	с	не более 115,0 -	
8.	Бег на 300 м	с	не более - 95,0	
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика-прыжки (III функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более 11,2 11,5	
2.	Бег на 150 м	с	не более 30,0 35,0	
3.	И.П.-стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1 -	
4.	И.П.- стоя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее - 1	
5.	И.П.-стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
6.	Бег на 30 м	с	не более 6,1 6,5	
Для спортивных дисциплин легкая атлетика-бег на средние и длинные дистанции (III функциональная группа)				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 5.20 6.20	
2.	Бег на 300 м	с	не более 75,0 85,0	
3.	И.П.-стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
4.	Бег на 60 м	с	не более 11,5 12,0	
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – метания (I функциональная группа)				
1.	И.П.- сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 7 6	
2.	И.П.-сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1 -	
3.	И.П.- сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее - 1	
4.	И.П.-лежа на спине. Сгибание разгибание рук с штангой весом 10 кг	количество раз	максимальное -	
5.	И.П.-лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг	количество раз	- максимальное	

Для спортивных дисциплин легкая атлетика – метания (II функциональная группа)				
1.	И.П.-лежа на спине. Сгибание разгибание рук с штангой весом 10 кг	количество раз	максимальное	-
2	И.П.-лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг	количество раз	-	максимальное
3.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,5	8,5
4.	И.П.- сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			8	7
5.	И.П.-сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
6.	И.П.- сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – метания (III функциональная группа)				
1.	И.п.-полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 20 кг	количество раз	максимальное	-
2.	И.п.-полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 10 кг	количество раз	-	максимальное
3.	И.П.-лежа на спине. Сгибание разгибание рук с штангой весом 15 кг	количество раз	максимальное	-
4.	И.П.-лежа на спине. Сгибание разгибание рук с гантелями весом 3 кг	количество раз	-	максимальное
5.	И.П.-сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
6.	И.П.- сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 1 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
7.	И.П.-стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
8.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,0	
9.	И.П.- сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			9	8
Для спортивной дисциплины настольный теннис (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 500 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.	Бег на колясках 30 м	с	не более	
			17,0	
3.	Прокат «змейкой» на колясках между 7 вешками (30 м)	с	не более	
			30,0	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	не менее	
			10	

5.	И.П. – сидя. Метание мяча для настольного тенниса по очереди каждой рукой	м	не менее	
			2	
Для спортивной дисциплины настольный теннис (II, III функциональные группы)				
1.	Бег на 400 м	мин, с	за минимальное время	
2.	Бег на 30 м	с	не более	
			12,0	
3.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее	
			4,80	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			10	
5.	И.П. – стоя или сидя. Метание мяча для настольного тенниса по очереди каждой рукой	м	не менее	
			3	
6.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	не менее	
			25	
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 25 кг	количество раз	не менее	
			10	-
2.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 20 кг	количество раз	не менее	
			-	10
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках	количество раз	максимальное	-
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимальное	-
5.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Имитация плавательных движений рук на суше	с	не менее	
			45,0	40,0
2.	Плавание 25 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)				
1.	Плавание 50 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
3.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	

4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное
5.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	количество раз	максимальное
6.	И.П. – стоя. Прыжков в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)			
1.	Плавание 100 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное
3.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
4	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное
5.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	количество раз	максимальное
6.	И.П. – стоя. Прыжков в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
Уровень спортивной квалификации			
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается	
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

Таблица № 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины бадминтон (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более	
			13,0	
2.	Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	Бег на колясках 800 м	мин	не более	
			4	
4.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках	количество раз	не менее	
			7	
5.	Высоко-далекий удар, укороченный удар, удар	количество раз	не менее	

	откидкой, удар подставка, смеш, прием смеша, плоский удар с учетом техники выполнения		1
6.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг двумя руками из-за головы	м	не менее 4,5
7.	И.П. – сидя. Метание волана	м	не менее 7
Для спортивной дисциплины бадминтон (II, III функциональные группы)			
1.	Бег на 60 м	с	не более 12,0
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 8.0
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 8
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (в координации)	м	не менее 1,6
5.	И.П. – стоя или сидя. Метание волана	м	не менее 7
6.	Высоко-далекий удар, укороченный удар, удар откидкой, удар подставка, смеш, прием смеша, плоский удар с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1
7.	И.П. – стоя. Наклон вперед с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее 7
8.	Челночный бег 3x10	с	не более 14,0
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)			
1.	И.П. – сидя. Броски мяча в установленную цель, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее 6
2.	И.П. – сидя. Броски 6 мячей на установленное расстояние (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
3.	И.П. – сидя. Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток	количество успешных попыток	не менее 6
4.	И.П. – сидя. Броски мяча на точность на заданное расстояние 3, 5 и 7 м, по 10 попыток на каждом расстоянии	количество успешных попыток	не менее 6
5.	И.П. – сидя. Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта. По 10 попыток в каждую из точек	количество успешных попыток	не менее 6
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции (I функциональная группа)			
1.	Бег на 300 м	с	не более 55,0 90,0
2.	Бег на 60 м	с	не более 16,5 22,0
3.	И.П.-сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг	м	на максимальн ое -

			расстояние	
4.	И.П.- сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг	м	-	на максимальное расстояние
Для спортивных дисциплин легкая атлетика-бег на средние и длинные дистанции (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 1000 м	мин, с	не более 3.25 3.40	
2.	Бег на колясках 300 м	с	не более 55,0 80,0	
3.	Бег на колясках 150 м	с	не более 32,0 38,0	
4.	И.П.-сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг	м	на максимальное расстояние	-
5.	И.П.- сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг	м	-	на максимальное расстояние
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика-прыжки (II функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более 10,0 11,0	
2.	Бег на колясках 150 м	с	не более 26,0 30,0	
3.	И.П.-стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1 -	
4.	И.П.- стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее - 1	
5.	И.П.-стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
6.	Бег на 30 м	с	не более 5,5 6,0	
Для спортивных дисциплин легкая атлетика-бег на средние и длинные дистанции (II функциональная группа)				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 3.30 4.20	
2.	Бег на 300 м	с	не более 58,0 72,0	
3.	Бег на 60 м	с	не более 10,0 12,0	
4.	И.П.-стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на	количество раз	не менее 1 -	

	максимальное расстояние)			
5.	И.П.- стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика-прыжки (III функциональная группа)				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	10,0
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			23,0	27,0
3.	И.П.-стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
4.	И.П.-стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
5.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	6,0
6.	И.П.- стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивных дисциплин легкая атлетика-бег на средние и длинные дистанции (III функциональная группа)				
1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.15	3.45
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			55,0	65,0
3.	И.П.-стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	10,5
5.	И.П.-стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 3 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	-
6.	И.П.- стоя или сидя. Бросок медицинбола вперед двумя руками от груди весом 2 кг (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – метания (I функциональная группа)				
1.	И.П.-сидя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			8	7
2.	И.П.-лежа на спине. Жим штанги весом 10 кг	количество раз	максимальное	
3.	И.П.- сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние	количество раз	не менее	
			8	-
4.	И.П.- сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой на максимальное расстояние	количество раз	не менее	
			-	7
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – метания (II функциональная группа)				
1.	И.П.-лежа на спине. Жим штанги весом 20 кг	количество раз	максимальное	
2.	И.П.- сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			9	8

3.	И.П.-сидя. Бросок медицинбола, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда, вперед двумя руками от груди	количество раз	не менее	
			9	8
	И.п.-полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 45 кг	количество раз	максимальное	-
4.	И.п.-полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 35 кг	количество раз	-	максимальное
Для спортивных дисциплин легкая атлетика – метания (III функциональная группа)				
1.	И.п.-полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 55 кг	количество раз	максимальное	-
	И.п.-полуприсед в «машине Смита». Вставание со штангой весом 40 кг	количество раз	-	максимальное
2.	И.П.-лежа на спине. Жим штанги весом 30 кг	количество раз	максимальное	
3.	И.П.-стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
4.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,5
5.	И.П.-сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой рукой (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			10	9
6.	И.П.-сидя. Бросок медицинбола вперед, весом на 1 кг легче соревновательного снаряда двумя руками от груди (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			10	9
Для спортивной дисциплины настольный теннис (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 800 м	мин	не более	
			4	
2.	Бег на колясках 100 м	с	не более	
			28,0	
3.	Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками (30 м)	с	не более	
			60,0	
4.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	не менее	
			12	
5.	И.П. – сидя. Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно)	с	не менее	
			45,0	
6.	И.П. – сидя. Удар теннисной ракеткой по мячу на дальность	м	не менее	
			4	
7.	И.П. – сидя. Толкание медицинбола весом 1 кг вперед каждой рукой (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			8	
Для спортивной дисциплины настольный теннис (II, III функциональные группы)				
1.	Бег на 800 м	мин	не более	
			3	4
2.	Бег на 100 м	с	не более	
			20,0	
3.	Бег «змейкой» между 10 вешками (30 м)	с	не более	
			30,0	
4.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	не менее	
			14	
5.	И.П. – сидя или стоя. Попеременная тяга руками резинового амортизатора (самостоятельно)	с	не менее	
			45,0	

6.	И.П. – сидя или стоя. Удар теннисной ракеткой по мячу на дальность	м	не менее 5	
7.	И.П. – сидя. Толкание медицинбола весом 1 кг вперед каждой рукой (за 1 мин)	количество раз	не менее 9	
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональная группа)				
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	максимальное	
2.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 35 кг	количество раз	не менее 10 -	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 25 кг	количество раз	не менее - 10	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	максимальное -	
5.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	
6.	Жим штанги с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1	
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом 6 кг	количество раз	максимальное -	
2.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг	количество раз	- максимальное	
3.	Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1	
4.	Плавание избранным стилем 50 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
5.	И.П. – лежа на спине. Жим гантели весом не менее 1 кг	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Жим гантели весом не менее 1,2 кг	количество раз	максимальное -	
2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантели весом не менее 1 кг	количество раз	- максимальное	
3.	Плавание избранным стилем 100 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
4.	Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1	
5.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков на максимальное расстояние	количество раз	не менее 1	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
7.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг на время	количество раз	максимальное	
8.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места на максимальное расстояние	количество раз	не менее 1	
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)				
1.	Плавание избранным стилем 200 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
2.	Плавание избранным стилем с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантели весом не менее 1,2 кг	количество раз	максимальное	

4.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное
6.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг	количество раз	максимальное
7.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
Уровень спортивной квалификации			
1.	Для спортивных дисциплин бадминтон, бочча	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»	
2.	Для спортивных дисциплин настольный теннис, пауэрлифтинг, плавание	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	

Таблица № 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			МУЖЧИНЫ	ЖЕНЩИНЫ
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)				
1.	Старт, поворот на дистанции в бассейне с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1	
2.	Плавание избранным стилем 100 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг	количество раз	максимальное	-
5.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг	количество раз	-	максимальное
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)				
1.	Плавание избранным стилем 200 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
2.	Старт, поворот на дистанции в бассейне с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1.5 кг	количество раз	максимальное	-
4.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	-	максимальное

5.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
7.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг на время	количество раз	максимальное	-
8.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг на время	количество раз	-	максимальное
9.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)				
1.	Плавание избранным стилем 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.	Плавание всеми стилями с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1,5 кг	количество раз	максимальное	-
4.	И.П. - лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	-	максимальное
5.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	максимальное	
7.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 8 кг на время	количество раз	максимальное	-
8.	И.П. - лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг на время	количество раз	-	максимальное
9.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
	Уровень спортивной квалификации			
1.	Для спортивных дисциплин - плавание	Спортивное звание «мастер спорта России»		

Сокращения, используемые в таблице:

«И.П.» – исходное положение;

Методические рекомендации (методика выполнения упражнений) и критерии оценки выполнения контрольных упражнений

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.п. – упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти – вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество

правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук (отжиманий), фиксируемых счётом судьи. Дается одна попытка.

Ошибки:

1. Касание пола бёдрами.
2. Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги».
3. Разновременное разгибание рук.

Критерием служит количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Поднимание туловища из положения лёжа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой – удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведёт счёт. Затем участники меняются местами.

И.п – лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата. Участник выполняет максимальное количество подъемов, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Ошибки:

- 1) Отсутствие касания локтями бедер (коленей).
- 2) Отсутствие касания лопатками мата.
- 3) Пальцы разомкнуты «из замка».

Критерием служит максимальное количество правильно выполненных подъемов туловища.

Кистевая динамометрия (для оценки силы мышц сгибателей-разгибателей кисти).

Динамометр берут в руку циферблатом внутрь. Руку вытягивают в сторону на уровне плеча и максимально сжимают динамометр.

Критерием служит показатель силы мышц кисти правой и левой руки в килограммах.

Бег на 1000/ 600/ 400/ 300/ 150/ 100/ 60/ 30 метров (для оценки общей выносливости).

Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтном покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с. (На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу, только на длительных дистанциях).

Критерием служит время бега.

Жим гантелей в положении лежа на спине (для оценки общей силы).

Выполняется упражнение лежа на спине на плоской скамье, ноги стоят на полу, держать гантели необходимо в каждой руке только за пределами плеч. Локти должны быть согнуты чуть более 90 градусов. Ваши ладони должны находиться в положении «ладони вниз», а это означает, что они обращены к нижней части тела.

Нужно мощно поднять гантели к потолку, напрягая грудные мышцы и разводя локти, остановиться, когда руки будут выпрямлены. Затем медленно вернуться к началу и повторить.

Не забывайте вдыхать на спуске и выдыхать с силой на подъеме каждого повторения.

Ошибки:

- 1) ноги должны быть всегда неподвижны во время упражнения;
- 2) нельзя останавливаться и делать передышки;
- 3) следить за правильным положением локтей и ладоней.

Для начала необходимо принять правильное положение на спортивной скамье:

1. Взять отягощения в обе руки и сесть на край скамьи;
2. Теперь плавным движением опустить корпус на лежак и плотно прижаться к нему спиной;
3. Ногами упереться в пол – это главная опора;
4. Расположить руки с гантелями на уровне плечевого пояса;
5. Медленными движениями без рывков поднять снаряды над головой (при этом руки четко расположены над плечами);
6. Сделать небольшую задержку дыхания и, напрягая мышцы груди, медленно опустить руки с гантелями вниз;
7. Не теряя напряжение в мышцах, вернуть снаряды вверх;
8. На вдох выполнять движение вверх, на выдохе – возвращать вес в нижнюю точку.

Ошибки:

- 1) упражнение необходимо выполнять без рывков;
- 2) следить за расположением гантелей на уровне плечевого пояса;
- 3) следить за тем, чтоб ноги не болтались, а постоянно упирались в пол.

Критерием служит максимальное количество правильно выполненных подъемов повторений.

Многоскок (для оценки силовой выносливости).

При отталкивании необходимо полностью выпрямлять толчковую ногу, в то время как маховая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперед. Постановка ноги при приземлении происходит активным загибающим движением на всю стопу. Руки работают разноименно, тем самым помогая удерживать равновесие. Туловище также находится в вертикальном положении, возможно с небольшим наклоном вперед.

Ошибки:

- 1) постановка ноги на пятку;
- 2) слабое проталкивание вперед;
- 3) втыкание ноги под себя.

Критерием служит максимальное количество метров за определенное количество повторений.

Прыжок в длину с места (для оценки скоростно-силовых способностей).

Подготовка к отталкиванию. На данном этапе спортсмен принимает правильную позу, чтобы сделать максимально сильный толчок. Для выполнения упражнения человек встает у линии, расставив ноги на ширине плеч или чуть уже, затем поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед. Отталкивание начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности.

Полет. После отталкивания тело спортсмена вытягивается в струну, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед.

Приземление. Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим.

Измерение результата выполняется от ближайшей точки касания любой частью тела до контрольной линии.

Ошибки:

1) запрещается выполнять прыжок с предварительного отталкивания, при выполнении отталкивания наступать на контрольную линию.

Критерием оценки служит максимальное количество сантиметров (метров) за прыжок.

Сгибание-разгибание рук из виса на перекладине (для оценки силовых способностей).

Исходное положение: вис на перекладине, ноги и руки испытуемой выпрямлены, хват руками сверху за перекладину чуть шире плеч.

Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины и полном сгибании/разгибании рук.

Ошибки:

1) Запрещаются движения в тазобедренном и коленных суставах, попеременная работа руками, перехват рук во время подтягивания, скрещивание ног.

Критерием служит максимальное количество правильно выполненных подтягиваний.

Бросок (метание) теннисного мяча в цель (для оценки скоростно-силовых способностей).

При метании в горизонтальную цель техника заключается в следующем:

Необходимо стать левым (правым) боком к цели в положении ноги на ширине плеч, ступни параллельно, правая рука поднята вверх над правым плечом и несколько отведена вправо, взгляд направлен на цель. Из этого исходного положения повернуться грудью в направлении броска, одновременно массу тела перенести на левую (правую) ногу, правую (левую) при этом поставить на носок и повернуть пятку наружу. Руку с мячом согнуть в локте примерно под углом 120 градусов, кисть повернуть ладонью влево. Не задерживаясь в этом положении, выполнить бросок, поворачивая при этом кисть руки с мячом ладонью вперед и хлестообразным движением опуская ее вниз. После выпуска мяча, сгибая левую (правую) ногу в колене, наклонить туловище вперед и повернуть налево (направо).

Ошибки:

- 1) следить за правильной стойкой (ноги на ширине плеч);
- 2) следить за правильным движением руки.

Критерием оценки служит максимальное количество сантиметров (метров), на которое спортсмен выполнил бросок.

Жим штанги в положении лежа на спине (или лежа на наклонной скамье 45°) (для оценки силовых способностей).

Выполняется лежа на спине на горизонтальной скамье (или лежа на наклонной скамье 45°). Исходное положение - штанга удерживается строго на вытянутых руках. Опускание происходит до касания груди, и затем гриф (после небольшой паузы) снова выжимается на вытянутые руки.

Ошибки:

- 1) неправильный хват;
- 2) при выполнении упражнения таз от скамьи отрываться не должен, поясницу вверх не прогибать.

Критерием оценки служит максимальное количество правильно выполненных повторений.

Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках (оценка силовой выносливости).

Упор, руки выпрямлены; сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках до полного сгибания рук; разгибая руки, выйти в упор до полного выпрямления рук. Положение упора фиксируется.

Ошибки:

- 1) следить сгибанием рук при опускании в упор;
- 2) следить за полным выпрямлением рук в конце упражнения;
- 3) фиксировать в конце упражнения положение упора.

Критерием оценки служит максимальное количество правильно выполненных повторений.

Вставание со штангой из полуприседа (оценка силовой выносливости).

Ставим ноги на ширине плеч, локти должны при всем этом быть отведены назад, лопатки согнуты, мышцы спины напряжены.

Прежде чем опускаться вниз, нужно сделать глубокий вдох. Вдохнув начинаем потихоньку (медленно) под контролем опускаться (приседать) до параллели ваших бедер с полом. Самое главное в этом движение (приседы) чтобы колени не выходили за носки. На выходе из приседа (в положении верх, когда вы уже поднимаетесь из приседа) делаете выдох. Спина на протяжении всего движения должна быть прогнута. Голова (взгляд) должна быть направлен строго вперед. Во время приседания необходимо отводить таз слегка назад.

Ошибки:

- 1) следить за правильной стойкой: ноги на ширине плеч;
- 2) приседание должно быть медленным;
- 3) при выполнении приседания колени не должны выходить за носки;
- 4) спина на протяжении всего движения должна быть прогнута
- 5) голова должна быть направлена строго вперед.

Критерием оценки служит максимальное количество веса на штанге за одно выполнение.

Бег на 30 метров с ходу.

Упражнение может выполняться с «высокого» или «низкого» старта. Спортсмен самостоятельно выбирает место старта для разбега до воображаемой плоскости старта (плоскости начала отсчета времени). Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости старта и финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с. Выполняется две попытки с временным интервалом не менее 5 минут.

Тройной прыжок в длину с места.

Отталкивание с двух ног выполняется, как и в прыжке с места. После отталкивания прыгун выносит одну ногу вперед, сгибая ее в коленном суставе, голень направлена вниз или чуть вперед, другая нога задерживается сзади, чуть согнутая в коленном суставе (полет в шаге). Далее прыгун «загребает»

постановкой ставит впереди находящуюся ногу на грунт, одновременно расположенная сзади нога активным маховым движением выводится вперед, помогая выполнить отталкивание одной ногой.

После второго отталкивания опять выполняется полет в шаге, но уже с другой ноги. Так же совершается и третье отталкивание, за счет «загребающего» движения ноги. В третьем полете, прыгун к маховой ноге подтягивает толчковую ногу, сгибая в коленном суставе, и, приближая колени к груди, выполняет приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Критерием оценки служит максимальное количество сантиметров (метров) за прыжок.

Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.п. – упор лёжа на гимнастической скамье, руки на ширине плеч, кисти – вперед, локти разведены не более 45 градусов.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью скамьи, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук (отжиманий), фиксируемых счётом судьи. Дается одна попытка.

Ошибки:

1. нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
2. разновременное разгибание рук.

Критерием служит количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Плавание всеми возможными способами и плавание избранным способом (оценка техники выполнения).

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (на усмотрение испытуемого).

Способ плавания - произвольный. Участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Ошибки:

1. ходьба либо касание дна ногами;
2. использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

Критерием служит оценка техники выполнения без возможных ошибок.

Жим штанги (отягощения) лежа на спине (для оценки силовых способностей).

Выполняется лежа на спине на горизонтальной скамье. Исходное положение – штанга (отягощение) удерживается строго на вытянутых руках. Опускание происходит до касания груди, и затем гриф (отягощение) (после небольшой паузы) снова выжимается на вытянутые руки.

Ошибки:

1. неправильный хват;
2. при выполнении упражнения таз от скамьи отрываться не должен;
3. поясницу вверх не прогибать.

Критерием служит количество выжатых килограмм (или повторений) при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Бросок ядра вперед двумя руками от груди/ бросок ядра легче соревновательного на 1 кг. двумя руками от груди/ бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг. двумя руками от груди (для оценки скоростно-силовых способностей).

И.П. – стоя, ступни ног у стартовой линии (линии измерения), ноги на ширине плеч, ядро примерно на уровне груди, взгляд направлен на цель и не оставляет ее на протяжении всего броска. Начиная бросок, нужно одновременно согнуть ноги в коленях, ноги от пола не отрывать. Выполняя бросок, добавить к движению рук дополнительные усилия за счет выпрямления ног в коленях. Сзади стоящая нога отрывается от пола в момент броска. После броска руки полностью выпрямлены. Дается одна попытка.

Ошибки:

- 1) следить за ногами в момент броска (от пола не отрывать)

Критерием служит метраж выполненного броска за 1 попытку.

Бросок ядра соревновательного веса вперед двумя руками снизу (для оценки скоростно-силовых способностей).

И.П. – стоя, ступни ног у стартовой линии (линии измерения), ноги на ширине плеч, ядро над головой.

Спортсмен маховыми движениями вперед вниз опускает руки с ядром и сгибает ноги до положения полу-приседа, туловище наклоняется вперед, но остается прямым. Ядро опускается вниз между ногами, затем происходит мощное разгибание ног и туловища, одновременно с этим спортсмен прямыми руками движением снизу вперед вверх разгоняет и выпускает ядро. Дается одна попытка.

Ошибки:

- 1) следить за положением туловища (остается прямым всегда).

Критерием служит метраж выполненного броска за 1 попытку.

Бросок медицинбола двумя руками из-за головы из положения сидя (для оценки скоростно-силовых способностей).

И.П. – сед, ноги на ширине плеч, мяч за головой.

Спортсмен бросает мяч вперед-вверх двумя руками из-за головы. Перед выполнением броска необходимо выполнить небольшой наклон туловища назад (замах). Бросок выполняется с одновременным разгибанием туловища и рук.

Ошибки:

1) не забывать перед броском выполнить небольшой наклон туловища назад (для замаха);

2) следить за положением туловища и рук (должны одновременно разогнуться).

Критерием служит метраж выполненного броска за 1 попытку.

В положении сидя поднимание рук вверх с грифом от груди (жим сидя от груди) (для оценки силовых способностей).

Спортсмену необходимо взять штангу со стойки и занять исходное положение:

И.П. – сидя на скамье, ноги широко расставлены и надежно уперты стопами в пол, гриф штанги находится у верхней части груди, спина и предплечья расположены вертикально, грудь и плечи расправлены, взгляд направлен перед собой.

На выдохе быстро, но плавно необходимо выпрямить руки, подняв штангу вверх.

На вдохе необходимо медленно, сохраняя контроль над снарядом и выдерживая правильную траекторию движения, опустить штангу вниз.

Ошибки:

1) следить за правильным положением ног;

2) следить за правильным положением спины и предплечья.

Критерием служит максимальное количество безошибочно выполненных повторений.

В положении сидя выпрямление рук вперед с грифом штанги (для оценки силовых способностей).

Потребуется наклонная скамья со спинкой. Для комфортной работы угол должен составлять 80-75 градусов.

И.П. – сидя на скамье, спина плотно прижата к скамье, поясница с естественным прогибом и затылок также прижаты, упор ногами на всю стопу, подбородок должен быть параллелен полу, взгляд направлен вперед.

Спортсмен берет штангу широким хватом сверху, снимаем её со стоек и опускаем на верхнюю часть груди. Плечи слегка отводит назад и выгибает грудь.

На выдохе спортсмен выжимает штангу вверх. Локти оставлять слегка

согнутыми, чтобы не травмировать локтевой сустав.

На вдохе спортсмен опускает штангу к груди.

Ошибки:

1) следить за правильным положением корпуса;

2) следить за правильным дыханием;

Критерием служит максимальное количество безошибочно выполненных повторений.

Старт, поворот на дистанции (оценка техники выполнения).

Техника старта с тумбочки:

1. И.П.: спортсмен встаёт на задний край тумбочки и по первому свистку судьи-стартёра переходит на передний край тумбочки и захватывает её пальцами стоп. Стопы на ширине плеч, угол сгибания в коленных суставах 30-40 градусов. Тело наклонено вперёд, мышцы ног напряжены, голова опущена вниз и пловец смотрит на воду.

2. Натяжение и толчок: по стартовому сигналу пловец как бы вытягивается. Тело начинает движение вперёд и пловец отпускает край тумбочки, далее полукруговым движением рук выносит их вперёд. После отрыва от тумбочки пловец смотрит вниз вперёд.

3. Полёт: после отталкивания от тумбочки тело летит выпрямленным, и когда оно проходит пик полёта - сгибается, после этого ноги поднимаются вверх, чтобы был гладкий (обтекаемый) вход в воду.

4. Вход в воду: во время входа в воду голова спортсмена находится между руками, а ноги выпрямлены, стопы вытянуты.

5. Скольжение: после погружения в воду, тело скользит под водой пока скорость не опустится до соревновательной.

6. Выход на поверхность: при плавании кролем и баттерфляем движения ног начинаются до достижения соревновательной скорости. Два дельфинообразных движения и один гребок выносят тело на поверхность воды. При этом этот первый гребок должен быть мощным.

Техника старта на спине:

1. И.П.: пловец находится в воде лицом к бортику, держась за стартовый поручень. Стопы находятся под водой и опираются о стенку бассейна, ноги согнуты в коленях. По команде "на старт", пловец подтягивает себя к поручню, голова при этом опущена, руки согнуты в локтевых суставах.

2. Отталкивание: осуществляется по второму стартовому сигналу. Пловец отталкивается от борта, отрывая руки от поручня пронося их над головой и выпрямляя ноги в коленях.

3. Полёт: происходит по дугообразной траектории. Голова запрокинута назад, руки проносятся над ней, ноги выпрямлены, стопы натянуты. Прогиб в спине обеспечивает отрыв от воды туловища и бёдер. За счёт этого сохраняется высокая скорость полёта.

4. Вход в воду: руки выпрямлены и натянуты, голова между ними. Ноги выпрямлены, стопы натянуты.

5. Скольжение и работа ног: после погружения в воду, пловец скользит под водой, совершая при этом дельфинообразное движение туловищем. Далее приближаясь к поверхности воды начинается работа ног кролем на спине.

6. Выход на поверхность воды: после выхода на поверхность воды выполняется гребок и пронос руки.

Техника поворотов при плавании кролем на груди:

Поворот без касания рукой стенки бассейна в соревнованиях по плаванию на всех дистанциях вольного стиля пловцу разрешается выполнять поворот, не касаясь рукой стенки бассейна, но с обязательным касанием стенки ногами.

Поворот выполняется следующим образом:

Когда до стенки бассейна остается примерно 1,5 м, пловец делает вдох, а затем выполняет первую половину гребка рукой, находящейся впереди (другая рука остается вытянутой вдоль тела и движений не выполняет). Вторая половина гребка совпадает с энергичным движением плечевого пояса и головы вниз и подниманием таза вверх концу гребка обе руки находятся в горизонтальном положении, а тело вращается вокруг поперечной оси и приближается к стенке бассейна. Далее, продолжая вращение, пловец сгибает ноги в коленных суставах и приближается к поворотному щиту, оставляя руки в прежнем положении. После этого ноги несколько разгибаются в коленных и тазобедренных суставах и ставятся стопами на стенку бассейна (пловец выполнил полуоборот вокруг поперечной оси). Поворот заканчивается энергичным отталкиванием ногами от стенки бассейна в положении на спине и скольжением, во время которого пловец поворачивается сначала на бок, а затем на грудь.

Техника поворотов брассом и дельфином:

При плавании этими способами пловцы обязаны при выполнении поворотов касаться стенки бассейна обеими руками одновременно, сохраняя при этом горизонтальное положение плеч.

Пловец подплывает к стенке и касается ее одновременно двумя руками, затем сгибает ноги в коленных суставах, а руки в локтевых, и туловище приближается к стенке. Вращение начинается в сторону той руки, которую пловец первой отпускает от стенки. Далее пловец выполняет те же движения, которые описаны в соответствующих фазах первого варианта открытого поворота в кроле на груди.

Техника поворота на спине:

Подплывая на спине к стенке бассейна, спортсмен завершает гребок одной рукой и оставляет ее вытянутой у бедра. Затем он выполняет энергичный длинный гребок другой рукой до бедра и одновременно поворачивается на бок в сторону этой руки и сразу же на грудь.

Вращение: Голова резко погружается вниз к груди, тело сгибается, выполняется кувырок вперед, стопы ставятся на стенку бассейна, руки выбрасываются вперед, аналогично повороту при плавании кролем. Отталкивание; энергичным разгибанием ног в положении на спине.

Начало плавательных движений и выход на поверхность: плавательные движения руками и ногами начинаются одновременно и обеспечивают подъем к поверхности.

Критерием служит безошибочное выполнение старта и поворота на дистанции (одним любым стилем плавания).

Броски мяча в установленную цель (оценка координации).

И.П. – сидя в коляске (или стоя ноги врозь на расстоянии ширины плеч). Спортсмен должен держать плечи ровно, туловище прямо напротив цели, вес распределен равномерно на обе ноги (если упражнение выполняется стоя).

Если упражнение выполняется в коляске: спортсмен должен убедиться, что положение туловища и взгляд направлены на цель. Спортсмен выталкивает мяч вперед почти на уровне глаз, после чего следует мах руки вниз. Рука отводится по прямой назад к туловищу.

Если упражнение выполняется стоя: когда подающая рука начинает движение, спортсмен делает шаг вперед. Шаг вперед надо сделать ногой, противоположной руке, которой будет выполнен бросок; т.е. правша делает шаг вперед левой ногой. Шаг не должен быть слишком большим. Но шаг и не должен быть и слишком маленьким, немного меньше ширины плеч. Спортсмен должен убедиться, что положение стоп направлено на цель.

Спортсмен выталкивает мяч вперед почти на уровне глаз, после чего следует мах руки вниз. Рука отводится по прямой назад к туловищу.

Ошибки:

- 1) следить за стоящей впереди ногой, которая не должна выходить за линию;
- 2) необходимо не забывать всегда фокусировать взгляд на цель.

Критерием служит максимальное количество попаданий в цель за разрешенное количество попыток.

Броски мячей на установленное расстояние с учетом времени (оценка выносливости).

И.П. – сидя в коляске (или стоя ноги врозь на расстоянии ширины плеч). Спортсмен должен держать плечи ровно, туловище прямо напротив цели, вес распределен равномерно на обе ноги (если упражнение выполняется стоя).

Если упражнение выполняется в коляске: спортсмен должен убедиться, что положение туловища и взгляд направлены на цель. Спортсмен выталкивает мяч вперед почти на уровне глаз, после чего следует мах руки вниз. Рука отводится по прямой назад к туловищу.

Если упражнение выполняется стоя: когда подающая рука начинает движение, спортсмен делает шаг вперед. Шаг вперед надо сделать ногой, противоположной руке, которой будет выполнен бросок; т.е. правша делает шаг вперед левой ногой. Шаг не должен быть слишком большим. Но шаг и не должен быть и слишком маленьким, немного меньше ширины плеч. Спортсмен должен убедиться, что положение стоп направлено на цель.

Спортсмен выталкивает определенное количество мячей вперед почти на уровне глаз, после чего следует мах руки вниз. Рука отводится по прямой назад к туловищу.

Выполняется определенное количество бросков мячей на установленное расстояние с учетом заявленного времени.

Ошибки:

1) следить за стоящей впереди ногой, которая не должна выходить за линию;

2) необходимо не забывать всегда фокусировать взгляд на цель.

Критерием служит выполнение определенного количества бросков на установленное расстояние с учетом заявленного времени.

Броски мяча до средней линии площадки (оценка выносливости).

Система выполнения упражнения и возможные ошибки совпадают с упражнением «Броски мяча в установленную цель». Только в данном упражнении броски выполняются до средней линии площадки корта.

Критерием служит максимальное количество попаданий до средней линии корта за разрешенное количество попыток.

Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м (оценка технического мастерства).

Система выполнения упражнения и возможные ошибки совпадают с упражнением «Броски мячей на установленное расстояние с учетом времени». Только в данном упражнении броски выполняются на заданное расстояние: 3, 5, 7 метров.

Критерием служит максимальное количество попаданий на заданные расстояния: 3, 5, 7 метров за разрешенное количество попыток на каждом расстоянии.

Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта (оценка технического мастерства).

Система выполнения упражнения и возможные ошибки совпадают с упражнением «Броски мячей на установленное расстояние с учетом времени». Только в данном упражнении броски выполняются в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта.

Критерием служит максимальное количество попаданий в определенные

точки площадки: середина, по диагонали, по границам корта за разрешенное количество попыток в каждую из точек площадки.

Занятие исходного положения на площадке с учетом времени (оценка координации).

И.П. – сидя в коляске (или стоя ноги врозь на расстоянии ширины плеч) спортсмен должен находиться не в зоне площадки корта. После сигнала необходимо в течение заданного времени занять место в «боксе» на площадке корта, строго стоять в «боксе», не касаясь колесами коляски или ногами линий «бокса».

Ошибки:

1) следить за тем, чтоб колеса коляски или ноги не касались линий «бокса».

Критерием служит занятие исходного положения на площадке в рамках заданного времени.

IV Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Многолетняя спортивная подготовка в МАУ ДО СШ «Триумф» по спорту лиц с поражением ОДА строится на основе следующих положений:

1. Единая система спортивной подготовки, обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется из года в год, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям обучающегося. Структура системы многолетней подготовки спортсменов, включает 3 этапа. Каждый этап имеет свои возрастные границы, цели и задачи, обуславливающие его содержание. Этап начальной подготовки; Этап учебно-тренировочный (этап спортивной специализации).

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 января по 31 декабря).

Продолжительность этапов спортивной подготовки спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА дисциплины легкой атлетики (далее – ФССП):

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП) - привлечение максимально возможного числа лиц с поражением опорно-двигательного аппарата без ограничения возраста к систематическим занятиям адаптивной физической культурой и спортом для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств.

Тренировочный этап (Т) предусматривает в дополнение к задачам первого этапа повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и требований программ по видам спорта; в индивидуальных случаях предусматривает привлечение перспективных спортсменов-инвалидов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России и успешно выступать в международных соревнованиях; профилактику вредных привычек и правонарушений.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) предполагает развитие спорта высших достижений, привлечение перспективных спортсменов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих в составе сборных команд России успешно выступать в международных соревнованиях.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) предполагает дальнейшее совершенствование спортсменов с целью достижения максимально возможных спортивных результатов, поддержку перспективных спортсменов в специализированной спортивной подготовке, позволяющих в составе сборных команд России успешно выступать в международных соревнованиях.

Продолжительность всех этапов спортивной подготовки по спорту лиц с поражением ОДА не ограничена. Перевод обучающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов учебно-тренировочных нагрузок.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. На этап начальной подготовки зачисляются лица, имеющие физический недостаток, который препятствует освоению (достижению) результатов в физической и спортивной подготовке, соизмеримых с результатами лиц, не имеющих указанных ограниченных возможностей, без создания для этого специальных условий. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы по данной дисциплине, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе. На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица, прошедшие начальную подготовку не менее 1 года. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Обучение технике и тактике, развитие физических и волевых качеств осуществляется посредством систематического выполнения физических упражнений, то есть основного средства тренировки. Кроме того, используются идеомоторные упражнения. Важную роль играют также средства восстановления функциональных возможностей спортсмена между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями. Физические упражнения делятся на три основные группы:

1) упражнения в том виде, в котором специализируется спортсмен. Сюда включаются все элементы и варианты этого вида.

2) общеразвивающие упражнения, которые подразделяются на две подгруппы: - упражнения других видов спорта, применяемые для общего физического развития; - общеразвивающие подготовительные упражнения с различными предметами и без, которые предназначены для всестороннего физического развития и широко используются в подготовке новичков, а также для исправления дефектов телосложения и физического развития.

3) специальные упражнения для развития физических и волевых качеств, а также для обучения технике и тактике и совершенствованию в них.

Общая физическая подготовка (ОФП).

ОФП повышает функциональные возможности организма, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков. В качестве средств широко используются различные упражнения из других видов спорта, в том числе подвижные, спортивные игры, плавание. Необходимо применять различные корректирующие упражнения, направленные на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата, осанки. Наибольший процент тренировочного времени по ОФП приходится на начальные этапы

тренировочного процесса. Физическая подготовленность детей с нарушением зрения резко не отличается от основных параметров здоровья. Обучающиеся, заканчивающие этап спортивной подготовки, должны показать результаты не ниже среднего уровня физической культуры для данного этапа с учётом индивидуальных возможностей и степени заболевания.

Специальная физическая подготовка (СФП).

СФП направлена на развитие основных физических качеств обучающихся: ловкости, силы, быстроты, выносливости. Задачи специальной физической подготовки:

- коррекция и развитие координационных способностей
- согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительномоторной координации и др.;
- коррекция и развитие физической подготовленности мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений - осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.;

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для спортивных дисциплин. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике. Основным средством специальной подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования: - соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению; - соответствие рабочих усилий,

темпа (частоты движений) и ритма; - соответствие временного интервала работы.

Спортивная дисциплина «БАДМИНТОН»

Бадминтон – вид спорта для людей с любыми формами поражения опорно-двигательного аппарата. Игра проходит в закрытом помещении, на прямоугольной площадке размером 13,4 на 6,10 метров разделенной сеткой высотой 1,55 метра. На поверхность площадки нанесены линии ограничивающие поля подачи и игровые поля для различных классов спортсменов. Высота потолка должна быть не ниже 6 метров.

В настоящее время соревнования по пара-бадминтону проводятся в шести спортивных классах:

WH1 и WH2 – спортсмены-колясочники;

SL3, SL4, SU5 – «стоячие» спортсмены;

SS6 – «не высокие» спортсмены.

Основой правил игры в пара-бадминтон служат правила игры в бадминтон, отличием является ограничение в использовании игровой части бадминтонного корта, в зависимости от классификационного класса спортсменов.

Матч состоит из 3 сетов, каждый из которых длится до 21 очка, при счете 20-20 игра продолжается до превосходства одного из игроков в 2 очка, но не более 30 очков.

Годичный цикл спортивной подготовки состоит из одного-двух макроциклов, связанных с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

В каждом макроцикле выделяются три периода — подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы — создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности.

В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа:

- обще-подготовительный (или базовый) этап. Основные задачи этапа — повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких

спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6—9 недель (в отдельных видах спорта встречаются вариации от 5 до 10 недель).

Этап состоит из двух мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2—3 микроцикла) — втягивающий — тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3—6 недельных микроциклов) — базовый — направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

- специально подготовительный этап.

Общеподготовительный этап. На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2—3 мезоцикла.

Соревновательный период (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, остальные соревнования носят подготовительный и отборочный характер и являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа:

- этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4—6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

- этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;

- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков.

Этап начальной подготовки

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий специализации, укрепления здоровья. Особенно благоприятен ранний возраст спортсменов для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

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

Ходьба: на носках, на пятках, высоко поднимая колени, выпадами, в приседе, приставными и скрестными шагами. Различные упражнения для рук при ходьбе.

Бег: на носках, приставными шагами, боком и спиной вперед, скрестный бег, челночный бег, бег с мгновенной остановкой, бег по ломаной линии, бег по треугольнику, бег поперек площадки, лицом к сетке, бег от сетки спиной вперед, бег к сетке лицом вперед.

Гимнастические упражнения: упражнения для рук, ног, шеи, туловища на месте и в движении для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, подвижности суставов, координации движений. Упражнение на расслабление, упражнение для формирования правильной осанки. Упражнения с мячами разной формы, ракетками для развития мышц и кистей рук.

Метания: метания мячей разной формы и веса на дальность и в цель с разного расстояния.

Прыжки: с места в длину и высоту, прыжки с разбега в длину и высоту, с отягощениями, прыжки вверх с доставанием предмета (множественно), прыжки вперед «лягушкой», прыжки вверх «кенгуру», прыжки со скакалкой на время и на количество, прыжки через скамью.

Упражнения для выработки скоростной выносливости: частый бег на месте, смена положения ног вперед-назад, прыжки боком через скакалку, через скамью, бег к задней линии и к сетке. Обучение владением и управлением спортивной коляской, развитие скорости.

Специальная физическая подготовка.

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

Хватка ракетки. Создание навыков расслабления кисти после удара (сжатие и разжатие ручки ракетки).

Основная стойка. При подаче, приеме, при ударах справа, слева, сбоку, сверху, снизу.

Жонглирование воланом открытой и закрытой стороной ракетки (на разную высоту).

Перемещение по площадке: 3 мин., 5 мин., 7 минут.

Удары в стену воланом: контроль за движением ракетки навстречу волану; нанесение ударов сбоку – снизу; удары сначала несильные, а затем с большой силой.

Техническая подготовка.

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

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

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократность повторения хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и воланом: набивания волана, набивания волана об стенку;
- различные виды жонглирования воланом.

После освоения элементарных упражнений с воланом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов, разучивание имитации передвижения по площадке (правильное положение туловища, ног, ракетки, кисти, локтя, плеча)

В группах начальной подготовки в конце учебного года проводятся соревнования- тестирование по физической подготовке и упражнениям с ракеткой и воланом согласно контрольных нормативов. Спортсмены групп начальной подготовки (свыше года) принимают участие в соревнованиях.

Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторской практике изложены в соответствующих разделах.

Техника для групп этапа начальной подготовки (до года)

1. Обучение высоко-далекой подаче.
2. Обучение высоко-далекому удару, справа – прием.
3. Обучение укороченному удару, справа – прием.
4. Обучение короткому удару – подставке на сетке.
5. Обучение плоскому удару справа – сбоку.
6. Обучение плоскому удару слева – сбоку.
7. Знакомство с правилами одиночной игры.
8. Знакомство с правилами парной игры.
9. Практические одиночные и парные игры.
10. Судейство соревнований.

Техника для групп этапа начальной подготовки (свыше года)

1. Совершенствование высоко-далекой подачи (точность).
2. Обучение короткой подаче – прием (стойка – подставка, атака «стрелой»).
3. Совершенствование ударов справа: в/д, укороченный.
4. Обучение удару «смеш» и его прием (стойка, вращение, работа ног).
5. Совершенствование плоских ударов.
6. Обучение в/д удару слева.
7. Обучение укороченному удару слева.

8. Обучение косым ударам (диагональ у сетки, в центре).
9. Тактика одиночных и парных игр.
10. Судейская тактика (судейство игр).
11. Инструкторская практика (организация и проведение разминки).

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1,2,3 годы

Практическая подготовка.

Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей, по повышению функциональных возможностей их организма.

Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки.

Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

Использование для целей общей физической подготовки занятий другими видами спорта (легкая атлетика, плавание, спортивная гимнастика, акробатика).

Ходьба: разделенный шаг, приставной.

Гимнастические упражнения на месте и в движении, вращение тела.

Бег: рывками, с изменением направления.

Прыжки: блокирующий с ударом из-за головы, справа, в заднем углу.

Специальная физическая подготовка.

Развитие специальных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких результатов в бадминтоне, интенсификация тренировочного процесса.

Использование имитационных упражнений – для совершенствования ударных движений, передвижений.

Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки.

Применение тренажеров и приспособлений.

Упражнения для выработки скоростной выносливости.

Упражнения для развития реакции.

Подвижные игры с элементами бадминтона.

Классификация ударов и подач.

Развитие наблюдательности у бадминтонистов.

Обманные действия в игре.

Совершенствование точности выполнения ударов.

Совершенствование подач и приемов подач.

Совершенствование в обманных действиях.

Совершенствование в тактике одиночных, парных игр.

Технико – тактическая подготовка.

Повторение материала предыдущего этапа подготовки: имитация передвижений, ударов, сочетание ударов справа и слева, игра на счет.

Повышение скорости обработки всех ударов, многоваланка.

Индивидуализация стиля игры в зависимости от особенностей физического развития, психофизиологических показателей и склонностей учащихся.

Игры на счет с применением различных заданий.

Соревнования в группах. Участие в квалификационных турнирах.

Учащиеся учебно-тренировочных групп принимают участие за учебный год не менее, чем в четырех турнирах.

Программные требования по психологической подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

Биомеханика основных приемов техники бадминтона.

Совершенствование техники перемещения по площадке.

Тактика смешанных игр.

Одиночные игры со сменой партнеров.

Судейская практика.

Оформление результатов, обязанности судей на вышке, на линиях, при подаче.

Инструкторская практика.

Проведение разминки, показ выполнения подач и ударов, помощь руководителю при проведении занятий.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертый и последующие годы

Общая физическая подготовка.

Для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки.

Особое внимание уделяется развитию скоростной скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Спортивные игры – баскетбол, флорбол, футбол, теннис.

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног, туловища.

Специальная физическая подготовка.

Продолжение работы по развитию специальных физических качеств и способностей, характерных для ведущих игроков мира.

Широкое применение в занятиях имитационных упражнений, как средства тренировки наиболее необходимых для игры групп мышц.

Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажеров, приспособлений и педагогических методов.

Повторение упражнений предыдущего этапа подготовки.

Технико-тактическая подготовка.

Повторение материала предыдущего этапа подготовки.

Повышение скорости передвижений и выполнения всех ударов.

Отработка ударов на площадке, тренировка подач и их приема.

Тренировка комбинаций для одиночных, парных и смешанных игр.

Изучение технико-тактических действий в парах

Индивидуальные тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля игры.

Тренировочные игры, участие в соревнованиях.

Техника:

1. Прямой сеточный удар справа.

2. Удары слева от сетки и около сетки.
3. Удары справа от боковой линии.
4. Удары слева от боковой линии.
5. Удары сверху справа.
6. Удары слева сверху.
7. Прямые ответные удары на сетке.
8. Диагональные косые удары через сетку.
9. Прямой короткий справа и высокий слева закрытой стороной ракетки.
10. Прямой короткий удар вокруг головы и высокий в угол площадки.
11. Прямой короткий удар слева и высокий удар справа.
12. Высокие и короткие удары по диагонали.
13. Прямой смеш справа и высокий удар слева закрытой стороной ракетки.
14. Прямой смеш ударом вокруг головы и высокий удар справа.
15. Прямой смеш слева закрытой стороной ракетки и высокий справа.
16. Смеш по диагонали, высокий удар по диагонали в задний угол.
17. Прямой удар справа и высокий удар вокруг головы слева.
18. Прямой удар справа и высокий удар закрытой стороной ракетки.
19. Высокие удары справа по диагонали.
20. Высокие удары по диагонали справа и слева, закрытой стороной ракетки.
21. Плоские удары справа и слева по диагонали площадки.

Судейская практика.

Оформление результатов, обязанности судей на вышке, на линиях, при подаче.

Инструкторская практика.

Проведение разминки, показ выполнения подач и ударов, помощь тренеру-преподавателю при проведении занятий.

Эффективность спортивной тренировки на тренировочном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов дисциплин, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на тренировочном этапе спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение уровня теоретических знаний;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации

- приобретение соревновательного опыта в стартах высокого ранга;

Эффективность спортивной тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства обусловлена повышением рационального сочетания техники и физической подготовленности занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта и специальной подготовки, направленной на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств, продолжается работа над совершенствованием индивидуальных качеств, психологической устойчивости, умением соревноваться в сложных условиях.

Спортивная дисциплина «БОЧЧА»

БОЧЧА, является новым развивающимся видом спорта для тяжелейших форм детского церебрального паралича, активно воздействует на физическое развитие и состояние организма игроков, влияет на их настроение и национальное самосознание. Регулярные занятия бочча развивают ловкость, реакцию, выносливость, координацию движений, глазомер. Он доступен людям самых разных возрастов. Игроки бочча делятся на четыре класса. ВС1, ВС2 и ВС3 - для игроков с ДЦП, ВС4 - для игроков с другими неврологическими отклонениями, имеющими сходный с ДЦП эффект (мышечная дистрофия, мозговая травма и т.п.).

ВС1 - игроки с ДЦП гиперкинетической формой, двигательными дисфункциями всех конечностей. Игроки этого класса вбрасывают мяч в игру рукой или ногой. Они могут пользоваться помощью ассистента, который стоит за спиной играющего, за пределами площадки. Помощь заключается в корректировке положения коляски игрока и в подаче ему мячей, когда это необходимо.

ВС2 - игроки с ДЦП локомоторными нарушениями с бедными динамическими функциями особенно верхние конечности. Игроки этого класса вбрасывают мяч рукой. Помощь ассистента не предусмотрена.

ВС3 - игроки с ДЦП этого класса имеют тяжелую форму нарушения двигательных функций всех четырех конечностей. Спортсмен с последствием поражения центральной нервной системы или другими заболеваниями, который в связи с сильным поражением рук и ног не способен брать и/или бросать мяч за V линию на корт и использует специальный желоб для выпуска мяча. Во время игры разрешается помощь ассистента.

ВС4 - Игроки этого класса имеют тяжелую форму нарушения двигательных функций всех четырех конечностей, контроль туловища также затруднен. Спортсмен, не имеющий последствий поражения центральной нервной системы, может бросать мяч рукой или толкать ногой. К этим спортсменам относятся колясочники с глубокой локомоторной дисфункцией во всех четырех конечностях. Эти спортсмены имеют функциональные характеристики, сравнимые с характеристиками для игроков классов ВС1 или ВС2 в бочча. Активный диапазон их движений беден из-за недостатка мышечной силы или ограничения подвижности суставов. Игроки чаще бросают мяч способом раскачивания или при захвате двумя руками и броске от груди,

сила гравитации помогает выполнению броска. Спортсмен способен продемонстрировать достаточную ловкость, чтобы независимо манипулировать и бросать мяч бочка за V линию на корт. Однако эти спортсмены демонстрируют хорошую способность вбрасывания мяча на корт. Помощь ассистента не предусмотрена. Соревнования проводятся в индивидуальном, парных и командном (тройка) зачетах. Матч длится 4 энда в индивидуальном и парном зачетах, и 6 эндов в командном. Энд начинается со вбрасывания Джека, затем спортсмены, пары или команды выбрасывают по 6 мячей. Победителем считается тот, чей мяч будет ближе всех к Джеку. Сторона, чей мяч находится ближе к Джеку, получает одно очко за каждый мяч, который ближе к Джеку, чем мяч соперника. В случае, если по истечению всех эндов счет остается равный, то проводится тай-брейк. Общая физическая подготовка направлена на развитие сохраненных двигательных качеств – остаточной мышечной силы /рабочей руки или ноги/, выносливости, ловкости, а также на обогащение, при возможности, разнообразными двигательными навыками.

Таблица №14

Примерное содержание занятий ОФП для всех этапов подготовки

№ п/п	Описание упражнений	Число повторений	Методические указания
	Для подготовительной части		
1.	Построение на колясках в шеренгу. Руки наверх растянуться	2 раза	На вдохе
	Основная часть		
2	Резкие вдохи через нос	8 раз	Темп резкий
3	Растирание ушей ладонями	15-20 раз	быстро
4	Пережевывание-движение ртом	36 раз	быстро
5	Ладонями сделать домик над переносицей (надавливать на глаза)	4 раза	Мягко, медленно
6	Наклоны головы вправо-влево	4 раза	Мягко, медленно
7	Повороты головы в стороны	4 раза	Мягко, медленно
8	Ладонью надавить на висок справа, слева	4 раза	Создать напряжение
9	Ладонями надавить на лоб	4-6 раз	То же
10	На вдохе руки в стороны, вниз растянуться «Гагарин»	4 раза	В статике
11	Охватывающие движения левой рукой правого плеча стараясь достать область лопаток и наоборот	По 3 раза	удержать
12	Движение плечами вверх, вниз «Черепашка»	6-8 раз	С удержанием
13	Круговые вращения плечами ладони на плечах	То же	медленно
14	Руки вперед на высоте плеч ладони внутрь, наружу	То же	Удержание на статику
15	Шагающие движение руками вдоль обода коляски	10-20 раз	Удержание на статику
16	Руки на ширине плеч ладонями вниз, кулаки сжимать и разжимать	10-20 раз	В темпе
17	Круговые вращения вперед, назад кистями	То же	То же

	(внутри большой палец)		
18	Натяжение кистей верх, вниз противоположной рукой	По 5 раз	медленно
19	Руки вперед (имитация движения открываю и закрываю)	По 5 раз	медленно
20	Колено поднять к животу при возможности	То же	попеременно
21	Ладони к плечам раскачивание в стороны туловищем	4-6 раз	Медленно с задержкой
22	Наклоны туловища вперед, руки замком	2 раза	На выдохе с удержанием
23	Наклонить туловище вперед, смотреть вправо и влево	2-4 раза	медленно
24	На вдохе втянуть живот, на выдохе надуть	2-4 раза	медленно
25	Руки вдоль тела (коляски) не двигаться - замри	20 секунд	С задержкой дыхания
26	Соединить ладони перед собой напрячь пальцы «Алмазик»	2-4 раза	Глубокий вдох, выдох порционно
27	Руки поднять вверх на вдохе растянуться, большой палец в натяжении, резко сбросить руки резкий выдох «ХА»	2-4 раза	Задержка дыхания 5 сек

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

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для бочча. Задачи ее непосредственно связаны с обучением технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, равномерное сокращения мышц, развитие мышц руки или ноги), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в боксе, реакция на жесты судьи). Важное место занимают понятие разбивки корта на зоны для удобства применения упражнений и приемов. Систематическое применение использования зон на корте подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков в технике броска мяча. Нагрузка с медицинской резинкой верхних или нижних способов бросков /две руки или две ноги 100 раз x 3 подхода.

Упражнения с отягощениями (мешок с песком 200-500грамм, манжеты на запястьях). Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой и при возможности ловля. Сидя на коляске на расстоянии 2-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, бросить мяч о стенку и поймать мяч, при возможности, (стараться выполнять ритмично, без лишних движений). Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска мяча. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой). Броски набивного мяча от груди двумя руками на дальность (соревнование). Многократные броски баскетбольного мяча о стену и ловля его. 95 Упражнения с гантелями 1-3 кг для кистей рук. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные выбросы мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные выбросы мяча на дальность. Броски мяча нижним или верхним способом рабочей рукой или ногой. Броски мяча нижним или верхним способом не рабочей рукой или ногой.

Индивидуальные действия: выбор зоны для определения коронной точки для Джек бола, многократные броски до 300 раз в определенную зону. Командные действия: система игры с двумя мячами из разных боксов, возможна игра двух партнеров, быстрая игра «Фейстгейм» используя, только два мяча. Парные действия: система игры с тремя мячами из боксов 2,3,4,5 возможна игра двух партнеров, быстрая игра «Фейстгейм» используя, только три мяча.

Таблица № 15

Примерное содержание занятий на всех этапах подготовки

Темы	Содержание
Раздел	Основы знаний занятий по бочча
1	Техника безопасности на занятиях по бочча
2	Основы правил бочча, жестов судьи
раздел	Способы бросков на занятиях по бочча
1	Способы удержания мяча, направление коляски, исходные положения перед броском и перемещения, многократное выбрасывание мяча правой и левой рукой, на ближние дистанции
2	Передвижения на коляске. Изучение видов бросков (нижний, верхний), чередование бросков по длине, ширине корта, силе и направлению. Использование вспомогательных упражнений
3	Бросок накато нижний рабочей рукой, использование вспомогательных упражнений
4	Обучение броска нижним способом на блокировку
5	Обучение вариантов бросков. Многократная подкатка мечей к Джек болу с использованием наката, «маятник», «воздушная траектория». Использование вспомогательных упражнений
6	ОФП. Разминочная тренировка на растяжение, на задержку дыхания
7	ОФП. Игровые элементы с использованием упрощённых вспомогательных средств
8	Совершенствование изученных приёмов бочча
9	Соревнования между учащимися на максимальное количество правильно и точно выполненных подач в мишень

10	Контрольные игры, оценка достигнутого уровня игры в бочча
11	Тактика одиночных игр. Тактика атакующего против атакующего, атакующего против защитника, защита против атакующего
12	Упражнения на координацию движений
13	Совершенствование техники бросков
14	Совершенствование изученной техники и тактики бочча
15	Совершенствование техники игры по пути повышения точности, силы броска
16	Тактика командных игр ВС1+ВС2
17	Тактика парных игр ВС3
18	Тактика парных игр ВС4
19	Тактика смешанных пар
20	Игры с гандикапом, проведение соревновательных игр
21	Совершенствование тактики в одиночном, в парном, в тройках играх
22	Игры соревновательного характера
23	Контрольные игры, оценка достигнутого уровня игры в бочча

Спортивная дисциплина, содержащая в названии словосочетание «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

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 легкой атлетики

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 сенситивные 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 фундионировании мышечной системы. Пути решения увеличения аэробных возможностей:

- повышение уровня максимального потребления кислорода (№ШК).
- развитие способности поддерживать этот уровень в течение длительного времени.
- увеличение быстроты 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 — предельное 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; повторнопеременный 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 фукам 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 фуки 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.

Корригирующие 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.

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; повторнопеременный 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 впередвверх 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.

Технико-тактическая подготовка

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 3 0-60 м 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 30м, 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

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 (200-400г);
- 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

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.

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;
- тоже 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

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 приземление на маховую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму на обе ноги;

-то же, с добавление 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

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 150 м, под уклон, бег в гору;

- прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;

- прыжки в высоту с толковой, 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 толковой 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 опаливания 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;

¹— 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;

- прыжок 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

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.

Метание копья стоячие классы.

Этап начальной подготовки

Задачи: общее развитие основных физических качеств (быстрота, ловкость, сила и взрывная сила);

- общее укрепление опорно-двигательного аппарата и повышение функционально физиологических качеств;

- обучение базовых легкоатлетических упражнений;

– обучение классической разминки и разминки метателя;

– ознакомление с техникой метания копья.

Средства обучения технико- тактическим действиям:

- кроссовый бег 10-15 м., классическая разминка;

— ускорения по 30-40 м.

— разминочные метательные упражнения -- броски набивного мяча весом от 1-5 кг двумя руками снизу вперед, назад за голову, из-за головы, с боку слева, с боку справа.

-прыжки на месте вверх как можно выше;

-прыжки в длину с места 8-10 раз;

– прыжки в длину с места толкаясь одной 6-8 раз на каждую ногу;

– тройной прыжок 8-10 раз;

– пятерные прыжки на одной ноге по 1-2 подхода на каждую ногу.

— приседания на двух ногах 10-15 раз 2-3 подхода;

-метание мяча 1-2 кг. двумя руками из-за головы или снизу в цель на точность с расстояния 2-5 м. 8-12 бросков;

– стоя, наклоны вперед, держа набивной мяч 3-4 кг. за головой. 3 подхода по 8-10 раз;

– стоя на одной ноге приседание («пистолет») по 2-5 приседания на каждую ногу, 3 подхода;

– метание набивного мяча 0,5-1 кг. из-за головы вперед одной рукой 6-10 раз; метание набивного мяча 0,5-1 кг. из-за головы вперед одной рукой из положения левая нога впереди 6-10 раз; метание набивного мяча 0,5-1 кг. из-за головы вперед одной рукой используя один шаг «разбега» 6-10 раз; метание набивного мяча 0,5-1 кг. из-за головы вперед одной рукой используя «скрестный» шаг 6-10 приседание «метателя» - ноги значительно шире плеч и присесть в сторону на правую ногу, ил. и присесть на левую ногу 8-10 раз 2-3 подхода, отжимание, пресс.

Тренировочный этап.

Задачи: обучение техники метания копья; обучение держанию и выбрасыванию копья; обучению метания копья с места; обучение отведению и выбрасыванию копья с бросковых шагов;

– обучение технике метания копья с разбега;

– повышение уровня развития основных физических качеств (гибкость, быстрота, ловкость, сила и взрывная сила).

Средства обучения технико- тактическим действиям:

- метание копья с места двумя руками в землю 5-10 раз;

– метание копья с места в цель одной рукой 5-10 раз;

– имитация финального усилия из исходного положения -5-10 раз;

– метания «копья» с места, используя облегченные снаряды;

– имитация отведения копья без броска и с броском 5-10 раз;

- имитация отведения копья с последующим скрестным шагом без броска и броском 5-10 раз;

– пробежка с попаданием левой ногой (для правой), на контрольную отметку, без копья и с копьём;

- метание копья с укороченного разбега;

– метание копья с полного разбега;

– силовые упражнения;

– различные метания набивных мячей или ядра;

– бросковые упражнения с набивными мячами;

– ускорения 50-60 м.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи: развитие специальных физических и психологических качеств;

– повышение мастерства в технике метания;

– совершенствование координационного навыка броскового движения в сочетании со скоростью движения;

– индивидуализация технической подготовки.

Средства обучения технико- тактическим действиям:

– метание копья с места двумя руками в землю 5-10 раз;

- метание копья с места в цель одной рукой 5-10 раз;

- имитация финального усилия из исходного положения 5-10 раз;

- метания «копья» с места, используя облегченные снаряды;

— имитация отведения копья без броска и с броском 5-10 раз;

– имитация отведения копья с последующим скрестным шагом без броска и броском 5-10 раз;

-пробега с попаданием левой ногой (для правой) на контрольную отметку без копья и с копьём;

– метание копья с укороченного разбега;

– метание копья с полного разбега;

– прыжковые упражнения со скакалкой, на тумбу, с утяжелителем;

– силовые упражнения;

– различные метания набивных мячей или ядра;

- бросковые упражнения с набивными мячами;
- специальные упражнения для совершенствования без снаряда, со снарядом и на тренажерах;
 - ускорения 60-100 м.

Метание копья сидячие классы.

Этап начальной подготовки

Задачи: общее развитие основных физических качеств (ловкость, сила и взрывная сила);

- общее укрепление опорно-двигательного аппарата и повышение функционально физиологических качеств;
 - обучение базовых легкоатлетических упражнений сидя;
 - обучение классической разминки и разминки метателя сидя;
- ознакомление с техникой метания копья сидячего положения.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- - разминочные упражнения с помощью резины;
 - классическая разминка
 - упражнения для шеи, рук и туловища;
 - разминочные метательные упражнения броски набивного мяча весом от 1-5 кг двумя руками снизу вперед, назад за голову, из-за головы, с боку слева, с боку справа сидя;
 - метание мяча 1-2 кг. двумя руками из-за головы в цель на точность с расстояния 25 м. 8-12 бросков;
 - сидя, наклоны вперед, держа набивной мяч 3-4 кг. за головой. 3 подхода по 8-10 раз;
 - метание набивного мяча 0,5-1 кг. из-за головы вперед одной рукой 6-10 раз;
 - отжимание, пресс по возможности.

Учебно-тренировочный этап.

Задачи: обучение техники метания копья со станка;

- обучение держанию и выбрасыванию копья со станка с опорой или без опоры;
 - повышение уровня развития основных физических качеств (ловкость, сила и взрывная сила).

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- метание копья с места двумя руками в землю 5-10 раз при отсутствии опоры;
- метание копья с места в цель одной рукой 5-10 раз;
 - метания «копья» с места, используя облегченные снаряды;
 - различные метания набивных мячей или ядра двумя руками и одной;
 - бросковые упражнения с набивными мячами;

Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи: развитие специальных физических и психологических качеств;

-повышение мастерства в технике метания;

— индивидуализация технической подготовки.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- метание копья с места двумя руками в землю 5-10 раз при отсутствии опоры;

— метание копья с места в цель одной рукой 5-10 раз;

- метания «копья» с места, используя облегченные снаряды;

— различные метания набивных мячей или ядра двумя руками и одной;

— бросковые упражнения с набивными мячами;

— специальные упражнения для совершенствования без снаряда, со снарядом и на тренажерах;

Метание диска стоячие классы.

Этап начальной подготовки

Задачи: общее развитие основных физических качеств (быстрота, ловкость, сила и взрывная сила);

- общее укрепление опорно-двигательного аппарата и повышение функционально физиологических качеств;

- обучение базовых легкоатлетических упражнений;

- обучение классической разминки и разминки метателя диска;

- ознакомление с техникой метания диска.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- кроссовый бег 10-15, классическая разминка;

— ускорения по 30-40 м.

— разминочные метательные упражнения броски набивного мяча весом от 1-5 кг двумя руками снизу вперед, назад за голову, из-за головы, с боку слева, с боку справа.

— прыжки в длину с места 8-10 раз;

— прыжки в длину с разбега толкаясь одной 6-8 раз на каждую ногу;

— тройной прыжок 8-10 раз;

- пятерные прыжки на одной ноге по 1-2 подхода на каждую ногу.

— приседания на двух ногах 10-15 раз 2-3 подхода;

— метание мяча 1-2 кг. двумя руками с боку в цель на точность с расстояния 2-5 м. 8-

12 бросков;

— метание мяча 0,5-1 кг. одной рукой с боку в цель на точность с расстояния 2-5 м. 8-

12 бросков;

— стоя, наклоны вперед, держа набивной мяч 3-4 кг. за головой. 3 подхода по 8-10 раз;

– подъёмы гантели 2-5 кг стоящей справа или слева от ступней 6-8 раз на каждую сторону по 2-3 подхода;

— повороты в стороны сидя с диском перед собой 6-8 поворотов 2-3 подхода;

- приседание «метателя» - ноги значительно шире плеч и приседать в сторону на правую ногу, и.п. и приседать на левую ногу 8-10 раз 2-3 подхода.

– отжимание, пресс.

Учебно-тренировочный этап.

Задачи: обучение техники метания диска;

- обучение держанию и выпуску диска;

– обучить технике финального усилия;

– обучить повороту в метании диска;

– обучить технике метания диска с поворота;

- повышение уровня развития основных физических качеств (ловкость, сила и взрывная сила).

Средства обучения технико-тактическим действиям:

— стоя лицом вперед, левая нога впереди, рука с диском опущена вниз. Диск выбрасывается вверх на 1-2 м с указательного пальца таким образом, чтобы он вращался по часовой стрелке 5-8 раз. В момент броска ноги слегка амортизируют. Диск должен вращаться, не вибрируя и падать на землю точно на ребро;

- исходное положение то же, но после приседания и замаха с диском выполняется бросок вперед так, чтобы диск катился на ребре, вращаясь вокруг своей оси 5-8 раз;

– исходное положение то же, но диск выбрасывается вверх-вперед;

– стоя ноги врозь, левым боком к направлению броска, имитировать поворотную разгибающую работу ног в конечной фазе метания 5-8 раз;

— то же, но со снарядом (гимнастическая палка, мяч с петлей, легкий диск) 5-10 раз;

– метание диска с места из исходного положения, стоя боком и спиной по направлению метания 10-15 раз;

– имитация частей поворота;

– имитация поворота в целом без диска и с диском;

- повороты с различными вспомогательными предметами;

– силовые упражнения;

– прыжковые упражнения;

– броски с набивным мячом или ядром.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Задачи: развитие специальных физических и психологических качеств;

- повышение мастерства в технике метания диска;

– совершенствование координационного навыка броскового движения в сочетании со скоростью движения;

– индивидуализация технической подготовки.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- стоя лицом вперед, левая нога впереди, рука с диском опущена вниз. Диск выбрасывается вверх на 1-2 м с указательного пальца таким образом, чтобы он вращался по часовой стрелке 5-8 раз. В момент броска ноги слегка амортизируют. Диск должен вращаться, не вибрируя и падать на землю точно на ребро;

- исходное положение то же, но после приседания и замаха с диском выполняется бросок вперед так, чтобы диск катился на ребре, вращаясь вокруг своей оси 5-8 раз;

– исходное положение то же, но диск выбрасывается вверх-вперед;

– стоя ноги врозь, левым боком к направлению броска, имитировать поворотную разгибающую работу ног в конечной фазе метания 5-8 раз;

– то же, но со снарядом (гимнастическая палка, мяч с петлей, легкий диск) 5-10 раз;

– метание диска с места из исходного положения, стоя боком и спиной по направлению метания 10-15 раз;

– имитация частей поворота;

- имитация поворота в целом без диска и с диском;

– повороты с различными вспомогательными предметами;

– силовые упражнения;

– прыжковые упражнения со скакалкой, на тумбу, с утяжелителем;

– броски с набивным мячом или ядром;

– специальные упражнения для совершенствования без снаряда, со снарядом и на тренажерах.

Метание диска сидячие классы.

Этап начальной подготовки

Задачи: общее развитие основных физических качеств (ловкость, сила и взрывная сила);

– общее укрепление опорно-двигательного аппарата и повышение функционально физиологических качеств;

- обучение базовые разминочные упражнения для шеи, рук и туловища сидя;

– обучение разминки метателя диска сидя;

– ознакомление с техникой метания диска.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- разминочные упражнения с помощью резины;

– классическая разминка

— упражнения для шеи, рук и туловища;

– разминочные метательные упражнения

— броски набивного мяча весом от 1-5 кг двумя руками снизу вперед, назад за голову, из-за головы, с боку слева, с боку справа сидя;

– метание мяча 1-2 кг. двумя руками с боку в цель на точность с расстояния 2-5 м. 812 бросков;

— метание мяча 0,5-1 кг. одной рукой с боку в цель на точность с расстояния 2-5 м. 812 бросков;

– сидя, наклоны вперед, держа набивной мяч 3-4 кг за головой. 3 подхода по 8-10 раз;

— подъёмы гантели 2-5 кг стоящей справа или слева от ступней 6-8 раз на каждую сторону по 2-3 подхода;

– повороты в стороны сидя с диском перед собой 6-8 поворотов 2-3 подхода;

– отжимание, пресс по возможности.

Учебно-тренировочный этап.

Задачи: обучение техники метания диска со станка с опорой и без опоры;

– обучение держанию и выпуску диска;

– повышение уровня развития основных физических качеств (ловкость, сила и взрывная сила).

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- сидя лицом вперед, рука с диском опущена вниз. Диск выбрасывается вверх на 1-2 м с указательного пальца таким образом, чтобы он вращался по часовой стрелке 58 раз. Диск должен вращаться, не вибрируя и падать на землю точно на ребро; – исходное положение то же, но после замаха с диском выполняется бросок вперед так, чтобы диск катился на ребре, вращаясь вокруг своей оси 5-8 раз;

– исходное положение то же, но диск выбрасывается вверх-вперед;

- сидя левым боком к направлению броска, имитировать повороты в конечной фазе метания 5-8 раз;

— то же, но со снарядом (гимнастическая палка, мяч с петлей, легкий диск) 5-10 раз;

– метание диска со станка 10-15 раз;

- имитация поворота;

– имитация поворота в целом без диска и с диском;

– повороты с различными вспомогательными предметами;

– силовые упражнения; – броски с набивным мячом или ядром.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи:

- развитие специальных физических и психологических качеств;

-повышение мастерства в технике метания диска со станка;

– индивидуализация технической подготовки.

Средства обучения технико-тактическим действиям:

— сидя лицом вперед, рука с диском опущена вниз. Диск выбрасывается вверх на 1-2 м с указательного пальца таким образом, чтобы он вращался по часовой стрелке 5-8 раз. Диск должен вращаться, не вибрируя и падать на землю точно на ребро;

— исходное положение то же, но после замаха с диском выполняется бросок вперед так, чтобы диск катился на ребре, вращаясь вокруг своей оси 5-8 раз;

- исходное положение то же, но диск выбрасывается вверх-вперед;

— сидя левым боком к направлению броска, имитировать повороты в конечной фазе метания 5-8 раз;

— то же, но со снарядом (гимнастическая палка, мяч с петлей, легкий диск) 5-10 раз;

— метание диска со станка 10-15 раз; — имитация поворота;

- имитация поворота в целом без диска и с диском;

— повороты с различными вспомогательными предметами;

— силовые упражнения;

— броски с набивным мячом или ядром.

- специальные упражнения для совершенствования без снаряда, со снарядом и на тренажерах;

Толкание ядра стоячие классы.

Этап начальной подготовки

Задачи: общее развитие основных физических качеств (быстрота, ловкость, сила и взрывная сила);

— общее укрепление опорно-двигательного аппарата и повышение функционально физиологических качеств;

— обучение базовых легкоатлетических упражнений;

- обучение классической разминки и разминки метателя;

— ознакомление с техникой толкания ядра. тва обучения технико-тактическим действиям:

— кроссовый бег 10-15 м., классическая разминка;

— ускорения по 30-40 м.

— разминочные метательные упражнения — броски набивного мяча весом от 1-5 кг двумя руками снизу вперед, назад за голову, из-за головы, с боку слева, с боку справа.

- прыжки в длину с места 8-10 раз;

- прыжки в длину с места толкаясь одной 6-8 раз на каждую ногу;
- тройной прыжок 8-10 раз;
- пятерные прыжки на одной ноге по 1-2 подхода на каждую ногу.
- _ приседания на двух ногах 10-15 раз 2-3 подхода;
- толкание мяча 2-5 кг. двумя руками снизу в цель на точность с расстояния 2-5 м. 8-12 бросков;
- стоя, наклоны вперед, держа набивной мяч 3-4 кг. за головой. 3 подхода по 8-10 раз;
- _ стоя на одной ноге приседание («пистолет») по 2-5 приседания на каждую ногу, 3 подхода;
- толкание набивного мяча 1-3 кг. от шеи вперед одной рукой 6-10 раз;
- _ толкание набивного мяча 1-3 кг. от шеи вверх одной рукой, согнув предварительно ноги 6-10 раз;
- _ жим лежа 8-10 раз 3 подхода;
- приседание «метателя» - ноги значительно шире плеч и приседать в сторону на правую ногу, и. п. и приседать на левую ногу 8-10 раз 2-3 подхода.
- отжимание, пресс.

Учебно-тренировочный этап.

Задачи: обучение техники толкания ядра;

- обучение держанию и выталкивания ядра;
- _ обучить технике толкания ядра с места;
- _ обучить технике скачкообразного разбега; обучить технике толкания ядра со скачка; повышение уровня развития основных физических качеств (ловкость, сила и взрывная сила).

Средства обучения технико-тактическим действиям:

перебрасывание ядра из рук в руки 5-8 раз;

— толкание ядра вверх на небольшую высоту, с последующей ловлей 8-10 раз;

— толкание ядра вперед - вверх и вперед — вниз 8-10 раз;

толкание набивного мяча или ядра из положения стоя лицом к направлению метания 8-10 раз;

толкание набивного мяча или ядра двумя, затем одной рукой из положения боком к направлению метания 8-10 раз;

- имитация толкания ядра со скачка и без снаряда 8-10 раз;

-толкание ядра облегченного веса со скачка;

-толкание ядра со скачка из круга;

-специальные упражнения для совершенствования отдельных фаз без снаряда, со снарядом и на тренажерах;

-жим лежа.

Этап совершенствования спортивного мастерства

- Задачи: развитие специальных физических и психологических качеств;
- повышение мастерства в технике толкания ядра;
 - совершенствование координационного навыка броскового движения в сочетании со скоростью движения;
 - индивидуализация технической подготовки.
- Средства обучения технико-тактическим действиям:
- перебрасывание ядра из рук в руки 5-8 раз;
 - толкание ядра вверх на небольшую высоту, с последующей ловлей 8-10 раз;
 - толкание ядра вперед - вверх и вперед — вниз 8-10 раз;
 - толкание набивного мяча или ядра из положения стоя лицом к направлению метания 8-10 раз;
 - толкание набивного мяча или ядра двумя, затем одной рукой из положения боком к направлению метания 8-10 раз;
 - прыжки на одной ноге со скачком без утяжелителя и с утяжелителем 8-10 раз 2-3 подхода;
 - имитация толкания ядра со скачка и без снаряда 8-10 раз;
 - толкание ядра облегченного веса со скачка;
 - толкания утяжеленного ядра со скачка 10-15 раз
 - толкание ядра со скачка из круга;
 - специальные упражнения для совершенствования отдельных фаз без снаряда, со снарядом и на тренажерах;
 - прыжковые упражнения со скакалкой, на тумбу, с утяжелителем;
 - жим лежа.

Толкание ядра сидячие классы.

Этап начальной подготовки

- Задачи: общее развитие основных физических качеств (ловкость, сила и взрывная сила);
- общее укрепление опорно-двигательного аппарата и повышение функционально физиологических качеств;
 - обучение базовые разминочные упражнения для шеи, рук и туловища сидя;
 - обучение разминки толкателя ядра сидя;
 - ознакомление с техникой толкания ядра.
- Средства обучения технико-тактическим действиям:
- разминочные упражнения с резиной; – разминочные метательные упражнения броски набивного мяча весом от 1-5 кг, назад за голову, из-за головы вперед, с боку слева, с боку справа.
 - сидя, наклоны вперед, держа набивной мяч 3-4 кг. за головой. 3 подхода по 8-10 раз;
 - толкание набивного мяча 1-3 кг от шеи вперед одной рукой 6-10 раз;

— толкание набивного мяча 1-3 кг от шеи вверх одной рукой 6-10 раз; — жим лежа 8-10 раз 3 подхода;

Учебно-тренировочный этап.

Задачи: обучение техники толкания ядра;

- обучение держанию и выталкиванию ядра;
- обучить технике толкания ядра сидя с опорой и без опоры;
- повышение уровня развития основных физических качеств (ловкость, сила и взрывная сила).

Средства обучения технико-тактическим действиям:

- перебрасывание ядра из рук в руки 5-8 раз;
- толкание ядра или набивной мяч вверх на небольшую высоту, с последующей ловлей 8-10 раз;
- толкание ядра вперед - вверх и вперед — вниз 8-10 раз;
- толкание набивного мяча или ядра из положения сидя лицом к направлению метания 8-10 раз;
- имитация толкания ядра легким снарядом 8-10 раз;
- специальные упражнения для совершенствования без снаряда, со снарядом и на тренажерах;
- жим лежа.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи: развитие специальных физических и психологических качеств;

- повышение мастерства в технике толкания ядра;
 - индивидуализация технической подготовки.
- Средства обучения технико-тактическим действиям:
- перебрасывание ядра из рук в руки 5-8 раз;
 - толкание ядра или набивной мяч вверх на небольшую высоту, с последующей ловлей 8-10 раз;
 - толкание ядра вперед - вверх и вперед — вниз 8-10 раз;
 - толкание набивного мяча или ядра из положения сидя лицом к направлению метания 8-10 раз;
 - имитация толкания ядра легким снарядом 8-10 раз;
 - специальные упражнения для совершенствования без снаряда, со снарядом и на тренажерах;
 - жим лежа.

Психологической подготовки

С целью формирования личности спортсмена психологическую подготовку разделяют на три составные части — идейную, моральную и волевою. 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 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.

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.

- Физическая культура и спорт в РОССИИ. Краткий обзор развития легкой атлетики в России

Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. подготовки к труду и обороне Родины. Адаптивная физическая культура: понятия и термины.

Виды дисциплин спорта ПОДА. История возникновения и развития. Краткий исторический обзор развития дисциплин спорта ПОДА в нашей стране и за рубежом, в области, городе, регионе.

Международные турниры, Чемпионаты и Первенства мира, Европы, Олимпийские, Паралимпийские и Сурдлимпийские игры.

- 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, 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 итоговые протоколы.

- 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 соревнованиям. Общая и специальная психологическая подготовка. Уровни эмоционального возбуждения и его регуляция. Динамика предсоревновательного эмоционального возбуждения. Саморегуляция неблагоприятных предсоревновательных состояний. Контроль и регуляция внешних проявлений эмоций. Саморегуляция путем изменения содержания сознания. Внешняя регуляция эмоционального возбуждения.

Спортивная дисциплина «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Этап начальной подготовки.

На этапе начальной подготовки основными педагогическими принципами тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Базовая техника

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

2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой

- различные броски и подбрасывания;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту;

- набивание мяча на ракетке: стоя на месте, в движении, с поворотами, с изменением направления движения, бегом;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым тренером или тренажером.

3. Овладение базовой техники с работой ног:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций;
- многократное повторение ударного движения на разных скоростях;
- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

4. Овладение техникой ударов по мячу на столе:

- упражнения с придачей мячу вращения; удары по мячу ракеткой после отскока от пола; удары по мячу ракеткой без отскока от пола; удары по мячу ракеткой у тренировочной стенки; удары по мячу ракеткой при игре с тренером (партнером), тренажером;

- имитация основных технических элементов: перед зеркалом без ракетки, с ракеткой; на простейших тренажерах;

- имитация передвижений в игровой стойке: влево-вправо, вперед-назад.

По треугольнику;

- Имитация ударов с замером времени.

Базовая тактика

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях;

- выполнение подач разными ударами;

- игра с изменением полета мяча по длине, ширине, высоте и направлению вращения;

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры: «Круговая».

Тренировочный этап.

Основными направлениями этапа начальной спортивной специализации является совершенствование правильной хватки исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева; проведение технической и тактической подготовки; обучение технике одиночных ударов.

Базовая техника

1. Атакующие удары. Обучение технике выполнения ударов по диагонали и по прямой, из ближней зоны. Скорость и сила полета мяча должна быть различна.

2. Подставка. Обучение подставке по диагонали и по прямой, постепенно увеличивая силу удара. Обучение подставке в передвижении.

3. Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владение техникой выполнения срезки в передвижении.

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

5. Подрезка. Овладение подрезкой справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно
6. Подача. Овладение подачей с верхним и нижним вращением, а также изучение и совершенствование других видов подач.
7. Прием подачи. Научить приему подач с верхним вращением при помощи удара и подставки. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.
8. Передвижение. Научить выполнять и правильно применять одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

Комбинационная техника.

Цель - научить нескольким вариантам комбинационной техники передвижений:

- подставка слева + атакующий удар справа; • срезка (серия) + накат;
- атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны;
- подрезка справа + подставка слева.

Базовая тактика:

Развивать тактическое мышление, постепенно увеличивать вариативность направления и различное вращение мяча.

Соревновательная подготовка:

- стремительная подача с верхним вращением и контрудары справа по диагонали;
- стремительная подача с верхним вращением, активная подставка слева из левого угла;
- стремительная подача с верхним вращением, атакующий удар справа (серией);
- накат справа против подрезки справа или слева по центральной части стола;
- ограничить проведение соревнований по обычным правилам.

Основным направлением этапа спортивной специализации является проведение технической и тактической подготовки на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа.

Базовая техника:

1. Атакующий удар справа:

- научиться выполнять удар внезапно и сильно;
- научиться управлять ударом, изменяя его направление;
- научиться выполнять удары со стола, из средней и дальней зон;
- научиться варьировать силу ударов.

2. Подставка:

- овладеть техникой выполнения блока по трем направлениям;
- овладеть сочетанием техники ударов блок + топ-спин;
- прием блоком из ближней и средней зоны

3. Срезка. Овладеть срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю и ближнюю зону.

4. Накат. Стабильное выполнение накатов с обучением быстрому завершающему накату.

5. Подрезка:

- стабильное выполнение срезки с изменением силы вращения и без вращения;

- изменение направления при подрезке;
- принимать мячи подрезкой из центральной зоны стола.

6. Топ-спин. Сформировать правильную технику выполнения топ-спина по диагонали.

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

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

9. Передвижение. Научиться практически применять передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом.

Комбинационная техника:

- удар накатом по топ-спину после приема подставкой;
- после приема подачи провести двустороннюю атаку;
- удар накатом и завершающим ударом после серии срезок в передвижении;
- двусторонняя подрезка + атакующий удар справа;
- двусторонняя подрезка + прием мяча над столом подставкой.

Базовая тактика:

1. Отражение мячей с различным направлением и вращением. Умение регулировать силу атакующих ударов.

2. Научиться подавать подачи короткие, в ближнюю зону, в сочетании с быстрыми атакующими ударами.

3. При приеме мяча подставкой выйти на острый завершающий удар.

4. Выполняя срезку, заставить соперника ошибиться и захватить инициативу, выполнив завершающий удар справа.

5. Переход от срезок к накатам и к завершающим ударам.

6. После серии накатов выполнить завершающий удар.

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

Соревновательная подготовка:

1. Произвольная подача + контрудары справа.

2. Произвольная подача + завершающий удар.

3. Подача по направлению + игра «треугольник».

4. Произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар.

5. Игра подрезкой против атакующих ударов.

6. Накат + завершающий удар.

7. Официальные соревнования.

Спортивная дисциплина «ПАУЭРЛИФТИНГ»

Обучение технике выполнения упражнения жима лежа в группах начальной подготовки

Методика обучения сложных двигательных действий содержит ряд методов. Так, например, использование расчленённого метода предполагает вначале разделение упражнения на отдельные его части, изучение каждой из них, а затем всего упражнения в целом. Использование комбинированного метода позволяет сначала изучить упражнение в целом, а затем, выделяя возможные ошибки в различных фазах, учить устранять их. Большое значение в обучении жиму лежа в пауэрлифтинге имеет поднимаемый вес штанги, поскольку он влияет на формируемый двигательный навык. Вес не должен быть большим. У спортсменов, которые при разучивании упражнений часто применяют большие отягощения, возникают значительные изъяны в технике. Но и при чрезмерно малом весе штанги не должна искажаться правильная динамическая структура движения. Поэтому в зависимости от сложности изучаемого упражнения, технической и физической подготовленности спортсменов (пол, возраст, рост, весовая категория), для каждого из них должен быть определен оптимальный вес штанги. Небольшой вес дает недостаточный тренировочный эффект, а больший, чем оптимальный вес, приводит к возникновению утомления, которое нарушает технику выполнения движения и не дает должного тренировочного эффекта. На первоначальном этапе освоения техники в течение нескольких занятий вес штанги должен быть постоянным. Затем, для закрепления навыков и совершенствования техники, упражнение можно выполнять с разным весом штанги

Обучение технике жима лежа начинают с подготовительных действий принятия стартового положения на горизонтальной скамье. Обучение приему предстартового и стартового положения:

- расположение на скамье;
- ширина хвата и захват грифа;
- снятие штанги со стоек;
- фиксация штанги на прямых руках;
- возвращение штанги на стойки.

Расположение на скамье:

Обучение технике жима лежа рекомендуется начинать с простейших азов стартового положения на лавке. Спортсмен подходит к скамье и должен лечь спиной на скамью. Его плечи, ягодицы, ноги и пятки во время выполнения попытки должны оставаться в соприкосновении со скамьей. При наличии разрешения согнутые ноги поддерживаются специальным клином. Для того, чтобы зафиксировать ноги и избежать нежелательных спастических движений атлету разрешается использовать максимально два фиксирующих ремня. Голова располагается так, чтобы глаза находились параллельно грифу. Затем спортсмен выбирает хват и захватывает гриф. Захват грифа и ширина хвата: Спортсмен берется за гриф простым захватом, при котором четыре пальца находятся с одной стороны грифа, а большой палец - с другой. (Односторонний хват правилами ИРС запрещен). В жиме лежа используют два хвата: широкий (81 см), т.е. максимально допустимый правилами соревнований, при котором основная нагрузка ложится на грудные мышцы, и средний (60-65 см), который

активнее включает в работу трехглавые мышцы плеча и дельтовидные мышцы. Ширина хвата индивидуальна для каждого спортсмена.

Съем штанги со стоек:

На данном этапе необходимо научить спортсмена снимать штангу со стоек. После захвата грифа, спортсмен, медленно разгибая руки, снимает штангу со стоек и удерживает ее на прямых руках над серединой груди. Фиксация штанги на прямых руках. При фиксации штанги нужно полностью выпрямить руки в локтевых суставах, а затем до 5 секунд удерживать снаряд на выпрямленных руках. На данном этапе необходимо обратить особое внимание на полное выпрямление рук в локтевых суставах при фиксации штанги. Возвращение штанги на стойки: При обучении спортсмена самостоятельному возвращению штанги на стойки обязательно нужна страховка, и даже первоначальная помощь.

Опускание штанги к груди:

После освоения стартового положения приступают к обучению опускания штанги на грудь. Как правило, на первых стадиях обучения данной фазы спортсмены, как правило, не могут опустить гриф штанги в одну точку (нижний обрез грудных мышц). Во избежание опускания грифа в разные точки, необходимо расчленить его на три обучающих этапа. На первом этапе после принятия стартового положения спортсмен опускает штангу на две доски (высотой 10-12 см), лежащие у него на груди. Не делая паузы, он выполняет жим штанги от двух досок и фиксирует снаряд на полностью выпрямленных в локтевых суставах руках. После того, как спортсмен научится уверенно опускать штангу на две доски с последующим жимом, можно перейти ко второму этапу, в котором жим выполняется с одной доской высотой 6-8 см. При опускании штанги на одну доску увеличивается не только путь штанги, но и нагрузка на мышцы. Поэтому необходимо уменьшить вес штанги. Обучение непосредственно жиму лежа: На третьем этапе обучения данному упражнению спортсмен выполняет опускание штанги на грудь без доски. Очень важно научить спортсмена опускать гриф в одну и ту же точку: к нижнему обрезу грудных мышц. Помощник, стоя рядом с головой спортсмена и держась руками за гриф, помогает ему опускать штангу в одну и ту же точку на груди. Опускание штанги к нижнему обрезу грудных мышц должно осуществляться относительно медленно, с полным контролем напряжения всех участвующих в движении мышечных групп.

Последовательность обучения технике жима лежа

На этом этапе обучения собственно жиму лежа важно знать, что если локти при жиме лежа прижаты к корпусу, то максимально нагружены дельтовидные и трехглавые мышцы плеча. Если локти максимально разведены, то нагружены грудные мышцы. Поэтому необходимо выбрать такое положение локтей, при котором нагрузка будет равномерно распределяться между всеми группами мышц: грудными, передними пучками дельтовидных и трехглавых мышц плеча. Угол между плечом и туловищем должен составлять примерно 45 градусов как при опускании штанги вниз, так и при жиме. Опускание штанги на грудь и жим от груди выполняется на задержке дыхания.

После того как спортсмен освоит жим лежа без «моста», можно будет переходить к обучению жима лежа с «мостом». Для того чтобы мышцы спины и позвоночник спортсмена быстрее привыкли к прогибу, рекомендуется использовать валик высотой 8-10 см, который подкладывают под поясницу. Чем больше у спортсмена прогиб спины, тем меньше путь штанги, и тем меньше физических затрат будет у спортсмена, соответственно тем больший вес он способен преодолеть.

Фиксация паузы со штангой на груди:

Опустив штангу на грудь, спортсмен должен выдержать ее в неподвижном положении на груди с определенной и видимой паузой. Неподвижное положение означает остановку. Для того, чтобы фиксация паузы со штангой на груди не вызывала затруднений, рекомендуется выполнять жимы лежа с более длинной паузой, чем на соревнованиях. Можно также выполнять жим лежа со всеми соревновательными командами, так как это дисциплинирует молодых спортсменов. Собственно, жим: Существует два стиля жима лёжа. Опытный тренер при обучении жима лёжа может безошибочно определить, какому жимовому стилю лучше обучать спортсмена. Если у спортсмена сильные грудные мышцы, то он будет выполнять жим лёжа «грудным» стилем, опуская штангу ближе к середине грудных мышц. Если спортсмен опускает гриф дальше от грудных мышц, и при этом локти смещает ближе к туловищу, то его жим называется «трицепсовым». При выполнении жима выпрямление рук в локтевых суставах должно происходить одновременно. Следует также обратить внимание на видимую остановку штанги в финальном положении.

Фиксация штанги в финальной части жима лежа:

При фиксации штанги необходимо обратить внимание на выключение рук в локтевых суставах при приеме стартового положения и в финальной части жима лежа. Часто спортсмены спешат выполнить жим лежа (особенно при 5-6 разовых повторениях), и не полностью выпрямляют руки. Если сразу не акцентировать внимание спортсменов на эту ошибку, она может закрепиться до автоматизма. На этапе обучения технике необходимо также добиваться от спортсменов полного выпрямления рук и при выполнении вспомогательных упражнений: жима гантелей стоя, сидя и лежа. Наиболее частые технические ошибки в выполнении жима лежа: - не отцентрированный хват грифа штанги (что может привести к перекосу и, как следствие, к неравномерному выжиманию штанги, что запрещено техническими правилами); - «Незамкнутый» хват грифа (по причине травмо-опасности этот хват запрещен техническими правилами); - слишком близкое расположение головы к стойкам (если лечь на скамью так, что гриф будет находиться ниже линии глаз, то при жиме штанги можно задеть стойки, и это приведет к ненужному трению грифа о стойки или же к остановке штанги); - неоптимальный угол сгибания ног в коленных суставах (это может привести к расслаблению мышц спины и уменьшению прогиба (моста), что удлинит путь штанги и увеличит усилия спортсмена);

- отсутствие видимой остановки штанги на груди (паузы), отбив грифа от груди (запрещены техническими правилами соревнований);

- неполное «выключение» рук в конечной точке жима (запрещено техническими правилами. Если обе руки не могут быть выпрямлены полностью из-за анатомических особенностей спортсмена, он должен предупреждать об этом судей заранее перед каждым подходом);

- отрыв таза и головы от поверхности скамьи (запрещен техническими правилами);

- выполнение упражнения «в отбив» (когда гриф резко падает на грудную клетку, амортизирует и, отбиваясь от груди, выжимается вверх).

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Начинающих пауэрлифтеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по пауэрлифтингу. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Пауэрлифтер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную организацию, свой город, страну на соревнованиях любого ранга. Начиная с этапа начальной подготовки необходимо ознакомить занимающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях пауэрлифтинга, его истории и предназначению. Причем, в группах начальной подготовки знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранную дисциплину и желание добиться высоких спортивных результатов. В теоретической подготовке групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий соревнований. Строгое соблюдение правил тренировки и участие в соревнованиях, четкое исполнения указаний тренера-преподавателя, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях в

организации и дома на всё это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности.

Средства и методы психологической подготовки:

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические-

убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;

- психологические-суггестивные, ментальные, социально-игровые;

психофизиологические-аппаратурные, психо-фармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивнопсихомоторной сферы;

- средства воздействия на интеллектуальную сферу; - средства воздействия на эмоциональную сферу;

- средства воздействия на волевую сферу;

- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях организации в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

Содержание и структура подготовки

Содержание и структура подготовки на ЭНП

Работа с молодыми пауэрлифтерами начинается с 10-летнего возраста в группе начальной подготовки. На этом этапе подготовки тренировочный процесс включает базовые упражнения, направленные на общее укрепление и развитие мышц и связок. Особое значение на этом этапе имеет - усвоение техники выполнения соревновательного упражнения. Сначала внимание уделяется усвоению упражнения по частям, далее – целостному выполнению жима лежа. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения), дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов), продолжительность и характер пауз отдыха и др., методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения, способы их устранения), организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). В основной части тренировочного занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности

Содержание и структура подготовки тренировочного этапа (спортивной специализации) На тренировочном этапе спортивной подготовки тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, отображаемый в процентах в течение цикла, который составляет 16 недель. За 100 процентов берется планируемый результат, который составляет примерно

110% от максимально показанного последнего результата. Объем нагрузки приведен ниже:

Неделя №1

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40%х10;

50%х8; 60%х 6;

70%х5;75%х4х4п.

Жим гантелями 4п х 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.Французский жим лежа 5п х 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

Тренировка №3 Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6;70%х5х3п.Жим штанги на наклонной скамье(45) 4п х 6р. Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п х 8р.

Неделя №2

Тренировка №1 Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6; 70%х5;80%х3х5п. Разведение гантелей лежа 4п х 8-10р.

Тренировка №2 Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.Тяга блока на трицепс 4п х 10р. Подъемы гантелей на бицепс 4п х 10р.

Тренировка №3 Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6;70%х5; 75%х4х3п. Тяга блока за голову 5п х 8р. Тяга штанги к подбородку 3п х 8р. Подтягивания широким хватом 3п х макс.

Неделя №3 Тренировка №1 Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х6; 70%х5х2п; 80%х3; 85%х2х5п.Жим гантелями 4п х 8-10р.

Тренировка №2 Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.Французский жим лежа 5п х 8р. Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

Тренировка №3 Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х5х3п.Жим штанги на наклонной скамье 4п х 6р. Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п х 8р. Неделя №4

Тренировка №1 Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х3х2п; 80% х3х4п. Разведение гантелей лежа 4п х 8-10р.

Тренировка №2 Жим штанги узким хватом 4п х 4- 5р.Тяга блока на трицепс 4п х 10р. Подъемы гантелей на бицепс 4п х 10р.

Тренировка №3 Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х5; 75% х4х4п.Тяга блока за голову 5п х 8р. Тяга штанги к подбородку 3п х 8р. Подтягивания широким хватом 3п х макс.

Неделя №5

Тренировка №1 Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х3х2п; 80% х3х2п;85% х2х2п. Жим гантелями 4п х 8-10р.

Тренировка №2 Жим штанги узким хватом 4п х 4- 5р.Французский жим лежа 5п х 8р. Подъем штанги на бицепс 4п х 8р. Тренировка №3 Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х4х3п; 75% х4х3п. Жим штанги на наклонной скамье 3п х 6р. Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п х 8р.

Неделя №6

Тренировка №1 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4; 80% x3x4п.Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

Тренировка №2 Жим штанги узким хватом 4п x 4- 5р.Тяга блока на трицепс 4п x 10р. Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x3п.Тяга блока за голову 5п x 8р. Тяга штанги к подбородку 3п x 8р. Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №7 Тренировка №1 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4; 80% x3; 85% x2x5п. Жим гантелями 4п x 8-10р.

Тренировка №2 Жим штанги узким хватом 4п x 4- 5р.Французский жим лежа 5п x 8р. Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4; 75% x4x3п.Жим штанги на наклонной скамье 4п x 6р. Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

Неделя №8 Тренировка №1 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4; 80% x3x4п. Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

Тренировка №2 Жим штанги узким хватом 4п x 4 5р.Тяга блока на трицепс 4п x 10р. Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x3п.Тяга блока за голову 5п x 8р. Тяга штанги к подбородку 3п x 8р. Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №9

Тренировка №1 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4x2п; 80% x3x2п; 85% x2x2п. Жим гантелями 4п x 8-10р.

Тренировка №2 Жим штанги узким хватом 4п x 4- 5р.Французский жим лежа 5п x 8р. Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x3п; 80% x3; 85% x2x3п. Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р. Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

Неделя №10 Тренировка №1 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4; 80% x3x2п; 85% x2x3п.41 Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

Тренировка №2 Жим штанги узким хватом 4п x 4- 5р.Тяга блока на трицепс 4п x 10р. Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x макс. x3п. Тяга блока за голову 5п x 8р. Тяга штанги к подбородку 3п x 8р. Подтягивания широким хватом 3п x макс

Неделя №11

Тренировка №1 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4x2п; 80% x3; 90% x1x3п. Жим гантелями 3п x 8-10р.

Тренировка №2 Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.Французский жим лежа 5п x 8р. Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x2п; 80% x3x2п; 85% x2x2п. Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р. Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

Неделя №12

Тренировка №1 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п. Разведение гантелей лежа 4п x 8р.

Тренировка №2 Жим штанги узким хватом 4п x 4- 5р. Тяга блока на трицепс 4п x 10р. Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x3п. Тяга блока за голову 5п x 8р. Тяга штанги к подбородку 3п x 8р. Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №13

Тренировка №1 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п. 42 Жим гантелями 4п x 8р.

Тренировка №2 Жим штанги узким хватом 4п x 4- 5р. Французский жим лежа 5п x 8р. Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п. Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р. Разведение гантелей

Неделя №14

Тренировка №1 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x2п; 95% x1x2п Разведение гантелей лежа 4п x 8р.

Тренировка №2 Жим штанги узким хватом 4п x 4р. Тяга блока на трицепс 4п x 10р. Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3x3п. Тяга блока за голову 5п x 8р. Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №15

Тренировка №1 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 90% x 1; 95% x1; 97% x1.

Тренировка №2 Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тренировка №3 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x2п.

Неделя №16

Тренировка №1 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x2п.

Тренировка №2 Жим штанги лежа 40% x8; 50% x 6; 60% x4x3п.

Запланированные соревнования.

При выполнении упражнения жим гантелей лежа исходное положение принимается как при выполнении жим штанги лежа. Жим лежа на наклонной скамье выполняется под углом 45 градусов. При выполнении упражнения узким хватом ширина хвата 25-40 см. в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

Содержание и структура подготовки тренировочного этапа (четвертый и последующие годы)

На тренировочном этапе подготовки (четвертый и последующие годы), тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, отображаемый в процентах в течение цикла, который составляет 16 недель. За 100 процентов берется планируемый результат, который составляет примерно 110% от максимально показанного последнего результата. Объем нагрузки приведен ниже:

Неделя №1

Тренировка №1 Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6; 70%х5;75%х4х4п. Жим лежа средним хватом 3п. х 5р. Жим гантелями 4п х 8-10р.

Тренировка №2 Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р. Французский жим лежа 5п х 8р. 60 Тяга блока на трицепс 3п х 10р. Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

Тренировка №3 Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6;70%х5х3п. Жим штанги на наклонной скамье(45) 4п х 6р. Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п х 8р. Тяга блока за голову 5п х 8-10р.

Неделя №2

Тренировка №1 Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6; 70%х5; 80%х3х5п. Разведение гантелей лежа 4п х 8-10р. Отжимания на брусьях 4п х 8р.

Тренировка №2 Жим штанги узким хватом 4п х 6р. Тяга блока на трицепс 4п х 10р. Подъемы гантелей на бицепс 4п х 10р.

Тренировка №3 Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6; 70%х5; 75%х4х3п. Тяга блока за голову 5п х 8р. Тяга штанги к подбородку 3п х 8р. Подтягивания широким хватом 3п х макс.

Неделя №3

Тренировка №1 Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6; 70%х5х2п; 80%х3; 85%х2х5п. Жим лежа средним хватом 3п х 4р. Жим гантелями 4п х 8-10р.

Тренировка №2 Жим штанги узким хватом 4п х 4- 6 1 5р. Французский жим лежа 5п х 8р. Трицепс на блоке 3п х 10р. Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

Тренировка №3 Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х5х3п. Жим штанги на наклонной скамье 4п х 6р. Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п х 8р Тяга блока за голову 5п х 8р.

Неделя №4

Тренировка №1 Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х3х2п; 80% х3х5п. Разведение гантелей лежа 4п х 8-10р. Отжимание на брусьях 4п х 8р.

Тренировка №2 Жим штанги узким хватом 4п х 4- 5р. Тяга блока на трицепс 4п х 10р. Подъемы гантелей на бицепс 4п х 10р.

Тренировка №3 Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х5; 75% х4х4п. Тяга блока за голову 5п х 8р. Тяга штанги к подбородку 3п х 8р. Подтягивания широким хватом 3п х макс.

Неделя №5 Тренировка №1 Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х3х2п; 80% х3х2п; 85% х2х2п. Жим штанги средним хватом 4п х 4р. Жим гантелями 4п х 8-10р. Тренировка №2 Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р Французский жим лежа 5п х 8р. Трицепс на блоке 3п х 10р. Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

Тренировка №3 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4x3п; 75% x4x3п. Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р. Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р. Тяга блока за голову 5п x 8р.

Неделя №6 Тренировка №1 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4; 80% x3x5п. Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.45 Отжимания на брусьях 4п x 8р. Тренировка №2 Жим штанги узким хватом 4п x 4- 5р. Тяга блока на трицепс 4п x 10р. Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5x3п. Тяга блока за голову 5п x 8р. Тяга штанги к подбородку 3п x 8р. Подтягивания широким хватом 3п x макс. Неделя №7

Тренировка №1 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x 4; 80% x3; 85% x2x5п. Жим лежа средним хватом 4п x 4р. Жим гантелями 4п x 8р.

Тренировка №2 Жим штанги узким хватом 4п x 4- 63 5р. Французский жим лежа 5п x 8р. Трицепс на блоке 3п x 10р. Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4; 75% x4x3п. Жим штанги на наклонной скамье 4п x 6р. Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р. Тяга блока за голову 5п x 8р.

Неделя №8

Тренировка №1 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x 4; 80% x3x5п. Разведение гантелей лежа 4п x 8р. Отжимания на брусьях 4п x 8р.

Тренировка №2 Жим штанги узким хватом 4п x 4- 5р. Тяга блока на трицепс 4п x 10р. Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x3п. Тяга блока за голову 5п x 8р. Тяга штанги к подбородку 3п x 8р. Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №9

Тренировка №1 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4x2п; 80% x3x2п; 85% x2x2п. Жим средним хватом 3п x 5р. Жим гантелями 4п x 8р.

Тренировка №2 Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р. Французский жим лежа 5п x 8р. Трицепс на блоке 3п x 10р. Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5x3п; 80% x3; 85% x2x3п. Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р. Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р. Тяга блока за голову 5п x 8р.

Неделя №10

Тренировка №1 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4; 80% x3x2п; 85% x2x3п. Разведение гантелей лежа 4п x 8р. Отжимания на брусьях 4п x 8р.

Тренировка №2 Жим штанги узким хватом 4п x 4- 5р. Тяга блока на трицепс 4п x 10р. Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x макс. x3п. Тяга блока за голову 5п x 8р. Тяга штанги к подбородку 3п x 8р. Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №11

Тренировка №1 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x4x2п; 80% x3; 90% x1x3п. Жим лежа средним хватом 3п x 5р. 65 Жим гантелями 3п x 8р.

Тренировка №2 Жим штанги узким хватом 4п x 4- 5р. Французский жим лежа 5п x 8р. Трицепс на блоке 3п x 10р. 47 Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5x2п; 80% x3x2п; 85% x2x2п. Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р. Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р. Тяга блока за голову 4п x 8р

Неделя №12

Тренировка №1 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п. Разведение гантелей лежа 4п x 8р. Отжимания на брусьях 3п x 8р.

Тренировка №2 Жим штанги узким хватом 4п x 4- 5р. Тяга блока на трицепс 4п x 10р. Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x3п. Тяга блока за голову 5п x 8р. Тяга штанги к подбородку 3п x 8р. Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №13

Тренировка №1 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п. Жим лежа средним хватом 3п x 4р.

Тренировка №2 Жим штанги узким хватом 4п x 4р. Трицепс на блоке 4п x 8р. Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п. Жим штанги на наклонной скамье 3п x 5р. Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

Неделя №14

Тренировка №1 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x2п; 95% x1x3п. Разведение гантелей лежа 4п x 8р. 48

Тренировка №2 Жим штанги узким хватом 4п x 4р. Тяга блока на трицепс 4п x 10р. Тренировка №3 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x 6; 70% x5; 80% x3x3п. Тяга блока за голову 5п x 8р. Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №15

Тренировка №1 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 90% x1; 95% x1; 97% x1.

Тренировка №2 Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тренировка №3 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x2п.

Неделя №16

Тренировка №1 Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x2п.

Тренировка №2 Жим штанги лежа 40% x8; 50% x6; 60% x4x3п.

Запланированные соревнования.

Планирование подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства

На этапе совершенствования спортивного мастерства тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, так же, как и на тренировочном этапе четвертого и последующих лет. Отличием является применение специализированных упражнений, таких как дожимы с бруска (5-10 см), жим с паузой 3 сек, выполнение жимов лежа на скорость, опускание штанги на грудь с максимальным весом, удержание штанги на руках в исходном положении. Программный материал на всех этапах должен быть представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной индивидуальной направленности. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе многолетней подготовки пауэрлифтеров с поражением ОДА. Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей.

Спортивная дисциплина «ПЛАВАНИЕ»

Годичные макроциклы

Подготовка пловцов в течение года может основываться на два, три или четыре макроцикла. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В подготовительном периоде тренировка пловцов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к обще-подготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм пловца. Подготовительный период принято делить на два этапа, обще-подготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи обще-подготовительного этапа – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на обще-подготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным

средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности. Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

- 1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;
- 2) выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости. Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. Вместе с тем, при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние пловца и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что, естественно, не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача переходного периода – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года и макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д. Переходный период обычно длится от одной до четырех недель,

что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годового цикла (водное поло, дальние проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.) со спортивными и подвижными играми. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет пловцу не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3–8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять общей продолжительности от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке юных пловцов применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки. Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы. Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение пловцов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия, (диспансеризация, медицинские обследования).

В базовых мезоциклах внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годовом цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в

подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению пловцов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов. В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием обще-подготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность пловцов.

Все указанные в программе упражнения выполняются с учетом индивидуальных особенностей (ограничений физического характера) каждого спортсмена.

Этап начальной подготовки.

Для групп начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, он планируется как сплошной подготовительный период. Основной формой организации занятий с юными спортсменами является учебно-тренировочное занятие с четко выраженными частями. Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом проведения занятия-игровой метод. Основными задачами групп начальной подготовки являются:

- укрепление здоровья;
- изучение техники всех спортивных способов плавания, стартов, поворотов;
- формирование у детей стойкого интереса к занятиям спортом и спортивному режиму;
- разносторонняя физическая подготовка;
- овладение необходимым минимумом теоретических знаний, умений и навыков по гигиене, спортивному режиму, питанию, утренней гимнастике;
- спортивный отбор наиболее одаренных детей для занятий спортивным плаванием в учебно-тренировочных группах.

Указанные задачи решаются на основе реализации учебно-тренировочного плана и план-схемы подготовки. Их значение — в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Схема построена на основе календарной линейки с делением на месяцы и 52 недели, в результате чего все факторы в ней даны во взаимосвязи между собой и времени. Период начальной подготовки планируется по этапам. Первый этап делится на два периода: первый — когда работа на суше проводится на открытом воздухе рядом с

бассейном, второй — когда она проводится в специализированном зале спорткомплекса.

Первый период.

Содержание занятий на суше (продолжительность 30-35 мин) состоит из 90% времени — подвижные (типа «третий лишний» и др.) и спортивные (главным образом баскетбол, волейбол, футбол по упрощенным правилам) игры и 10% — общеразвивающие упражнения. Занятия в воде, продолжительностью до 20 мин проводятся после занятий на суше и направлены на освоение с водной средой и элементарных плавательных движений. Решение этой задачи достигается исключительно с помощью специально подобранных игр.

Типовая программа занятий для этого этапа:

— бег 3-4 мин, ходьба в согласовании с дыхательными упражнениями, стоя

— комплекс общеразвивающих упражнений (10 мин);

— наклоны туловища влево-вправо, вперед-назад с разными исходными положениями рук (на поясе, в стороны и т.п.);

— приседания, не отрывая пяток от поверхности с разными положениями рук (вытянуты вверх, за головой, вытянуты вперед, на поясе и т.п.);

— сгибание-разгибание туловища в упоре лежа;

— прыжки на обеих ногах, руки на затылке или на поясе: а) со сменой положения ног в поперечном направлении, т.е. ноги вместе — ноги скрестно; б) со сменой положения ног в продольном направлении; в) с вращением вокруг своей оси на 1/4, на 1/2 оборота и на полный оборот; г) с разведением ступней и колен в стороны; д) на одной ноге;

— подвижные игры (15-20 мин).

В воде занятия проводятся на мелкой части бассейна или в «лягушатнике» и направлены на освоение с водной средой с помощью специально подобранных игр.

Второй период.

Программа занятий на суше (20-25 мин) на 20% состоит из подвижных игр и на 80% — из общеразвивающих упражнений, большинство из которых включают элементы соревнования — «кто быстрее», «кто выше», «кто дальше», «кто красивее» и т.п. Внимание новичков концентрируется только на правильном выполнении упражнений и каждый из них обязательно должен быть за что-нибудь поощрен (устная похвала в процессе занятий, либо похвала перед строем после их окончания). Занятия в воде (до 30 мин) основываются на материале специально подобранных игр. Они постепенно усложняются. Завершаются такие задания обучением элементам техники кроля на груди и на спине.

Типовая программа занятий для этого периода:

— бег со сменой направления движения по сигналу (свистку, хлопку и т.п.) — 3-4 мин; в ходьбе на сигнал — упор присев — прыжок вверх

вытянувшись; в приседе шагом; на сигнал — быстрая ходьба короткими шагами.

Стоя: кисти около плеч — вращения руками вперед и назад; то же самое, но руки и кисти выпрямлены, круговые движения туловища вправо, затем влево с последующим увеличением амплитуды движений с разными положениями рук (вытянуты вверх, на поясе);

— сидя, ноги вместе — повороты туловища вправо-влево с разными положениями рук (в стороны, на затылке, вытянуты вперед, на поясе и т.д.);

— сидя, упор руками сзади, ноги выпрямлены и слегка подняты над полом — после сигнала — попеременные движения ногами в поперечном и продольном направлениях;

— в упоре лежа — сгибание — разгибание рук; — передвижения с опорой на руки (до середины зала, «кто быстрее» по 3-5 человек);

— передвижения с опорой на руки спиной вперед;

— бег с высоким подниманием бедра (до конца зала по 3-5 человек, «кто красивее» и «кто быстрее»);

— подтягивание в висе (2-3 команды, подсчитывается количество подтягиваний в каждой команде «кто больше»);

— эстафета: соревнуются две команды, напротив каждой на расстоянии 10-15 м ставится предмет (мяч, блин от штанги, какая-нибудь игрушка и т.п.). Те, кто играет, передвигаются на руках в парах (партнер, который идет сзади, держит того, кто идет на руках за голеностопные суставы), должны обойти вокруг предмета и вернуться к своей команде, потом тот, кто идет сзади, передвигается на руках, а следующий участник берет его за голеностопные суставы и т.д. Выигрывает команда, участники которой первыми пришли к финишу. В воде (до 30 мин) занятия проводятся на мелкой части бассейна или в «лягушатнике» и направлены на дальнейшее освоение с водной средой и обучение плавательным движениям с помощью специально подобранных упражнений и игр.

Второй этап

В первом периоде (примерно со 2 января до 18 апреля) занятия на суше (продолжительностью от 25 до 30 минут) проводятся в зале. Их программу составляет постепенно усложняющийся комплекс общеразвивающих и вспомогательных упражнений, преимущественно направленных на развитие быстроты, координационных особенностей и гибкости. Широко применяются на этом этапе и разного рода эстафеты, например: в упоре лежа передвижение на руках (партнер идет следом и держит «того, кто идет» за голеностопные суставы). Далее подтянуться 1-2 раза на перекладине и повернуться назад и т.д. Или, как вариант, передвижение на руках спиной вперед (партнер также держит «того, кто идет» за голеностопные суставы). Занятия в воде продолжительностью до 30 минут в январе-феврале, в основном включают игры, что облегчает освоение элементов техники плавания кролем на груди и на спине, а в марте-апреле — освоение этих элементов, а также полной координации движений путем проплывания коротких отрезков (12,5-25 м).

Типовая программа занятий для этого периода:

На суше:

— бег по кругу — лицом вперед, приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед, лицом вперед — до 7 минут;

— ходьба по кругу в сочетании с дыхательными упражнениями — 1 мин, передвижение в приседе на носках, руки на затылке;

— в приседе, пронося ноги через стороны («гусиный шаг»), руки на коленях 1-2 мин; — общеразвивающие и вспомогательные упражнения: круговые движения руками в разных плоскостях попеременно и одновременно;

— наклоны туловища вперед-назад и влево-вправо; — бег на месте с высоким подниманием бедра в максимальном темпе;

— с упора присев — переворот назад в упор присев, выпрыгнуть вверх, руки вверх — вернуться в упор присев и принять упор лежа (это упражнение выполняется в форме соревнования, по 3-5 человек начинают выполнять по сигналу тренера «кто быстрее»);

— сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кто быстрее выполнит 10-15 таких отжиманий от пола);

— приседания «в сед брассиста» с разным положением рук (вытянуты вперед, на затылке, на поясе);

— прыжки с места в длину (выполняются в колонне по одному в форме соревнования — «кто дальше» прыгнет);

— эстафета — 5-10 мин;

В воде:

— скольжения на груди и на спине с движениями ногами кролем, с разными положениями рук (вытянуты вперед; вдоль туловища; одна сверху, другая вдоль туловища);

— то же самое, но в согласовании с дыханием; — в движении на груди и на спине — элементарные движения руками кролем;

— то же самое, но в согласовании с движениями ногами кролем; — то же самое, но в согласовании с движениями ног, рук и дыхания;

— эстафета $n \times 10-12$ м (2-3 команды соревнуются между собой в плавании на груди или на спине с помощью одних ног с доскою в руках или с помощью одних рук (удерживая поплавок ногами и т.п.);

— элементарные прыжки в воду ногами вниз; — спады с низкого бортика бассейна.

Период — занятия на суше длительностью 35-40 мин проводятся на открытом воздухе. Их программу в основном составляют кроссовый бег, бег на короткие дистанции, в том числе и эстафеты, подвижные и спортивные игры (в основном баскетбол или футбол). Завершаются занятия обычно выполнением упражнений, которые развивают гибкость. В воде (до 30 мин) осуществляется плавание по элементам и с полной координацией движений, сначала кролем на груди и на спине, а потом — брассом. При обучении технике движений в основном используются специально подобранные упражнения. Ученикам жестко не регламентируется, как должны выполняться те или иные движения. Их внимание концентрируется лишь на узловых элементах техники. Учитывается и тот факт, что освоение деталей техники нередко утомляет детей

и снижает их интерес к занятиям. Широко применяются и так называемые «веселые прыжки» — «солдатык», «велосипедик» (имитация педалирования), «лосось» (прыжок в воду правым или левым боком, руки вверх), «чебурашка» (руки у головы), «вертушка» (руки в одну сторону, прыжок с поворотом на 180-360°). Типовая программа занятий для этого периода:

На суше:

— кроссовый бег — 10 мин, бег 30 м 2-3 раза (проводится в форме соревнований);

— эстафета $n \times 150-200$ м (проводится на спортивной площадке);

— упражнения на гибкость в парах; — футбол или баскетбол — 15-20 мин. В воде: Занятия в воде продолжительностью 45 мин проводятся в большом бассейне и включают в себя плавание по элементам, с полной координацией движений, сначала кролем на груди и на спине, а затем брассом.

Типовая программа занятий для этого периода:

— плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами с плавательной доской в руках — до 100 м;

— плавание кролем на груди с помощью движений одними руками (удерживая поплавок ногами) с задержкой дыхания и в согласовании с дыханием по 25 м — до 150 м;

— плавание на спине с помощью одних ног — 100-150 м;

— плавание на спине с помощью одних рук в согласовании с работой ног по 25 м — до 150 м; — эстафетное плавание кролем на груди в координации $n \times 25$ м;

— веселые прыжки — 3-5 минут.

Третий этап.

Занятия на суше проводятся на открытом воздухе и продолжаются до 45 минут. Включают кроссовый бег (12-15 мин), комплекс общеразвивающих упражнений (15-20 мин), преимущественно направленных на развитие гибкости, быстроты, координационных способностей и игру с мячом (15-20 мин). Занятия в воде, как правило, занимают 35-45 мин и включают плавание по элементам и в полной координации движений (20-25 мин), элементы синхронного плавания и прыжки в воду (до 15 мин).

Типовая программа занятий для этого периода:

На суше:

— кроссовый бег — 15 мин;

— комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями весом 0,5-1 кг: обе руки вытянуты вверх — одновременные вращения руками вперед-назад;

— то же самое, но попеременное вращения руками вперед и назад;

— обе руки вытянуты вверх — наклоны туловища вправо-влево, вперед-назад, круговые вращения туловищем;

— приседания, не отрывая пяток от пола, руки у плеч; — И.П. — О.С. (по сигналу тренера) — быстрое приседание с последующим выпрыгиванием вверх; — из положения стоя, гантели на полу впереди — по сигналу — быстрый наклон вперед, взять гантели и поднять их над головой («кто быстрее») — 3-4 раза; — то же самое, но гантели находятся сзади пяток; — из

стартовой позы пловца — выполнить присед с последующим выпрыгиванием вверх; — футбол или баскетбол по упрощенным правилам.

В воде:

— плавание с помощью движений одними ногами дельфином (на груди, на спине, на боку, руки вытянуты вперед, руки вдоль туловища, одна рука вытянута вперед, другая — вдоль туловища) по 25 м (до 150 м);

— плавание дельфином с помощью одних рук, держа поплавок ногами, с задержкой дыхания, с дыханием через цикл движений руками — по 12,5 м — до 100 м;

— плавание отдельным дельфином по 25 м (до 100 м); — плавание брассом с помощью одних ног и одних рук — до 300 м и в координации по 25 м (до 100 м);

— эстафетное плавание $n \times 25$ м; — старты с тумбочки под команду тренера на быстроту выполнения подготовительных движений, на дальность скольжения;

— игра с мячом.

На четвертом этапе занятия на суше проводятся в зале, продолжительностью 30-35 мин и включают разминочный бег, комплекс общеразвивающих и вспомогательных упражнений, большинство из которых проводятся в форме подвижных и спортивных игр или соревнований (до 20 мин). Занятия в воде продолжаются до 45 мин и включают плавание по элементам и в полной координации движений, причем, как правило, вначале по 12,5 м а затем 25 м с максимальной интенсивностью. Не менее 10, а иногда и 15-17 мин уделяется обучению технике стартов и поворотов. Завершаются занятия прыжками в воду или игрой с мячом (водное поло по упрощенным правилам и т.п.).

Типовая программа занятий для этого периода:

На суше:

— бег по кругу с быстрым изменением направления по сигналу — 3-4 мин;

— ходьба — 1 мин;

— круговые движения руками в разных плоскостях одновременно и попеременно;

— И.П.: руки за спиной — повороты головы влево-вправо; — И.П.: ноги вместе, руки на коленях, круговые движения в коленях, в левую, в правую сторону; — И.П.: левая нога впереди, на пятке — пружинящие наклоны к левой ноге, поменять положение ног — пружинящие наклоны к правой ноге; — И.П.:

О.С. — выпад правой ноги вперед, руки на поясе — покачивание в выпаде, то же, но выпад левой ноги; — И.П.: ноги шире плеч — попеременные пружинящие наклоны к левой и правой ноге; — в висе на гимнастической

стенке — круговые движения ногами влево и вправо;

— упражнения с резиновыми амортизаторами: движения руками вперед-назад одновременно и попеременно в наклоне вперед;

— стоя спиной к растянутому амортизатору, руки вверх — наклон туловища вперед-назад;

— исходное положение — то же, но руки в стороны — соединить прямые руки перед грудью, вернуть в исходное положение.

Упражнения с амортизаторами выполняются по 2-3 серии, одна из которых обязательно в форме соревнований на большее количество движений за заданный промежуток времени (обычно 15-30 с);

— прыжки в длину с места;

— подвижная игра. Занятия в воде продолжительностью до 45 мин включают плавание по элементам и в полной координации движений. От 10 до 15 мин уделяется обучению технике стартов и поворотов.

Типовая программа занятий для этого периода:

В воде:

— комплексное плавание 2×100 м;

— плавание кролем на груди и на спине с максимальной интенсивностью 2×12,5 м (+12,5 м — произвольно);

— плавание баттерфляем и брассом по элементам — до 800 м;

— эстафетное плавание n×25 м кролем на груди;

— упражнения для совершенствования быстроты движений при выполнении отталкивания: старт с тумбочки с акцентом на быстроту выполнения подготовительных движений с последующим скольжением под водой;

— старт с тумбочки под команду на быстроту выполнения подготовительных движений и отталкивания («кто красивее», «кто дальше»).

Пятый этап (приблизительно с 2 января по 27 июня). На этом этапе изменяется соотношение работы на суше и в воде в сторону последней. Занятия на суше составляют в среднем 30 мин и составляют преимущественную направленность на развитие гибкости, быстроты и координационных способностей. Занятия в воде проводятся до 45 мин и включают разнообразные упражнения, направленные на освоение техники всех способов плавания. Совершенствованию стартов и поворотов отводится не менее четверти времени урока. Принципиальным является создание положительного эмоционального фона занятий в период начальной подготовки.

Типовая программа занятий для этого периода:

На суше:

— разминочный бег — 2-3 мин;

— общеразвивающие упражнения — 10-12 мин;

— упражнения с резиновыми амортизаторами или упражнения для развития гибкости; — игра с мячом по упрощенным правилам или футбол — 2 тайма по 5 мин.

В воде:

— комплексное плавание 3×100 м;

— плавание баттерфляем по элементам — 400 м;

— плаванием кролем на груди 4×25 м со старта; — плаванием кролем на груди с высоко поднятой головой и максимальной частотой движений рук 4×25 м;

— плавание брассом по элементам — до 400 м (например, 200 м с помощью одних ног + 4×25 м упражнение на наименьшее количество гребков руками + 4×25 м упражнение на наибольшее количество гребковых движений руками и ногами); — совершенствование техники стартов и поворотов — 10-12 мин.

Таблица № 16

Примерный учебно-тематический план для этапа начальной подготовки
(I функциональная группа, мужчины)

№п/п	Программный материал	Этап НП	
		До года	Свыше года
1	Общая физическая подготовка (суша): Общеразвивающие физические упражнения (легкоатлетические упражнения, метание мяча); общеразвивающие и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры.	+	+
2	Специально-физическая подготовка (суша, вода): Специальные физические упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; упражнения. Сдача КПН (СФП) для развития подвижности в плечевых суставах, ротации позвоночника; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, быстроты, реакции на стартовый сигнал. Учебные прыжки в воду: спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений (с воды, с бортика). Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование техники; имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом, баттерфляем. Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов. Игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание.	+	+
3	Техническая подготовка. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в них: имитационные упражнения; упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники. Упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.	+	+
4	Психологическая подготовка. Задания на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления;	+	+

	психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике.		
5	Теоретическая подготовка: - техника безопасности при занятиях спортом; - основы гигиены и здорового образа жизни; - сведения о строении и функциях организма; - влияние физических упражнений на организм человека; - техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты; - правила, организация и проведение соревнований по плаванию; - развитие спортивного плавания в России и за рубежом.	+	+
6	Участие в спортивных соревнованиях	+	+
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Прохождение углубленного медицинского осмотра. Кислородные коктейли – витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.	+	+

Таблица № 17

Примерный учебно-тематический план для этапа начальной подготовки
(II функциональная группа, мужчины)

1	Общая физическая подготовка (суша): Общеразвивающие физические упражнения (ходьба, легкоатлетические упражнения, прыжки, метание мяча); общеразвивающие и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.	+	+
2	Специально-физическая подготовка (суша, вода): Специальные физические упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; упражнения для развития подвижности в плечевых суставах, ротации позвоночника; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, быстроты, реакции на стартовый сигнал. Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз, спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений (с тумбочки, с бортика). Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование техники; имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом, баттерфляем. Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов. Игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание.	+	+
3	Техническая подготовка.	+	+

	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в них: имитационные упражнения; упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники. Упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц		
4	Психологическая подготовка. Задания на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике	+	+
5	Теоретическая подготовка: - техника безопасности при занятиях спортом; - основы гигиены и здорового образа жизни; - сведения о строении и функциях организма; - влияние физических упражнений на организм человека; - техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты; - правила, организация и проведение соревнований по плаванию; - развитие спортивного плавания в России и за рубежом	+	+
6	Участие в спортивных соревнованиях	+	+
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Прохождение углубленного медицинского осмотра. Кислородные коктейли: витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.		

Таблица №18

Примерный учебно-тематический план для этапа начальной подготовки
(III функциональная группа, мужчины)

1	Общая физическая подготовка (суша): Общеразвивающие физические упражнения (ходьба, бег, легкоатлетические упражнения, прыжки, метание мяча); общеразвивающие и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения	+	+
2	Специально-физическая подготовка (суша, вода): Специальные физические упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; плавательная	+	+

	подготовка: упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, быстроты, реакции на стартовый сигнал. Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз, спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений (с тумбочки, с бортика). Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование техники; имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом, баттерфляем. Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов. Игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание.		
3	Техническая подготовка. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в них: имитационные упражнения; упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники. Упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц	+	+
4	Тактическая подготовка. Упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью): упражнения для развития активной или пассивной тактики; упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период	+	+
5	Психологическая подготовка. Задания на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства 7 9 73 времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике.	+	+
6	Теоретическая подготовка: - техника безопасности при занятиях спортом; - основы гигиены и здорового образа жизни; - сведения о строении и функциях организма; - влияние физических упражнений на организм человека; - техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты; - правила, организация и проведение соревнований по плаванию; - развитие спортивного плавания в России и за рубежом	+	+
7	Участие в спортивных соревнованиях	+	+
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Прохождение углубленного медицинского	+	+

	осмотра. Кислородные коктейли: витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.		
--	---	--	--

Таблица № 19

Примерный учебно-тематический план для этапа начальной подготовки
(I функциональная группа, женщины)

1	Общая физическая подготовка (суша): Общеразвивающие физические упражнения (легкоатлетические упражнения, метание мяча); общеразвивающие и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры.	+	+
2	Специально-физическая подготовка (суша, вода): Специальные физические упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; упражнения для развития подвижности в плечевых суставах, ротации позвоночника; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; плавательная сдача КПН (СФП), упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, быстроты, реакции на стартовый сигнал. Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз, спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений (из воды, с бортика). Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование техники; имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом, баттерфляем. Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов. Игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание.	+	+
3	Техническая подготовка. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в них: имитационные упражнения; упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники. Упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.	+	+
4	Психологическая подготовка. Задания на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для	+	+

	психической адаптации к публице		
5	Теоретическая подготовка: - техника безопасности при занятиях спортом; - основы гигиены и здорового образа жизни; - сведения о строении и функциях организма; - влияние физических упражнений на организм человека; - техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты ; - правила, организация и проведение соревнований по плаванию ; - развитие спортивного плавания в России и за рубежом	+	+
6	Участие в спортивных соревнованиях	+	+
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Прохождение углубленного медицинского осмотра. Кислородные коктейли: витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.	+	+

Таблица № 20

Примерный учебно-тематический план для этапа начальной подготовки
(II, III функциональная группа, женщины)

1	Общая физическая подготовка (суша): Общеразвивающие физические упражнения (ходьба, легкоатлетические упражнения, прыжки, метание мяча); общеразвивающие и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.	+	+
2	Специально-физическая подготовка (суша, вода): Специальные физические упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, быстроты, реакции на стартовый сигнал. Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз, спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений (с тумбочки, с бортика). Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование техники; имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом, баттерфляем. Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов. Игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание.	+	+
3	Техническая подготовка.	+	+

	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в них: имитационные упражнения; упражнения для сдачи КПН (СФП), совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники. Упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц		
4	Тактическая подготовка. Упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью): упражнения для развития активной или пассивной тактики; упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период.	+	+
5	Психологическая подготовка. Задания на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике.	+	+
6	Теоретическая подготовка: - техника безопасности при занятиях спортом; - основы гигиены и здорового образа жизни; - сведения о строении и функциях организма; - влияние физических упражнений на организм человека; - техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты; - правила, организация и проведение соревнований по плаванию; - развитие спортивного плавания в России и за рубежом	+	+
7	Участие в спортивных соревнованиях	+	+
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Прохождение углубленного медицинского осмотра. Кислородные коктейли: витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.	+	+

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Программный материал для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Во всех учебно-тренировочных группах годичный макроцикл строится примерно по одной схеме и зависит от календаря соревнований. Учебный год разбивается на два полугодичных цикла. Каждый из полугодичных циклов состоит из 4-6 средних циклов (мезоциклов), которые, в

свою очередь, включают в себя по 2-4 микроцикла (как правило, недельных). Круглогодичная подготовка пловцов носит подготовительный, базовый характер. В динамике нагрузок отсутствует выраженная волнообразность, резкая смена периодов нагрузок и периодов восстановления. Большие нагрузки на фоне постоянного недовосстановления организма юных пловцов не применяются. Главными структурными единицами круглогодичной подготовки служат периоды: подготовительный, соревновательный, переходный. Задачи обще-подготовительного этапа: постепенное повышение разносторонней физической подготовленности и работоспособности преимущественно путем применения широкого круга упражнений на суше; оздоровление и закаливание; овладение прикладными навыками. Рекомендуется не менее половины учебных часов отводить занятиям на открытых площадках, больше внимания уделять игровому методу, круговой форме тренировки. На занятиях в воде используются игры, прыжки в воду, элементы синхронного плавания, а также прикладные виды плавания (транспортировка партнера, плавание с преодолением препятствий и др.). В плавательной подготовке применяется главным образом равномерно-дистанционный метод с умеренной интенсивностью, плавание поперек бассейна на технику по элементам. Специально-подготовительный этап решает задачи создания прочного фундамента технической, физической, тактической и волевой подготовленности юных пловцов. На занятиях в бассейне внимание уделяется овладению рациональной техникой плавания всеми спортивными способами, выполнения стартов и поворотов, развитию общей выносливости, созданию предпосылок для воспитания скоростных способностей. Изучаются учебные прыжки в воду, элементы водного поло и синхронного плавания. Применяется широкий круг средств плавательной подготовки. Помимо равномерно дистанционного и повторно-дистанционного методов используются малоинтенсивный вариант интервальной тренировки, переменное плавание. Скоростные способности развиваются путем применения различных эстафет и игр в воде, требующих спринтерского плавания. В теоретические занятия включаются вопросы, посвященные технике плавания, сведения о строении и функциях организма спортсмена, вопросы гигиены, питания, режима учебы и занятий спортом. По мере приближения к основным соревнованиям в тренировку добавляются короткие серии повторного плавания на спринтерских отрезках. Подвижные игры в воде уступают место различным видам эстафетного плавания всеми способами на отрезках 15,25 и 50 м.

В конце специально-подготовительного этапа большее внимание уделяется развитию скоростных способностей, совершенствованию темповых вариантов техники плавания, выполнению стартов и поворотов с проплыванием коротких отрезков дистанции в соревновательном темпе. В последующие недели и дни предсоревновательной подготовки доля спринтерского плавания заметно снижается. Продолжается совершенствование техники выполнения стартов, поворотов, смены этапов в эстафетах. Уточняется тактика прохождения соревновательных дистанций. В занятиях на суше повторяются контрольные комплексы упражнений по разносторонней

физической подготовке. Проводятся беседы о конкретных задачах, которые необходимо выполнить команде в целом и каждому пловцу в отдельности на предстоящих соревнованиях.

Соревновательный период состоит из двух или трех недель. Например, в осенне-зимнем цикле первая неделя соревновательного периода отводится на классификационные соревнования (соревнования по выполнению нормативов по технике плавания и физической подготовке для допуска к основным соревнованиям); вторая — основные соревнования по плаванию. Переходный период между циклами может составлять 1-2 недели, где используется широкий круг разносторонней подготовки (желательно на свежем воздухе). Роль переходного периода между учебными годами выполняет пребывание в спортивно-оздоровительном лагере. В этот период в основном применяются комплексы спортивно-вспомогательной гимнастики пловца, поддерживающие уровень гибкости и силы; спортивные и подвижные игры; непродолжительные пробежки с умеренной интенсивностью; различные виды туризма.

Практическая подготовка

Направленность тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах должна обеспечить:

— Развитие аэробных возможностей пловца средствами ОФП (бег, езда на велосипеде, гребля, бег на лыжах и т. д.), постепенного увеличения из года в год объема плавания.

— Развитие сердечно-сосудистой системы за счет постепенного увеличения интенсивности проплывания тренировочных отрезков. При этом нагрузки анаэробно-гликолитической направленности используются эпизодически.

— Развитие силовых возможностей за счет применения широкого круга упражнений с малыми и средними отягощениями, увеличения объема силовой работы при фиксированном сопротивлении.

— Перенос силовых возможностей пловца с суши на воду за счет применения упражнений в воде с помощью отдельно на руках и ногах, применения сопротивления и лопаток не нарушающих технику движений.

— Развитие подвижности в суставах с акцентом на активную гибкость.

— Осознанный контроль за темпом и «шагом» гребковых движений.

— Выполнение упражнений всеми способами плавания с применением специальных заданий для изучения и совершенствования стартов и поворотов. Основной формой занятий является — круговая тренировка.

Таблица № 21

Примерный учебно-тематический план для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (I функциональная группа мужчины)

№ п/п	Программный материал	До 3 лет	Свыше 3 лет
1	Общая физическая подготовка (суша): Общеразвивающие физические упражнения (легкоатлетические упражнения, метание мяча);	+	+

	общеразвивающие и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры.		
2	Специально-физическая подготовка (суша, вода): Специальные физические упражнения для развития: координации, максимальной силы, силовой выносливости, подвижности в плечевых суставах, ротации позвоночника, упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук. Плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно - анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами. Игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание	+	+
3	Техническая подготовка. Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания: имитационные упражнения, упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц. Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз, спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений (с тумбочки, с бортика). Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование техники; имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом, баттерфляем. Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов	+	+
4	Тактическая подготовка: Упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью): упражнения для развития активной или пассивной тактики; упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период. Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей. Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого)	+	+
5	Психологическая подготовка. Задания на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления;	+	+

	психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий.		
6	Теоретическая подготовка: - техника безопасности при проведении занятий по плаванию на суше и воде; - гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена; - строение и функции организма человека; - влияние физических упражнений на организм человека; - техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты ; - правила, организация и проведение соревнований по плаванию ; - развитие спортивного плавания в России и за рубежом ; - основы методики тренировки; - морально-волевая подготовка; - спортивный инвентарь и оборудование; - дневник спортсмена; - врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.	+	+
7	Участие в спортивных соревнованиях	+	+
8	Инструкторская и судейская практика . Самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»; семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей; участие в судействе школьных, городских соревнований; в качестве помощника тренера прием КПН.	+	+
9	Медицинские, медико -биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль . Прохождение углубленного медицинского Положительное заключение, допуск к учебно - осмотра. Восстановительные мероприятия	+	+

Таблица № 22

Примерный учебно-тематический план для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (II функциональная группа мужчины)

1	Общая физическая подготовка (суша): Общеразвивающие физические упражнения (ходьба, легкоатлетические упражнения, прыжки, метание мяча); общеразвивающие и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения	+	+
2	Специально-физическая подготовка (суша, вода): Специальные физические упражнения для развития: координации, максимальной силы, силовой выносливости, подвижности в плечевых суставах,	+	+

	голеностопных о коленных суставах, ротации позвоночника, упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук. Плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами. Игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание		
3	Техническая подготовка. Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания: имитационные упражнения, упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц. Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз, спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений (с тумбочки, с бортика). Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование техники; имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом, баттерфляем. Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов.	+	+
4	Тактическая подготовка: Упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью): упражнения для развития активной или пассивной тактики; упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период. Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей. Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого).	+	+
5	Психологическая подготовка. Задания на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая	+	+

	подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий		
6	Теоретическая подготовка: - техника безопасности при проведении занятий по плаванию на суше и воде; - гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена; - строение и функции организма человека; - влияние физических упражнений на организм человека; - техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты ; - правила, организация и проведение соревнований по плаванию; - развитие спортивного плавания в России и за рубежом; - основы методики тренировки; - морально-волевая подготовка; - спортивный инвентарь и оборудование; - дневник спортсмена; - врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.	+	+
7	Участие в спортивных соревнованиях	+	+
8	Инструкторская и судейская практика. Самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»; семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей; участие в судействе школьных, городских соревнований; в качестве помощника тренера прием КПН	+	+
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Прохождение углубленного медицинского осмотра. Восстановительные мероприятия	+	+

Таблица № 23

Примерный учебно-тематический план для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (III функциональная группа мужчины)

1	Общая физическая подготовка (суша): Общеразвивающие физические упражнения (ходьба, бег, легкоатлетические упражнения, прыжки, метание мяча); общеразвивающие и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.	+	+
2	Специально-физическая подготовка (суша, вода): Специальные физические упражнения для развития: координации, максимальной силы, силовой выносливости, прыгучести, подвижности в плечевых суставах, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника, упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук. Плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно -	+	+

	анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами. Игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание.		
3	Техническая подготовка. Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания: имитационные упражнения, упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц. Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз, спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений (с тумбочки, с бортика). Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование техники; имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом, баттерфляем. Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов	+	+
4	Тактическая подготовка: Упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью): упражнения для развития активной или пассивной тактики; упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период. Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей. Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого).	+	+
5	Психологическая подготовка. Задания на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий.	+	+
6	Теоретическая подготовка: - техника безопасности при проведении занятий по плаванию на суше и воде; - гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена; - строение и функции	+	+

	организма человека; -влияние физических упражнений на организм человека; - техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты ; - правила, организация и проведение соревнований по плаванию ; - развитие спортивного плавания в России и за рубежом ; - основы методики тренировки; - морально-волевая подготовка; - спортивный инвентарь и оборудование; - дневник спортсмена; - врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.		
7	Участие в спортивных соревнованиях	+	+
8	Инструкторская и судейская практика . Самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»; семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей; участие в судействе школьных, городских соревнований; в качестве помощника тренера прием КПН.	+	+
9	Медицинские, медико -биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль . Прохождение углубленного медицинского осмотра. Положительное заключение, допуск к занятиям. Восстановительные мероприятия.	+	+

Таблица № 24

Примерный учебно-тематический план для тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации) (I функциональная группа, женщины)

1	Общая физическая подготовка (суша): Общеразвивающие физические упражнения (легкоатлетические упражнения, метание мяча); общеразвивающие и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.	+	+
2	Специально-физическая подготовка (суша, вода): Специальные физические упражнения для развития: координации, максимальной силы, силовой выносливости, подвижности в плечевых суставах, ротации позвоночника, упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук. Плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами. Игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание.	+	+
3	Техническая подготовка.	+	+

	<p>Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания: имитационные упражнения, упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц. Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз, спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений)с тумбочки, с бортика). Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование техники; имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом, баттерфляем. Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов.</p>		
4	<p>Тактическая подготовка: Упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью): упражнения для развития активной или пассивной тактики; упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период. Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей. Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого).</p>	+	+
5	<p>Психологическая подготовка. Задания на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий.</p>	+	+
6	<p>Теоретическая подготовка: - техника безопасности при проведении занятий по плаванию на суше и воде; - гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена; - строение и функции организма человека; - влияние физических упражнений на организм человека; - техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты ; - правила, организация и проведение соревнований по плаванию; - развитие спортивного плавания в</p>	+	+

	России и за рубежом; - основы методики тренировки; - морально-волевая подготовка; - спортивный инвентарь и оборудование; - дневник спортсмена; - врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи		
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Прохождение углубленного медицинского осмотра. Восстановительные мероприятия	+	+

Таблица № 25

Примерный учебно-тематический план для тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации) (II, III функциональная группа женщины)

1	Общая физическая подготовка (суша): Общеразвивающие физические упражнения (ходьба, легкоатлетические упражнения, прыжки, метание мяча); общеразвивающие и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.	+	+
2	Специально-физическая подготовка (суша, вода): Специальные физические упражнения для развития: координации, максимальной силы, силовой выносливости, прыгучести, подвижности в плечевых суставах, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника, упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук. Плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами. Игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание	+	+
3	Техническая подготовка. Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания: имитационные упражнения, упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц. Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз, спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений (с тумбочки, с бортика). Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование техники; имитационные упражнения; упражнения для изучения движений	+	+

	при плавании брассом, баттерфляем. Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов.		
4	Тактическая подготовка: Упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью): упражнения для развития активной или пассивной тактики; упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период. Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей. Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого).	+	+
5	Психологическая подготовка. Задания на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для 25 31 101 финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий	+	+
6	Теоретическая подготовка: - техника безопасности при проведении занятий по плаванию на суше и воде; - гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена; - строение и функции организма человека; - влияние физических упражнений на организм человека; - техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты; - правила, организация и проведение соревнований по плаванию; - развитие спортивного плавания в России и за рубежом; - основы методики тренировки; - морально-волевая подготовка; - спортивный инвентарь и оборудование; - дневник спортсмена; - врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.	+	+
7	Участие в спортивных соревнованиях	+	+
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Прохождение углубленного медицинского осмотра. Восстановительные мероприятия.	+	+

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Планирование годичного макроцикла. На этом этапе в годичном макроцикле выделяются два полугодичных, состоящих из подготовительного,

соревновательного и переходного периодов. Между полугодичными макроциклами длительного переходного периода может составлять 2-4 недели, между годовыми макроциклами 6-8 недель. В этот период желательно чтобы пловцы находились в спортивно-оздоровительных лагерях.

Годичный макроцикл планируется в соответствии с календарем соревнований. Для групп спортивного совершенствования первого и второго года обучения планируется не более 2-х основных соревнований, каждое из которых приходится на окончание полугодичного цикла. В группах спортивного совершенствования свыше 2-х лет обучения можно выделять три основных соревнования, но при условии, что в первом полугодии подготовка к первому основному соревнованию, как правило осеннему, не будет ярко выражена. Подготовительный период в первом полугодичном цикле длится в среднем, как правило, 17-18 недель, из них на обще-подготовительный этап приходится 12-13 недель, на специально-подготовительный — 4-5. Во втором полугодичном цикле длительность подготовительного периода в среднем составляет 11-12 недель, из них на обще-подготовительный этап приходится 7-8 недель, на специально-подготовительный — 4-5. Соревновательный период в первом полугодичном цикле длится в среднем 4-5 недель, во втором — 6-8. Тренировочная работа на обще-подготовительном этапе в основном направлена на укрепление здоровья, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие крупных мышечных групп. Здесь применяются в основном средства ОФП. На специально-подготовительном этапе направленность средств сохраняется, но увеличивается доля упражнений характерных для плавания.

Соревновательный период характеризуется увеличением доли скоростно-силовых упражнений, упражнений на изучение тактических вариантов проплывания дистанций, упражнений на отработку отдельных элементов техники стартов и поворотов, передачи эстафеты. При планировании годового макроцикла в группах спортивного совершенствования необходимо учитывать следующие методические положения:

- суммарный объем тренировочной нагрузки увеличивается из года в год;
- увеличивается количество тренировочных занятий с большими нагрузками;
- увеличивается доля упражнений выполняемых в жестких режимах;
- начинают применяться дополнительные средства, ускоряющие процессы восстановления после напряженных нагрузок.
- тренировочный процесс на данном этапе должен обеспечить предпосылки для максимальной реализации индивидуальных возможностей пловца на следующем этапе многолетней подготовки.
- на этом этапе создается прочный фундамент специальной подготовленности и формируется устойчивая мотивация к выполнению больших тренировочных нагрузок и достижению рекордных для спортсмена результатов.

- повышение функциональных возможностей организма пловцов происходит за счет средств в меньшей степени приближенных по характеру к соревновательной деятельности.

подготовка должна дифференцироваться в зависимости от пола спортсмена и его предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям.

- планирование тренировочного процесса начинает принимать все более индивидуальный характер;

- на этом этапе происходит быстрый прирост объемов тренировочной работы на уровне МПК;

- общий объем плавания к окончанию этапа составляет 80-85 % от объема на следующем этапе;

- к окончанию этапа значительно увеличивается доля тренировочной работы в гликолитическом режиме;

- данный возраст является оптимальным для развития максимальной силы.

- в начале этапа проводится целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей (силовой выносливости и скоростно-силовых качеств);

- Малоинтенсивные нагрузки (I зона интенсивности) составляют 16-21 %, и их доля из года в год может уменьшаться.

Особенности физической подготовки на суше

Общая физическая подготовка на суше является неотъемлемой частью процесса тренировки и занимает в ней особо важное место. Ее используют как средство оздоровления, повышения эмоциональности занятий, активного отдыха, увеличения нагрузки и, главное, как наиболее эффективное средство всестороннего развития юного спортсмена. Форма занятий по ОФП групповая и по возможности на открытом воздухе. Из общего времени занятий на суше на ОФП отводится 50 %. Для достижения высоких результатов в плавании существенное значение имеют способности спортсмена проявлять высокий уровень силы, силовой выносливости, гибкости. При развитии максимальной силы следует применять отягощения в пределах 85-90 % от максимально доступного; темп движений средний (1,5-2,5 с на каждое движение); количество повторений от 2-х до 4-х в одном подходе; паузы отдыха от 30 с до 3 мин. При развитии «взрывной» силы величина сопротивления составляет 30-50 % от максимума; темп движений предельный; количество повторений в подходе 4-6; паузы отдыха от 1 до 3 мин. Работа, направленная на развитие «взрывной» силы, не должна превышать 15-20 мин. При развитии силовой выносливости величина сопротивления составляет 50-70 % от максимальной; темп выполнения движений соответствует соревновательному; количество повторений в подходе от 20 до 150; продолжительность отдыха устанавливается по данным частоты сердечных сокращений (до 110-120 уд/мин); количество повторений в занятии от 10 до 30. При развитии гибкости желательно применять невысокий темп движений; величина отягощения – 50 % от максимума; продолжительность отдыха между упражнениями от 10 с до 3

мин. Ходьба и бег «змейкой», «зигзагами», «спиралью». Повторение строевых упражнений, пройденных в группе начального обучения. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках на наружной и внутренней сторонах стопы. Ходьба с наклоненным вперед туловищем, ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Бег обычный; бег высоко поднимая колени или забрасывая голени назад. Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов, с изменением направления. Сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах. Ритмические ходьба и бег (с подсчетом преподавателя, с коллективным подсчетом, с хлопками в ладоши, с акцентом в постановке ноги под заданный ритм и т. д.). Равномерный бег в умеренном темпе. Бег в чередовании с ходьбой. Прыжки в длину и высоту с места, с разбега. Прыжки через простые препятствия. Броски и ловля баскетбольного или набивного мяча весом 1 и 2 кг: передача мяча друг другу в шеренге, колонне, по кругу: броски друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от правого или левого плеча; броски одной рукой от плеча, сбоку через голову. Метание теннисного мяча в цель и на дальность. Упражнения для рук и плечевого пояса Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (стойка ноги врозь, наклон вперед, прогнувшись и т. д.) сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения прямыми и согнутыми руками одновременно, поочередно и попеременно, напряженно и расслабленно, в разных направлениях и плоскостях; поднимание и опускание плечевого пояса, круговые движения плечевым поясом; те же движения, но выполняемые пружинисто, с постепенно увеличивающейся амплитудой и скоростью; сгибание и разгибание рук в упоре лежа у стены, на гимнастической скамейке, на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади на скамейке; подтягивание в висе лежа — хватом сверху и снизу — на низкой перекладине, параллельных брусьях; сгибание и разгибание, отведение и приведение рук, поднимание и опускание плечевого пояса, — преодолевая сопротивление партнера; подтягивание на высокой перекладине (для мальчиков); лазание по канату с помощью ног. Упражнения для туловища и шеи Упражнения для туловища и шеи: стоя или сидя с различным исходным положением рук — наклоны головы вперед, назад, повороты в сторону, круговые движения головой; наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем и тазом; те же движения в сочетании с разнообразными движениями руками; пружинистые покачивания туловищем вниз, стоя в наклоне прогнувшись, с опорой о стену или плечи партнера; из положения лежа на спине переход в сед с различными исходными положениями рук, с дополнительными наклонами вперед; из того же положения: поднимание прямых ног вверх до вертикального положения и опускания их в сторону или за голову, касаясь носками пола; или выполняя ногами движения в форме кругов и «восьмерок»; из положения лежа на животе поднимание и опускание туловища с различными исходными положениями рук, не отрывая ног от пола, то же, но в сочетании с поворотами туловища влево и вправо, или с маховыми движениями прямых рук вверх; поднимание прямых ног вверх, прогибаясь, но

не отрывая туловище от пола; поднимание плавными, рывковыми движениями вверх прямых рук и ног одновременно. Упражнения для ног Упражнения для ног: обычные и пружинистые приседания с различным исходным положением рук и ног; подскоки и прыжки ноги вместе, врозь, скрестно; прыжки на одной ноге, прыжки попеременно на левой и правой; прыжки вверх из полуприседа; прыжки вверх с поворотом на 90° и на 180°; махи одной ногой вперед, назад, в стороны с постепенно увеличивающейся амплитудой; то же в сочетании с маховыми движениями прямых рук; выпады одной вперед или в сторону, другая прямая; то же в сочетании с последующими пружинистыми покачиваниями или приседаниями на одной ноге. Упражнения для общего воздействия Упражнения для общего воздействия на крупные мышечные группы: сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; переход из упора присев в упор лежа прыжком ноги врозь (или ноги вместе) и обратно; волнообразные движения телом в сочетании с приседаниями; выпады одной ногой в сочетании с маховыми или рывковыми движениями рук; приседания с различными движениями рук; из положения стоя спиной друг к другу и захватив руки партнера (различными способами) поочередные наклоны вперед, поднимания партнера на спину; из того же исходного положения наклоны в стороны, повороты влево и вправо, приседания. Акробатические упражнения Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой). Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Упражнение со скакалкой Руки вверх — в стороны со скакалкой, сложенной вдвое или вчетверо: наклоны, маховые и рывковые движениями руками, выкруты и т. д. Прыжки с короткой скакалкой: ноги вместе: поочередно на левой, на правой. Бег, перепрыгивая через скакалки, на месте, вперед, в сторону. Упражнения с отягощениями Используются набивные мячи (вес 1,2 и 3 кг) и гантели (вес от 0,5 до 2 кг). Стоя, сидя на полу, на скамейке, стоя в наклоне вперед прогнувшись, лежа на животе — движения с мячом или гантелями в руках: поднимание и опускание прямых рук вперед прогнувшись, лежа на животе — движения с мячом или гантелями в руках: поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны вверх, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; рывковые движения, тяга отягощения к груди, подбородку, подмышкам, лопаткам: жим вверх или под углом в 45°; поднимание, попеременные и встречные, круговые или маховые движения прямых рук (только с гантелями), выполняемые с постепенно увеличивающейся до отказа амплитудой; наклоны, повороты, круговые движения туловища с отягощением за головой или руках, вытянутых вверх, вперед, в стороны, маховые движения или выпады ногой вперед, в стороны с одновременным подниманием отягощения вперед, в стороны, назад; приседания, прыжки и подскоки с отягощением. Упражнения на расслабление Потряхивание кистей, предплечьев, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; полунаклон вперед прогнувшись — приподнимание и опускание плечевого пояса, расслабляя

мышцы свободным покачиванием и потряхиванием рук; то же исходное положение — махи расслабленными руками за счет поворотов туловища в стороны; стоя руки вверх — одновременно с выдохом наклониться вперед, «бросить» расслабленные руки вниз и встряхнуть их; стоя на одной ноге — маховые движения; потряхивание стопы, голени, бедра расслабленной свободной ногой; лежа на спине, ноги вверх, руки под поясницу — потряхивание расслабленными ногами; сидя на полу, ноги согнуты в коленях — энергичное потряхивание руками расслабленных мышц бедра, голени.

Подвижные и спортивные игры

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений, волейбол и баскетбол, с различными видами бега, прыжков и метаний: «Бой петухов», «Тяни в круг», «Лапта», «Ловцы», «Перестрелка», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом» и т. п. Игра в «мини-волейбол» и «мини-баскетбол».

Имитационные упражнения

Имитационные упражнения: для освоения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками, ногами и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; прыжки вверх и вперед-вверх из исходного положения «старт пловца»; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

Гимнастические упражнения

Гимнастические упражнения, упражнения с сопротивлением партнера, с резиновыми амортизаторами, портативными снарядами блочной конструкции — для развития силы мышечных групп, являющихся ведущими в плавании спортивными способами: движения, связанные со сгибанием, разгибанием и приведением плеча, сгибанием и разгибанием предплечья и кисти, опусканием плечевого пояса; волнообразные движения туловищем; приседания с различными исходными положениями стоп и коленей, характерными для работы ног в брассе и т. п. Упражнения на растягивание и подвижность. Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа: маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса, движения вперед и назад, вверх и вниз.

**Примерный учебно-тематический план для этапа
совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Программный материал	До года	Свыше года
1	Общая физическая подготовка (суша): Общеразвивающие физические упражнения (ходьба, бег, легкоатлетические упражнения, прыжки, метание мяча); общеразвивающие и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения	+	+
2	Специально-физическая подготовка (суша, вода): Специальные физические упражнения для развития: координации, максимальной силы, силовой выносливости, прыгучести, подвижности в плечевых суставах, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника, упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук. Плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами. Игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание.	+	+
3	Техническая подготовка. Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания: имитационные упражнения, упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц. Старты из различных положений (с тумбочки, с бортика).	+	+
4	Тактическая подготовка. Упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью): упражнения для развития активной или пассивной тактики; упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период. Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей. Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого).	+	+
5	Психологическая подготовка. Задания на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту;	+	+

	упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий		
<u>6</u>	Теоретическая подготовка: - техника безопасности при проведении занятий по плаванию на суше и воде; - сведения о строении и функциях организма человека; - влияние физических упражнений на организм человека; - влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Значение регулярных тренировок для улучшения здоровья и повышения уровня спортивной работоспособности. Особенности возрастного развития детей и подростков - правила, организация и проведение соревнований по плаванию; - развитие спортивного плавания в России и за рубежом; - влияние физических упражнений на организм спортсмена; - морально-волевая подготовка; - изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня); - особенности развития координации и освоения техники движений. Физиологические особенности рациональной спортивной техники; - аэробная и анаэробная производительность у юных пловцов. Особенности развития двигательных качеств.	+	+
<u>7</u>	Спортивные соревнования. Участие в городских, краевых, всероссийских спортивных мероприятиях.	+	+
8	Инструкторская и судейская практика. Самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»; семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей; участие в судействе школьных, городских соревнований; в качестве помощника тренера, прием КПН у младших спортсменов.	+	+
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Прохождение углубленного медицинского осмотра. Восстановительные мероприятия.	+	+

Э
т
а
п
в
ы
с
ш
е
г
о
с
п
о
р
т
и
в
н
о
г
о
м
а
с
т
е
р
с
т
в
а
:

Г

о
д
и
ч
н
ы
й
м
а
к
р
о
ц
и
к
л
п
л
а
н
и
р
у
е
т
с

я в соответствии с календарем соревнований. Для групп высшего спортивного мастерства выделяют три основных соревнования, но при условии, что в первом полугодии подготовка к первому основному соревнованию, не будет ярко выражена. Подготовительный период в первом полугодичном цикле длится в среднем, как правило, 17-18 недель, из них на обще-подготовительный этап приходится 12-13 недель, на специально-подготовительный — 4-5. Во втором полугодичном цикле длительность подготовительного периода в среднем составляет 11-12 недель, из них на обще-подготовительный этап приходится 7-8 недель, на специально-подготовительный — 4-5. Соревновательный период в первом полугодичном цикле длится в среднем 4-5 недель, во втором — 6-8. Тренировочная работа на общеподготовительном

этапе в основном направлена на укрепление здоровья, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие крупных мышечных групп. Здесь применяются в основном средства ОФП. На специально-подготовительном этапе направленность средств сохраняется, но увеличивается доля упражнений характерных для плавания.

Соревновательный период характеризуется увеличением доли скоростно-силовых упражнений, упражнений на изучение тактических вариантов проплывания дистанций, упражнений на отработку отдельных элементов техники стартов и поворотов, передачи эстафеты. При планировании годичного макроцикла в группах высшего спортивного мастерства необходимо учитывать следующие методические положения:

- суммарный объем тренировочной нагрузки увеличивается из года в год;
- увеличивается количество тренировочных занятий с большими нагрузками;
- увеличивается доля упражнений выполняемых в жестких режимах;
- применяются дополнительные средства, ускоряющие процессы восстановления после напряженных нагрузок.
- на этом этапе выполняются большие тренировочные нагрузки, направленные к достижению рекордных для спортсмена результатов.
- повышение функциональных возможностей организма пловцов происходит за счет средств в меньшей степени приближенных по характеру к соревновательной деятельности.
- подготовка должна дифференцироваться в зависимости от пола спортсмена и его предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям.
- планирование тренировочного процесса носит индивидуальный характер;
- на этом этапе происходит быстрый прирост объемов тренировочной работы на уровне МПК;
- на этапе преобладает доля тренировочной работы в гликолитическом режиме;
- данный возраст является оптимальным для развития максимальной силы.
- в начале этапа проводится целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей (силовой выносливости и скоростно-силовых качеств);
- малоинтенсивные нагрузки (I зона интенсивности) составляют 16-19 %, и их доля из года в год может уменьшаться.

Содержание практических занятий.

Упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов.

В подготовке используется все многообразие технических упражнений, пройденных на тренировочном этапе (спортивная специализация), а также следующие упражнения:

Вольный стиль. Проплывание дистанций двухударным, четырехударным и шестиударным кролем. Плавание кролем с различными вариантами задержки дыхания. Плавание с помощью движений рук кролем, ног баттерфляем и наоборот. Плавание с высоко поднятой головой. Плавание на «сцепление», с

«обгоном», с «подменой». Плавание с использованием лопаток. Плавание с наименьшим количеством гребков. Плавание с помощью движений ногами с различным положением рук (впереди, у бедра, за головой). Плавание с помощью движений ног и одной руки, другая вытянута вперед или у бедра. Плавание с помощью движений только руками.

Плавание на спине. Плавание с помощью движений только ногами и разными положениями рук (впереди, у бедра, одна впереди, другая у бедра). Плавание с помощью движений ногами и одновременных гребков руками. Плавание на «сцепление», с «обгоном», с «подменой». Плавание с помощью движений ног и одной руки, другая впереди или у бедра. Плавание с наименьшим количеством гребков. Плавание на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра: одновременно с началом гребка одной рукой и выходом из воды другой пловец делает медленный поворот через спину и ложиться на другой бок. Плавание с помощью движений одними руками.

Баттерфляй. Плавание с помощью движений ногами на груди, на боку, на спине с различными положениями рук. Плавание с помощью движений рук дельфином, ног кролем и наоборот. Плавание с помощью движений рук и поддерживающим средством между ног. Плавание с наименьшим количеством гребков.

Брасс. Плавание с помощью движений ногами, руки вытянуты вперед, у бедра, с доской. Плавание с помощью движений ногами, в положении на спине. Плавание с помощью движений руками брассом, ноги баттерфляем. Плавание с помощью движений руками кролем, ногами брассом и наоборот. Плавание с помощью движений руками баттерфляем, ногами брассом. Плавание с помощью движений руками и поддерживающим средством между ног. Плавание с гребком рук до бедер. Плавание с наименьшим количеством гребков.

Старты и повороты. Выполнение различных вариантов стартов и поворотов в условиях максимально приближенных к соревновательным. Выполнение стартов в условиях эстафетного плавания. Выполнение поворотов при комплексном плавании.

Таблица № 27

Примерный учебно-тематический план для этапа
Высшего спортивного мастерства

№ п/п	Программный материал	До года	Свыше года
1	Общая физическая подготовка (суша): Общеразвивающие физические упражнения (ходьба, бег, легкоатлетические упражнения, прыжки); общеразвивающие и гимнастические упражнения с	+	+

	использованием утяжелителей; спортивные игры; акробатические упражнения		
<u>2</u>	Специально-физическая подготовка (суша, вода): Специальные физические упражнения для развития: координации, максимальной силы, силовой выносливости, прыгучести, подвижности в плечевых суставах, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника, упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук. Плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами. Эстафетное плавание.	+	+
<u>3</u>	Техническая подготовка. Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания: имитационные упражнения, упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц. Старты из различных положений (с тумбочки, с бортика).	+	+
<u>4</u>	Тактическая подготовка. Упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью): упражнения для развития активной или пассивной тактики; упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период. Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей. Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого).	+	+
<u>5</u>	Психологическая подготовка. Задания на совершенствование «чувства воды»; психотехнические упражнения; совершенствование чувства времени; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий	+	+
<u>6</u>	Теоретическая подготовка: - техника безопасности при проведении занятий по плаванию на суше и воде; - влияние физических упражнений на организм человека;. Значение регулярных тренировок для улучшения здоровья и повышения уровня спортивной работоспособности. Особенности возрастного развития детей и подростков, взрослого человека; - правила, организация и проведение	+	+

	<p>соревнований по плаванию; - развитие спортивного плавания в России и за рубежом; - морально-волевая подготовка; - изменение состояния организма человека под воздействием высоких физических нагрузок. Утомление, перетренированность и средства восстановления. Методика применения простейших средств восстановления; - особенности развития координации и освоения техники движений. Физиологические особенности рациональной спортивной техники; - аэробная и анаэробная производительность у юных пловцов. Особенности развития двигательных качеств.</p>		
7	<p>Спортивные соревнования. Участие в городских, краевых, всероссийских и международных спортивных мероприятиях.</p>	+	+
8	<p>Инструкторская и судейская практика. Самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»; семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей; участие в судействе школьных, городских соревнований; в качестве помощника тренера прием КПН.</p>	+	+
9	<p>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Прохождение углубленного медицинского осмотра. Восстановительные мероприятия.</p>	+	+

Методические рекомендации, относящиеся ко всем этапам подготовки в дисциплине - плавание

Общая физическая подготовка на суше

Общеразвивающие упражнения на силу, гибкость, выносливость и быстроту.
Развитие силы.

Проявление силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющий все виды проявления силы.

К видам силовых способностей относятся:

собственно, силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;

взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время; скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с.

Силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин;

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

Режим работы мышц при выполнении силовых упражнений.

Обычно выделяют 4 режима работы мышц:

изометрический (статический);

изотонический;

изокинетический;

метод переменных сопротивлений.

Изометрический режим. Для развития максимальной статической силы применяют подходы по 5-12 с. Для развития статической выносливости – 15-40 с. Серии по 10-15 повторений выполняются на глубоком вдохе с задержкой дыхания; в заключительной фазе упражнения можно делать медленный вдох. Возможно выполнение медленных движений с остановками в промежуточных позах с напряжением в течение 3-5 с или в виде поднятия подвижных отягощений с остановками по 5-6 с в заданных позах.

Достоинства и недостатки изометрического (статического) режима работы мышц

Достоинства	Недостатки
Избирательное развитие силы отдельных мышечных групп	Слабый перенос изометрической силы на работу динамического характера
Ликвидация ошибок в технике в конкретной фазе гребка	При злоупотреблении возможно снижение быстроты и гибкости

Чем быстрее достигается прирост статической силы при интенсивных и частых занятиях, тем быстрее падение уровня данного качества при прекращении тренировки. Редкое (1-2 раза в неделю) применение данного метода развивает силу медленнее, но

эффект более устойчив. Данный метод следует применять только в сочетании с силовыми упражнениями скоростного характера и на развитие гибкости.

Изотонический режим. Отличительной чертой данного режима является постоянная величина отягощения. Имеются две разновидности: концентрический, основанный на выполнении упражнений преодолевающего характера (при сокращении мышц), и эксцентрический, предусматривающий выполнение движений уступающего характера (при растяжении мышц).

В данном режиме выполняется большинство общей и частично специальной силовой подготовки с такими средствами, как штанги, гантели, блоковые устройства, наклонные тележки, упражнения с преодолением собственного веса либо веса партнера (отжимания, подтягивания и т.д.). Особенностью изотонических упражнений является то, что скорость выполнения движений меньше, чем в плавании. Увеличить скорость невозможно из-за большого усилия по преодолению инерции в начале движения; если же снизить нагрузку, то в средней части движения мышцы почти не испытывают нагрузку.

Для развития максимальной силы и прироста мышечной массы используют отягощения 75-90% от максимума и 6-10 повторений в подходе в среднем и медленном темпе (1-2 с – преодолевающая, 2-4 с – уступающая часть движения), паузы отдыха 20-40 с. Для развития силы без прироста мышечной массы увеличивают темп (0,8-1 с – преодолевающая, 1-2 с уступающая части), отдых 2-3 мин между сериями.

Для развития взрывной силы применяют отягощения 70-85% от максимума и наибольшей скоростью одиночного движения. Число повторений 6-10, темп – произвольный, отдых – полный. Развитие взрывной силы ног осуществляется посредством прыжковых упражнений на максимальную высоту выпрыгивания вверх после прыжка в глубину с возвышения (прыжковой тумбы).

Работа в уступающем режиме с отягощениями, величина которых превышает максимально доступное на 10-40%, используется пловцами высокой квалификации для увеличения максимальной силы. Время опускания отягощения составляет 4-6 с, а время поднятия (с помощью партнеров или тренера) – 2-3 с. Количество повторений в одном подходе достигает 8-12, а число подходов за занятие 3-4. Величина отягощения стимулирует увеличение «пускового» числа двигательных единиц, а длительность напряжений способствует рекрутированию новых двигательных единиц по ходу упражнения. Такой режим активизирует регуляторную и структурную адаптацию и в быстрых, и в медленных мышечных волокнах.

Необходимо помнить, что упражнения, направленные на прирост силы за счет гипертрофии мышц, могут снижать как выносливость, так и скоростно-силовые качества.

Изокинетический режим – режим двигательных действий, при котором при постоянной (заданной) скорости движения мышцы преодолевают сопротивление, работая с предельным напряжением. Этого можно добиться, несмотря на движение по сложной траектории, произвольным изменением суставных углов. Тренировка в этом режиме предполагает использование специальных тренажеров типа «Мини-Джи», «Классик Свим» или «Биокинетик», которые оснащены изокинетическим регулятором сопротивления и позволяют имитировать движения всех стилей плавания. Автоматический регулятор может подстраиваться индивидуально под каждого пловца, так как в процессе тренировки спортсмены утомляются. Необходимо изменить только скорость, с которой пользователь хотел бы тренироваться.

«Биокинетик» эргометр Bio Swimbench может подключаться к компьютеру для анализа полученных результатов при помощи специальной программы Swim Analyser. Существует ряд других тренажеров, позволяющих выполнять движения в изокинетическом режиме с широким диапазоном скоростей и нагрузки, предназначенных для профессионального использования при интенсивных тренировках по плаванию.

К преимуществам изокинетических тренажеров следует отнести: использование оптимальных величин усилий в любой точке траектории гребкового движения; возможность задавать скорость движения в очень широком диапазоне; большое количество возможных вариантов упражнения; малая вероятность травм по сравнению, например, с блочными тренажерами.

Режим переменных сопротивлений. Используются тренажеры типа «Наутилус», напоминающие обычные, блочные, но с применением рычагов и эксцентриков. Эти дополнительные устройства позволяют обеспечить необходимую динамику величины сопротивления в ходе одного движения. Такие тренажеры предполагают выполнение упражнений с большой амплитудой и обеспечивают в уступающей части работы максимальное растяжение мышц. Относительно простую конструкцию имеет пружинно-рычажный тренажер Хюттеля–Мартенса, предназначенный для выполнения комплексных упражнений на суше и широко используется на этапе специальной силовой подготовки пловцов, а также рекомендуется для проведения тренировочного процесса с целью создания благоприятных условий развития физических качеств у начинающих спортсменов.

Силовой рычажный тренажер Хюттеля – Мартенса обеспечивает плавное изменение усилий пловца с достижением максимума силы тяги в средней части траектории движения. Нагрузка для пловцов задается натяжением пружин (резины) и изменением приложения силы относительно оси вращения рычага. Работа с применением данного тренажера приводит к значительному сокращению времени, которое нужно спортсмену для выполнения программы силовой подготовки.

Арсенал средств и методов силовой подготовки можно разделить на две группы: общую и специальную.

Общая силовая подготовка

Задачи общей силовой подготовки:

- гармоничное развитие основных мышечных групп пловца;
- укрепление мышечно-связочного аппарата;
- устранение недостатков в развитии мышц.

Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных пловцов.

Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемых мышечных групп:

- общеразвивающие упражнения без предметов;
- с партнером;
- с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы);
- упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина);

- прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для плавания силовых тренажерах.

Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получивших название «специальная гимнастика пловца». В таких комплексах обычные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные для плавания мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методами при неопредельном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Упражнения без предметов:

И.п. – лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогибаясь поднять как можно выше прямые руки и ноги.

И.п. – то же, ноги врозь. Прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.

И.п. – то же, но руки за голову. Прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево и направо.

И.п. – то же, но руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол. Прогибаясь, не отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.

И.п. – лежа на спине, руки вверх. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом.

И.п. – то же. Поднимание ног до прямого угла, не отрывая таза от пола.

И.п. – сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.

И.п. – сед углом, ноги врозь, руки вперед. Одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.

И.п. – то же, но руки за голову: согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги; вернуться в исходное положение; то же в другую сторону.

И.п. – то же, но руки вперед. Разнонаправленные маховые движения руками в стороны.

И.п. – то же, но руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.

И.п. – полуприсед, руки впереди. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.

И.п. – упор сидя на пятках с наклоном вперед. Выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа («кошечка»).

И.п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: с широким и узким расположением кистей; с поочередным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с опорой на скамейку; с попеременным подниманием ног вверх; с «отпрыгиваниями» от опоры вверх; с хлопком ладонями в момент «отпрыгивания»; с одновременным «отпрыгиванием» руками и ногами; с опорой на выпрямленные пальцы; с поворотом туловища вокруг продольной оси на 90 градусов с одновременным подниманием прямой руки в верхнем положении.

И.п. – то же, Сгибание и разгибание туловища.

И.п. – то же. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в исходное положение.

И.п. – то же. Толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками; ноги сбоку рук).

И.п. – то же. Одновременное поднимание руки и разноименной ноги вверх.

И.п. – то же. Переступанием или прыжками на руках описать круг («циркуль»).

И.п. – то же. Продвижение боком с одновременными прыжками и на руках и ногах.

И.п. – то же. Переход в упор сзади энергичным поворотом туловища.

И.п. – то же. Передвижения на руках в упоре лежа и в упоре сзади, без работы ног.

И.п. – упор сзади. Сгибание и разгибание рук, опираясь на скамейку или гимнастическую стенку.

И.п. – то же. Подняв прямые ноги, описывать круги. Вариант: прямыми ногами «написать» в воздухе свое имя, фамилию, желаемый результат.

И.п. – то же. Ноги на скамейке: прогнуться, поднимая таз как можно выше.

И.п. – упор лежа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.

И.п. – то же, но другая рука на поясе. Выгибаясь в сторону, поднять таз как можно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову.

И.п. – о.с. Вращение прямых рук вперед и назад в максимальном темпе, с небольшой (30-50 см) амплитудой. Варианты: с постепенно увеличивающейся амплитудой, сохраняя темп, одна рука вперед другая назад.

Упражнения с партнером:

Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочередные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.

То же, но захватывать друг друга руками, вытянутыми вверх.

Стоя спиной друг другу, взяться под руки, присесть, одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

Стоя лицом друг к другу, руки согнуты перед грудью и упираются ладонями в ладони партнера: попеременное выполнение нажима руками, преодолевая сопротивление партнера.

Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу); медленно наклоняться назад.

Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу); прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.

Стоя ноги врозь, руки за голову, партнер захватывает руки упражняющегося у лучезапястных суставов: последний разгибает в стороны и сгибает руки, партнер оказывает сопротивление.

То же, но у первого партнера локти согнутых рук направлены вверх.

Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх-наружу: опускание и поднятие рук через стороны; партнер оказывает сопротивление, удерживая спортсмен выполняющего упражнение за лучезапястные суставы.

Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад: поднятие и опускание прямых рук, партнер оказывает сопротивление.

Стоя ноги врозь, лицом друг к другу: поднятие и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи спортсмена, выполняющего упражнение.

То же, но партнер оказывает сопротивление, движению снизу, создавая упор для рук спортсмена выполняющего упражнение.

Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках; партнер поддерживает спортсмена выполняющего упражнение за голени («тачка»).

Тачка» в упоре сзади.

Стоя, прямые руки вытянуты в стороны: нажатие партнером на кисти сверху вниз и, преодолевая сопротивление, опускание их.

Упражнения с набивными мячами.

Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках: круги мячом в лицевой плоскости.

Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед: движения руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.

Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках: движения прямыми руками вперед до бедер и обратно.

Основная стойка, мяч в руках: приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.

Основная стойка, мяч в руках: вращение мяча вокруг туловища.

Стоя руки в стороны, мяч на одной руке – поднимание рук вверх, переключивание мяча из одной руки в другую и опускание рук в исходное положение.

Стоя в наклоне, ноги на расстоянии двойной ширины плеч, мяч в опущенных руках: передавать мяч из рук в руки, описывая «восьмерку» вокруг ног.

Стать лицом друг к другу: броски мяча двумя руками от груди; прямыми руками из-за головы.

То же, но из положения сидя на полу.

Стоя лицом друг к другу, первый в наклоне вперед прогнувшись держит мяч внизу между ногами в вытянутых руках: бросок мяча партнеру прямыми руками.

Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках (партнер сидит): бросок мяча, переходя в сед. Партнер ловит мяч и ложится на спину, касаясь мячом пола за головой.

Стоя спиной к партнеру, мяч в опущенных руках: бросок мяча двумя руками между ног назад.

Стоя спиной к партнеру, мяч в опущенных руках: бросок мяча двумя руками за спину, обращая внимание на полное выпрямление рук в заключительной фазе броска с последующим расслаблением.

Стоя боком к партнеру, мяч в поднятых руках: перебрасывание мяча толчком кистями.

Группой из 3-5 человек перебрасывать один-три мяча по кругу.

Упражнения со штангой.

Стоя: жим штанги. Варианты: широким или узким хватом; обратным или разноименным хватом; с одновременным поворотом туловища; опуская штангу за голову до лопаток.

То же, но сидя.

Стоя со штангой на плечах. Наклон вперед. Вариант: с одновременным разворотом туловища.

Стоя или сидя со штангой на плечах. Поворот туловища. Вариант: поворот туловища сидя.

Стоя, штанга сбоку. Разворачивая туловище, поднять штангу на грудь, опустить в другую сторону.

Стоя, штанга в опущенных вниз руках. Рывок с активным движением туловища «волной».

Стоя, штанга в опущенных вниз руках. Подтягивание штанги к подбородку, локти все время выше грифа штанги.

Стоя, штанга в опущенных вниз руках обратным хватом. Сгибая руки в локтях, подтягивание штанги к груди.

То же, но стоя в наклоне или сидя.

Стоя, штанга впереди в вытянутых руках. Сгибание и выпрямление рук (штанга перед грудью), при сгибании – локти в стороны.

Стоя, штанга в опущенных вниз руках за спиной. Полуприсед, поднимание на носки с одновременным подниманием штанги вверх (локти выше головы).

Стоя в наклоне, штанга в опущенных вниз руках. Подтягивание штанги к груди.

Сидя, предплечья тыльной стороной опираются на переднюю поверхность бедра, кисти со штангой свисают над коленями. Сгибание кистей.

То же, но предплечья опираются на бедро внутренней стороной. Разгибание кистей.

Лежа на спине на скамейке. Жим штанги (от груди). Варианты: широким или узким хватом; жим от живота; жим с одновременным прогибанием туловища вверх.

Лежа на спине на скамейке. Опускание штанги за голову, поднятие ее вверх, разгибая руки в локтях (плечи относительно неподвижны).

Лежа на спине на скамейке или мате. Перенесение штанги прямыми руками из-за головы до вертикали или на бедра. Вариант: выпрямление рук, перемещая штангу, параллельно полу.

Упражнения с гантелями.

Стоя или сидя. Жим двумя руками, одновременно или попеременно.

Стоя или сидя. Поднятие гантелей прямыми руками вперед-вверх, одновременно или попеременно. Вариант: в стороны-вверх.

Стоя с гантелями в руках. Круговое вращение прямыми руками (вперед, назад, перед грудью).

Стоя, прямые руки с гантелями в стороны ладонями вверх. Сгибание рук в локтях, одновременно или попеременно.

Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное сгибание рук перед грудью (держа гантели прямым или обратным хватом).

Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное подтягивание гантелей вверх, к подмышкам. Вариант: тоже, наклоняя туловище.

Стоя или сидя, руки с гантелями разведены в стороны. Сведение рук вперед перед грудью.

Стоя или сидя, руки с гантелями подняты вверх. Опускание гантелей назад, сгибая руки в локтях, одновременно или попеременно.

Стоя в наклоне, руки с гантелями опущены. Одновременное поднятие прямых рук вперед. Варианты: в стороны; назад-вверх, к груди; подтягивание гантелей к груди с поворотом туловища.

Стоя в наклоне, прямые руки с гантелями вытянуты в стороны. Повороты туловища.

Лежа одновременный жим гантелей двумя руками. Варианты: попеременный жим; жим от живота; жим под углом 45 градусов.

Лежа, гантели в согнутых перед грудью руках. Выпрямление рук в стороны. Варианты: выпрямление рук вверх; выпрямление рук к ногам.

Лежа, гантели в прямых руках за головой. Поднятие гантелей вверх.

Лежа, руки с гантелями в стороны. Поднятие рук вверх.

Лежа, гантели в прямых руках за головой. «Перенос» гантелей прямыми руками на бедра. Вариант: попеременный «перенос» гантелей.

Лежа на скамейке, гантели в согнутых за головой руках. Поднятие гантелей вперед, разгибая руки в локтях. Варианты: попеременное поднятие гантелей; выпрямляя руки перемещение гантелей параллельно полу.

Специальная силовая подготовка

На суше. Упражнения со штангой, гантелями, набивными мячами. Упражнения с резиновыми амортизаторами, блочными устройствами, с прибором «Экзер-Джени».

Упражнения на маятниковых тренажерах, на устройстве «салазки», на устройстве конструкции Хюттеля-Мартенса (при наличии), на тренажере «Мини-Джи», «Биокинетик» и др.

В воде. Проплавание отрезков в координации, при помощи рук и ног с различными тормозными устройствами. Плавание на привязи, в ластах, с лопатками.

При развитии скоростно-силовой выносливости (СкСВ) основным тренирующим фактором является максимальная частота движений при субмаксимальных и больших отягощениях (на уровне 70-90% от максимальной силы). Длительность однократной работы не должна превышать 30 с, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 1-2 мин.

Для развития силовой выносливости (СВ) применяются отягощения от 40 до 75% от максимальной силы, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 2-7 мин.

Примерные упражнения с имитацией гребковых движений на тренажерах различного типа, направленные на развитие силовых способностей

% от максимального отягощения	Время выполнения	Количество		Паузы отдыха между подходами	Преимущественная направленность
		повторений в подходе	подходов		
85-90	-	4-8	3-5	2 мин.	Максимальная сила
75-85	-	6-10	6-8	2-3 мин.	Максимальная сила
70-80	-	8-15	4-6	2-4 мин.	Взрывная сила
85-90	15 сек.	10-15	6-8	1-2 мин.	СкСВ
75-70	15 сек.	12-18	6-8	1-2 мин.	СкСВ
80-85	20 сек.	15-21	6-8	1-2 мин.	СкСВ
85-90	30 сек.	18-24	5-8	2 мин.	СкСВ
75-70	30 сек.	25-30	5-8	2 мин.	СкСВ
75-70	60 сек.	40-50	5-7	2-3 мин.	СВ
50-60	60 сек.	50-60	4-6	2-3 мин.	СВ
50-60	120 сек.	85-110	4-5	2-4 мин.	СВ
45-55	180 сек.	140-170	3-4	3-6 мин.	СВ
40-50	300 сек.	210-250	2-3	3-6 мин.	СВ

Средства специальной силовой подготовки в воде.

Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создавать пловцу усилия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании. Этого можно достичь несколькими методами. Во-первых, это создание дополнительной опоры для рук (лопатки, ручные ласты, плавание с подтягивание за дорожку или за специально протянутый канат). Во-вторых, это повышение сопротивления движению (гидротормозы различного вида, дополнительное сопротивление за счет блочного устройства либо резинового шнура, плавание на привязи).

Лопатки. В тренировки применяются лопатки с различной площадью поверхности, форма принципиального значения не имеет. Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 16x100 м с малыми

лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25-50 м.

Необходимо чередовать плавание с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания.

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

Резиновый шнур. Кроме создания дополнительного сопротивления, которое постепенно нарастает, резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной (раздельной) работой рук и ног. Лучше всего использовать вакуумную резину диаметром 8-12 мм, можно и обычный резиновый бинт. Желательно, чтобы эластичность резины допускала примерно трехкратное растяжение.

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

Планирование программ занятий.

Изокинетические и пружинно-рычажные тренажеры по характеру преодолевающего усилия в кинематике рабочего движения в наибольшей степени отвечают задачам специальной силовой подготовки пловцов. Однако полного биомеханического подобия гребковых движений достичь невозможно. Тренируясь на одном из тренажеров, пловец не только развивает силовые способности, но и закрепляет двигательный навык, отличный от соревновательного движения. Чем больше объем тренировки на тренажере, тем сильнее освоенный на нем двигательный навык будет мешать плавательному навыку. Чтобы избежать этого, в процессе силовой подготовки пловцов рекомендуется использовать комплекс различных силовых тренажеров и отягощений.

При планировании силовой подготовки необходимо учитывать фазовый характер реализации силового потенциала в воде. Выделяют 3 фазы соотношения уровня силовых возможностей на суше и в воде.

1 фаза – сниженной реализации. Спортсмен «не плавает». Обычно она продолжается 4-6 недель после начала интенсивной силовой подготовки. Результаты в спринте снижены, восстановление замедленно. Ухудшены чувства темпа, ритма, снижены мощность гребка и сила тяги в воде, несмотря на возросший уровень силовых качеств на суше.

Быстрый рост силовых качеств, особенно силовой выносливости (она может возрасти быстро в 2-3 раза), вызывает нарушение у спортсмена нервно-мышечных ощущений («чувство воды»). У пловца «ломается» техника, появляются ощущения, что мышцы стали короткими, «задубели». Одна из возможных причин – интенсивная скоростно-силовая работа мышц привела к переизбытку мочевины.

2 фаза – приспособительная. Ее длительность 204 недели. Начало фазы – когда спортсмен начинает улучшать технику и результаты на дистанциях. Постепенно восстанавливаются специализированные восприятия, возрастает абсолютная скорость в воде в полной координации и отдельно на руках и на ногах. Техника все в большей

степени соответствует новому уровню силовых качеств. Спортсмен плавает все с большей легкостью.

3 фаза – параллельного развития. Эта фаза должна быть наиболее продолжительна и охватывать заключительную часть общеподготовительного и весь специально-подготовительный период.

Прирост силы и силовой выносливости заметно сказывается на результатах в плавании. Параллельно с ростом силы улучшаются результаты. Спортсмен, переходя из зала в воду, не ощущает субъективных трудностей, связанных с техникой плавания и «чувством воды».

У высококвалифицированных спортсменов упражнения на суше должны соответствовать специфическим требованиям дистанций, по темпу, траектории движений и времени тренировочное упражнение должно быть максимально приближенно к соревновательному, а по величине отягощения превосходить в 1,3-1,5 раза.

Развитие силы на суше весьма специфично, ее прирост бывает главным образом в тех режимах, в которых происходит тренировка в плавании. Поэтому необходимо применять самые разнообразные тренажеры в комплексе, лучше всего в виде круговой тренировки.

Особенности силовой подготовки в женском плавании.

Первое заметное утолщение мышечных волокон происходит в 6-7 лет. С наступлением полового созревания (11-15 лет) у мальчиков идет интенсивный прирост мышечной массы, у девочек он, наоборот, заканчивается. До начала полового созревания максимальная сила у мальчиков и девочек практически не различается.

Общие показатели мышечной силы у девушек, занимающихся спортом, на 30-40% меньше, чем у юношей. Различна и типология силы: у девушек, по сравнению с юношами, относительно слабее развиты мышцы рук, плечевого пояса и туловища. Поскольку в плавании основным движителем являются руки, женщинам силовая подготовка еще более важна, чем мужчинам. При этом необходимо понимать, что силовые упражнения у женщин относительно в большей степени снижают процент жировой ткани, но в меньшей степени, чем у мужчин, влияют на прирост мышечной массы.

Средства и методы развития скоростных способностей.

Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время. Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные.

К элементарным видам скоростных способностей относятся:

скорость простой и сложной двигательной реакции;

скорость выполнения отдельного движения;

способность к быстрому началу движений;

максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

К комплексным проявлениям скоростных способностей относят максимальную скорость плавания, быстроту выполнения стартов и поворотов.

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывают влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах. Максимальный темп при плавании в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

Развитие двигательной реакции имеет значение для эффективного выполнения старта и для смены этапов в эстафетном плавании. С этой целью используются раздельное совершенствование скорости реагирования на стартовый сигнал и последующих движений, обучение способности различать малые отрезки времени, концентрации внимания на эффективное выполнение отталкивания и прыжка, а не на ожидание стартового сигнала. Следует иметь в виду, что скорость двигательной реакции является консервативным показателем и незначительно улучшается при тренировке (всего на несколько сотых долей секунды). Упражнения способствуют главным образом повышению стабильности времени реакции на стартовый сигнал.

Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей – высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-4 с и еще 3-5 с можно удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС.

Повышение максимальной скорости плавания проводится при параллельном развитии силовых и алактатных возможностей организма, а также совершенствования техники плавания. Для каждого спортсмена существует своя оптимальная величина темпа, которую он не может превысить, не нарушая при этом эффективности гребковых движений. Нарушение оптимального темпа движений к пловцов-спринтеров может привести к возникновению явления скоростного барьера. Явление скоростного барьера можно преодолеть за счет варьирования упражнений, с помощью методов облегченного лидирования (плавание с принудительной буксировкой при помощи лебедки), а также плавание с ластами, малыми лопаточками или с небольшим дополнительным сопротивлением. Рекомендуется чередовать упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью (темпом), с субмаксимальными ускорениями на скорости примерно 90-95% от максимальной. Это позволяет спортсмену контролировать качество гребков и создает предпосылки для повышения максимальной скорости плавания.

На суше применяют спортивные и подвижные игры, требующие быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой.

Упражнения для развития скоростных способностей:

4-6х(10-15 м), инт. 30-60 с.

4-6х(10-15 м), пальцы сжаты в кулак, инт. 30-60 с.

3-4х50 м (15 м с максимальной скоростью, 35 м – компенсаторно).

Плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора.

Стартовые прыжки с использованием различных сигналов.

Стартовые прыжки из различных исходных положений: с захватом тумбочки; с махом руками; легкоатлетический старт; с разными углами вылета.

Выполнение двойного сальто при повороте в кроле.

Эстафетное плавание 4x(15-25) м, эстафетное плавание поперек бассейна с препятствиями (поперек бассейна через дорожки).

Контроль скоростных способностей:

Скорость выполнения старта определяется по времени прохождения мерного отрезка со старта (10 м для тренировочных групп, 15 м – для остальных). При наличии специальной тензометрической стартовой тумбочки или видеоаппаратуры регистрируется время:

- реакция на стартовый сигнал;
- отталкивание;
- время полета;
- время прохождения мерного отрезка.

Оценка быстроты выполнения поворотов производится регистрацией времени прохождения 7,5 м до бортика и 7,5 м после поворота.

Максимальные темпы и скорость определяются при плавании на отрезках 10-25 м.

Средства и методы развития выносливости.

Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и др. С методической точки зрения целесообразно ориентироваться на виды выносливости. Педагогическая классификация в основном соответствует медико-биологической (таблица № 13), но с учетом специфики спортивного плавания и особенностей упражнений для возрастных групп. В частности, упражнения могут считаться чисто алактатными при их продолжительности не менее 10 с. Таких упражнений в спортивном плавании очень мало и на практике их объединяют с упражнениями продолжительностью до 25-30 с. Поэтому в V-ю зону более точно называть смешанной алактатно-гликолитической.

В ходе тренировок в бассейне измерение большинства биохимических и физиологических показателей невозможно. Однако, мощность работы и предельное время ее выполнения взаимосвязаны довольно тесно, что дает возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, и частоты пульса. На принадлежность упражнения к той или иной зоне, длительность нагрузки влияет в большей степени, чем длина проплываемой дистанции. Так, если спринтер-кролист проплывает 50 м за

25 с и быстрее, то эта нагрузка относится к V-ой зоне; для девушки-бассистки преодоление 50 м за 45 с будет нагрузкой IV-ой зоны.

Зоны тренировочных нагрузок в плавании

Зона	Направленность тренировочного воздействия	Педагогическая классификация
V	Смешанная алактатно-гликолитическая	Развитие скорости
IV	Гликолитическая анаэробная	Скоростная выносливость
III	Смешанная аэробно-анаэробная	Выносливость к работе гликолитического анаэробного характера
II	Преимущественно аэробная	Базовая выносливость - 2
I	Аэробная	Базовая выносливость - 1

Упражнения IV зоны в педагогической классификации часто относят к специальной выносливости, что не совсем точно. Они являются специальными для пловцов, выступающих на дистанциях 100 и 200 м, но для спринтеров, выступающих на 50 м, средневигов и стайеров (800-1500 м) работа гликолитической анаэробной направленности не является специфической.

Краткая характеристика упражнений

V зона (Смешанная алактатно-гликолитическая)

Максимальная мощность алактатно-анаэробного механизма ресинтеза энергии достигается в упражнениях длительностью 3-4 с и удерживается до 6-8 с. При работе продолжительностью до 10 с эта система продолжает оставаться главным поставщиком энергии, но на первый план выходит емкость алактатной системы (т. е. запасы креатинфосфата и АТФ). С увеличением продолжительности упражнения уровень молочной кислоты начинает увеличиваться, а значимость алактатнофосфагенной системы постепенно снижается. Упражнения данной зоны могут применяться для развития скоростных качеств (однократное и повторное проплывание отрезков 10,15,25 м) и скоростной выносливости (СкВ). Частота пульса для этой зоны как правило, не учитывается.

Для развития СкВ используются отрезки от 10 до 25 м с количеством повторений от 2 до 16, а при одно-, двух- или трехразовой повторной работе с интервалами 1-2 мин - отрезки до 50 м. Рекомендуется проводить развитие СкВ у юных пловцов с обязательным контролем темпа и шага гребковых движений.

IV зона (Гликолитическая анаэробная)

Упражнения с длительностью работы от 0,5 до 4,5 мин главным образом выполняются за счет анаэробного гликолиза, причем до 1 мин ведущим фактором является его мощность (скорость накопления молочной кислоты), свыше - емкость (общее количество накопленного лактата). Соответственно можно выделить подзоны «максимального уровня гликолиза» и «лактатной толерантности».

Развитие выносливости к работе анаэробно-гликолитического характера (АГВ) является главным звеном в системе подготовки пловцов и направлено на повышение мощности и емкости анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения, повышение способности к удержанию оптимального соотношения темпа и шага плавательных движений по мере развития утомления. Упражнения выполняются в IV пульсовом режиме.

Основой для развития АГВ является плавание избранным способом с полной координацией движений на коротких и средних отрезках (75-400 м) в условиях соревнований, а также методами высокоинтенсивной («быстрой») интервальной тренировки на коротких (50-100 м) отрезках с интервалами отдыха, в 1,5-3 раза превышающими время преодоления рабочих отрезков, в виде повторно-интервального плавания так называемых «дробных» серий. Для стайеров это серии типа 1-3 x (4-6 x 100) с инт. 5-20 с, 1-3 x (4 x 50) с инт. 5-10 с; отдых между сериями 5-10 мин.

Для средневики и спринтеров это серии типа 1-2 x (3-4 x 100), или 4-8 x 50 с инт. 5-15 с, 1-5 x (4 x 25) с инт. 5-10 с, 2-4 x (4 x 50) с инт. 5-15 с; отдых между сериями 3-7 мин.

Упражнения типа «дробных» серий в малых объемах могут включаться в тренировку девочек с 12-13 лет и мальчиков с 13-14 лет.

Для юных пловцов 8-11 лет основной формой развития АГВ являются соревнования на дистанциях 50-200 м, а также проплывание «коротких» серий (4—6 отрезков по 25-50 м или 2-4 отрезка по 100 м).

III зона (Смешанная аэробно-анаэробная)

Работа на уровне максимального ПК (рабочий уровень ПК – 85-100%). Доля анаэробного гликолиза достигает до 45-50%. Источник энергии – гликоген. Лактат – 8-12 ммоль/л. Время однократной работы – 3-10 мин., работы в сериях – до 50 мин. Скорость плавания – 80-85% от максимальной. Основные отрезки – 200-400 (до 800 м.) продолжительностью от 4 до 15 мин происходит при одновременной мобилизации как аэробного, так и гликолитического анаэробного процессов и выделяется в одну смешанную зону. Для более точного распределения упражнений можно выделить две подзоны - анаэробно-аэробную (от 4 до 8 мин) и аэробно-анаэробную 8-15 мин).

Работа такого рода требует максимального (или близкого к максимуму) напряжения аэробных возможностей при высоком уровне производительности анаэробного гликолитического процесса. За выносливостью к работе такого рода в плавании закрепился термин «базовая выносливость-2» (БВ-2).

Основой БВ-2 является высокая мощность и выносливость сердечной мышцы и аппарата внешнего дыхания. Это работа в III пульсовом режиме. Средствами развития БВ-2 у юных спортсменов в препубертатном возрасте могут быть кроссовый бег и лыжные гонки по сильнопересеченной местности. С 13-14 лет основной формой развития БВ-2 становится плавательная подготовка. Используются упражнения в плавании :ем на груди и избранным способом с полной координацией. Развитие БВ-2 при плавании проводится с использованием дистанционно-интервальных упражнений

2-6 x (300-600 м), выполняемых в виде «гипоксической» тренировки с дыханием через 3, 5, 7, 9 циклов; с помощью повторной тренировки на средних и длинных отрезках (200-800 м) с максимальной мобилизацией усилий; в виде интервальной тренировки отрезках 25-200 м.

Для развития максимальных аэробных возможностей у детей 8-11 лет характерно применение коротких и средних отрезков (25-100 м), так на более длинных отрезках они еще не в состоянии удерживать стабильную технику плавания. С возрастом увеличивается доля в общем объеме плавания повторно-интервальных упражнений и интенсивного варианта интервальной тренировки, в том числе упражнений, выполняемых в жестких режимах (III пульсовой режим, паузы отдыхом между отрезками в сериях 5-20 с). Упражнения III пульсового режима в определенной степени способствуют повышению у юных спортсменов и анаэробно-гликолитической производительности, особенно при «гипоксическом» варианте выполнения упражнений. В то же время применение упражнений III пульсового режима при работе с подростками требует осторожности, так как большие объемы таких нагрузок могут вызвать у них перенапряжение миокарда и центральной нервной системы.

Эффективным средством повышения максимальных аэробных возможностей у юных пловцов являются интервальные серии, выполняемые на средних отрезках со ступенчатым повышением скорости плавания. Например: 15 x 100 м в виде: 3 x 100 с интенсивностью 50% от максимальной + 3 x 100 с инт. 60-70% + 1x 200 с инт. 70-75% + 3x100 с инт. 75-80% + 3 x 100 с инт. 80-85% + 3 x 100 с инт. 85-90%. Нужно иметь в виду, что постепенное повышение мощности работы является важнейшим условием достижения МПК. Поэтому методическим правилом выполнения тренировочных серий для развития БВ-2 является удержание и даже некоторое повышение скорости плавания на отрезках в процессе выполнения интервальных серий, а также при преодолении средних и длинных отрезков в III пульсовом режиме. Таким образом, параллельно с задачами функциональной подготовки будут решаться задачи тактической подготовки - отработка оптимального с точки зрения физиологии варианта преодоления длинных и средних дистанций (с равномерной или постепенно возрастающей скоростью).

II зона (Преимущественно аэробная)

Зона углеводного обмена. Обеспечение энергией преимущественно за счет аэробного гликолиза с разворачиванием анаэробного гликолиза по мере повышения интенсивности работы. Уровень ПК – 65-85% от максимального. Лактат – 409 ммоль/л, время однократной работы – 3-10 мин, при работе в сериях – до 1 часа. Скорость плавания – 75-80% от максимальной. Основные отрезки – 300-800 (до 1000) м. Средняя продолжительность предельной непрерывной работы находится в пределах от 15 до 30 мин (последнее значение примерно соответствует уровню ПАНО).

Развитие аэробной выносливости к длительной работе у юных спортсменов в препубертатном и пубертатном возрасте (базовая выносливость-1, БВ-1) проводится с использованием плавания и других циклических упражнений (бег, гребля, лыжные гонки), выполняемых в I и II пульсовых режимах. Средствами развития БВ-1 также

могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности. Средства ОФП являются достаточно эффективными для развития БВ-1 при работе с девочками до 12-13 лет и с мальчиками до 13-14 лет. При развитии БВ-1 средствами плавания используют равномерно-дистанционный и переменнo-дистанционный методы на дистанциях от 800 до 2000 м, низкоинтенсивную интервальную тренировку как на средних, так и на коротких отрезках (50-600 м) в пульсовых режимах I и II. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание»), способствует повышению ПАНО. Это основная форма тренировки для юных спортсменов 8—11 лет. Спортсмены данных возрастных групп выполняют упражнения на развитие БВ-1 с большими интервалами отдыха между отрезками (от 30-40 до 60 и более секунд), что позволяет эффективно работать над техникой плавания. В более старших возрастах (12 лет и более) интервалы отдыха постепенно сокращаются. Основной объем работы на развитие БВ-1 выполняется кролем на груди, а также кролем на спине и брассом как с полной координацией движений, так и при плавании с помощью ног или рук. БВ-1 является предпосылкой для развития выносливости к работе на уровне МПК (базовая выносливость-2, БВ-2).

I зона (Аэробная)

Нагрузки I зоны носят чисто аэробную направленность, находятся ниже уровня порога анаэробного обмена. Продолжительность предельной непрерывной работы составляет свыше 30 мин. Работа в этой зоне может выполняться длительное время (до 3 часов и более), так как ее интенсивность невелика. Нагрузки этой зоны применяются на начальных этапах тренировки с целью создания базы выносливости, а в остальное время - в качестве компенсаторного плавания. В тренировке стайеров и пловцов-марафонцев (на открытой воде) эти нагрузки играют важную роль.

Развитие аэробной выносливости к длительной малоинтенсивной работе в зоне допороговых скоростей проводится с использованием циклических упражнений (плавание, бег, спортивная ходьба, гребля, лыжные гонки), выполняемых в I пульсовом режиме. Средствами развития аэробной выносливости также могут быть тренировочные занятия в целом при условии постепенного повышения их моторной плотности, спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений. При развитии аэробной выносливости средствами плавания используют равномерно-дистанционный и переменнo-дистанционный методы.

-зона аэробного порога с липидным (жировым) метаболизмом. Дистанции от 2000 до 6000 м, низкоинтенсивная интервальная тренировка как на средних, так и на коротких отрезках (400-1000 м) в I пульсовом режиме. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание») и способствует повышению ПАНО. ЧСС-130-140 ударов/мин. Рабочий уровень потребления кислорода (ПК) – 50-60% от максимального, лактат – 0,9-2,5 ммоль/л. Время работы – от 30 мин до 3-5 ч. Скорость плавания – 50-60% от максимальной.

-зона порога аэробного обмена. Включение аэробного гликолиза. Источники энергии – гликоген и липиды. Уровень ПК – 60-75% от максимального, лактат – 2-4 ммоль/л. Время однократной работы – от 10 мин. до 2 ч. Скорость плавания – 60-75% от максимальной. Дистанция 800-3000 м.

В первых двух годах подготовки половину и более от всего суммарного объема составляют малоинтенсивные чисто аэробные нагрузки (1-я зона). Преимущественно аэробные нагрузки (2-я зона) составляют 33-38%, смешанные аэробно-анаэробные – от 7 до 10%. Скоростные упражнения преимущественно алактатной направленности составляют не более 1,3-1,7%, упражнения, развивающие скоростную выносливость (гликолитическая анаэробная направленность), включаются в тренировочный процесс лишь эпизодически (1,0-1,3%).

Для динамики нагрузок у девочек в целом характерны те же закономерности, что и у мальчиков. Однако они опережают мальчиков в темпах биологического созревания и должны несколько быстрее проходить этап базовой тренировки (в среднем за 4 года против 5 лет у мальчиков).

Основной особенностью занятий в первом (осенне-зимнем) макроцикле 1-го года обучения является доступность учебного материала для пловцов разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в тренировочных группах. Тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку. Занятия на воде направлены на совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок. Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные тренировочные серии в заданных временных режимах.

Во втором (зимне-весеннем) макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие – примерно 2000 м (широко используются элементы синхронного и прикладного плавания, игры с мячом и развлечения в воде, учебные прыжки в воду).

Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитание базовой выносливости. На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты.

Также одним из основных разделов является судейская и инструкторская практика. Юные пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для утренней зарядки, разминки на суше; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.

Средства и методы развития гибкости и координационных способностей.

Развитие гибкости.

Гибкостью (подвижностью суставов) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуда активных движений. В тренировке пловцов нужно применять средства и методы обоих видов гибкости.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для избежания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно по 30-45 мин; для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю по 15-30 мин.

Для брассистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов. Для пловцов-дельфинов свойственна высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба. Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопе, отличаются пловцы, специализирующиеся в плавании на спине. Среди кролистов-спринтеров одинаково часто можно встретить пловцов с высокой и низкой подвижностью в плечевых, коленных и голеностопных суставах.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для

развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Упражнения для развития гибкости.

Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).

Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.

Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.

Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).

Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.

Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).

Лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднятие живота вверх.

Лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног как при плавании брассом.

Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся под голеньями). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.

Тоже, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развернуты «для брасса»).

Лежа на спине. Поднятие прямых ног за голову до касания носками пола.

Лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.

Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.

Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны («для брасса»).

Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.

Упор лежа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений плечевых суставов.

Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнер нажимает пружинистыми движениями на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.

Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает пружинистыми движениями на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.

Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при бросе. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.

Лежа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнер, взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой - за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.

Лежа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнер пружинистыми движениями нажимает на носок.

Лежа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнер, взяв поднятую ногу одной рукой за пятку, а другой – за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено к себе.

Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер отводит руки назад-вверх (взяв за кисти и опираясь коленом в спину).

Лежа на груди, прямые руки сзади. Партнер пружинистыми движениями давит на руки вперед-вниз.

То же, но партнер, взяв за кисти, скрестно водит прямые руки. Вариант: взяв за локти, сводит согнутые руки.

Лежа на груди, рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнер, взяв одной рукой за локоть, другой – за кисть, тянет локоть вверх-вниз.

Лежа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнер, взяв за кисти, нажимает вперед.

Лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.

Контроль за уровнем подвижности в суставах:

Для эффективного развития подвижности в суставах необходимо систематически проводить тестирование этого качества на отдельных этапах годичной подготовки. С этой целью используют метод гониометрии, метрические методы измерения гибкости, специальные активные и пассивные контрольные упражнения. Тестированию подвижности в суставах должна предшествовать тщательная разминка. Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкруте прямых рук за спину. Подвижность определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Для определения подвижности в голеностопном суставе при сгибании пловец садится на пол, выпрямляет ноги в коленях и сгибает стопу до предела.

Развитие координационных способностей:

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономично решать двигательные задачи и быстро овладеть новыми движениями.

Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность

к произвольному расслаблению мышц. Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерны для плавания, создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовке пловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатик. Однако эти упражнения не специфичны для плавания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей. Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик (в частности, проплывания отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости), новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д.

Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизированных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей. Оценить чувство времени можно по точности выполнения тренировочной серии с заранее заданным графиком улучшения скорости (например, в серии 6x50м. каждый отрезок проплывается на 1 с быстрее предыдущего).

Содержание теоретических занятий.

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных кинофильмов, наглядных пособий, а также путем самостоятельного чтения (по заданию тренера) специальной литературы. В доступной юным спортсменам форме (с учетом возраста и подготовленности спортсменов) рассматриваются следующие темы и вопросы.

Физическая культура и спорт в России

Состояние и развитие плавания в России.

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития личности.

История развития и становления плавания, а также первых спортивных соревнований по плаванию.

Развитие материальной базы для спортивного плавания и рост достижений российских пловцов на Олимпийских играх, чемпионатах Европы и мира.

Достижения сильнейших российских и зарубежных мастеров водной дорожки. Динамика достижений юных пловцов различных возрастных групп в России и за рубежом.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при регулярных занятиях спортивным плаванием.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в плавательном бассейне.

Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур.

Закаливание. Его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм.

Общие сведения о строении организма человека. Костная и мышечная системы. Сердце и кровообращение. Дыхание и газообмен. Роль центральной нервной системы. Особенности организма подростков.

Влияние занятий спортом на организм. Повышение работоспособности. Понятие об утомлении, переутомлении.

Врачебный контроль и самоконтроль. Основные средства восстановления. Первая помощь при несчастных случаях.

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным плаванием. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в учреждении. Противопоказания к занятиям спортивным плаванием.

Дневник самоконтроля (контроль за весом, пульсом, самочувствием и т.д.).

Водные процедуры (теплый душ, ванна, суховоздушная баня (сауна), массаж) как средство восстановления. Методика их применения.

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

Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты.

Основные требования к современной технике спортивных способов плавания.

Факторы, влияющие на улучшение обтекаемости тела пловца в воде, на повышение эффективности гребковых и подготовительных движений руками, ногами. Техника дыхания. Оптимальные варианты согласования движений.

Техника спортивных способов плавания: кроль на груди; кроль на спине; баттерфляй-дельфин; брасс. Техника рациональных вариантов стартов и поворотов. Техника передачи эстафеты.

Основы методики тренировки.

Основы методики тренировки подростков. Виды подготовки пловца: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др. Особенности воспитания выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости.

Основные тренировочные серии упражнений. Методы тренировки. Контроль за развитием физических качеств.

Основы тактической подготовки.

Основы планирования круглогодичной тренировки.

Физическая подготовка пловца на суше.

Задачи физической подготовки пловца. ОФП как фундамент для будущей специализации.

Средства физической подготовки пловца на суше: элементы легкой атлетики, спортивные и подвижные игры; спортивно-вспомогательная гимнастика и др. Упражнения комплекса ГТО. Контрольные упражнения по физической подготовленности юных пловцов.

Принципы составления специальных комплексов упражнений для воспитания силы и гибкости.

Морально-волевая подготовка

Спортивная честь и культура поведения российского спортсмена. Российские олимпийцы – пример для подражания.

Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости. Патриотизм, мужество и стойкость российских спортсменов.

Задачи пловцов спортивной сборной команды итоговых соревнований.

Психологическая подготовка юного пловца. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т.п.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания: «бадминтон» (далее – бадминтон), «бочча» (далее – бочча), «легкая атлетика» (далее – легкая атлетика), «настольный теннис» (далее – настольный теннис), «пауэрлифтинг» (далее - пауэрлифтинг), «плавание» (далее – плавание) основаны на особенностях вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки, спортивных дисциплин, функциональных групп, которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей (далее – функциональная группа), и имеющих поражения ОДА.

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

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

На спортивную подготовку допускается зачисление лиц, у которых отсутствует инвалидность, но присутствуют стойкие функциональные нарушения ОДА, позволяющие отнести их к соответствующим функциональным группам, и (или)

которые прошли спортивно-функциональную классификацию и им присвоен соответствующий спортивный класс всероссийского или международного статуса.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин определяются МАУ ДО СШ «Триумф» самостоятельно.

В случае недостаточного для формирования группы спортивной подготовки количества обучающихся на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства и (или) тренерского состава, допускается объединение лиц разных функциональных групп с учетом специфики спортивных дисциплин, возрастных, гендерных и функциональных особенностей.

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

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» учитываются МАУ ДО СШ «Триумф» 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.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров; 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) (с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- 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.

Таблица № 28

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины бадминтон (I, II, III функциональные группы)			
1.	Волан для бадминтона (перьевой)	штук	360
2.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
3.	Эспандер резиновый ленточный	штук	6
4.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
5.	Набор препятствий для зала (конусы, фишки, вешки)	комплект	1
6.	Насос для спортивной коляски	штук	1
7.	Перекладина гимнастическая	штук	1
8.	Ракетка для бадминтона	штук	12
9.	Сетка для бадминтона	штук	3
10.	Скамейка гимнастическая	штук	3
11.	Активная инвалидная коляска	штук	2
12.	Станок для натяжки ракеток	штук	1
13.	Стенка гимнастическая	штук	3
14.	Стойки для бадминтона	комплект	3
15.	Струна для ракетки для бадминтона бобина (200 м)	штук	2
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)			
16.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 2 кг)	комплект	2
17.	Каллипер	штук	2

18.	Лента для разметки	штук	200
19.	Мат гимнастический	комплект	1
20.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 2 кг)	комплект	2
21.	Мячи для игры в бочча	комплект	2
22.	Ракетка для судейства (красная, синяя)	штук	2
23.	Рампа (желоб) для игры в бочча	штук	2
24.	Рулетка	штук	3
25.	Секундомер	штук	1
26.	Судейский набор	комплект	1
27.	Электронные весы	штук	1
28.	Счетчик перекидной двухцветный	штук	2
29.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
30.	Тест для проверки мячей	комплект	1
31.	Часы электронные шахматные	штук	2
32.	Экспандер трубчатый	комплект	1
33.	Экстендер (головной или ротовой манипулятор)	штук	2
34.	Электрическое или механическое инвалидное кресло-коляска с откидным подлокотником	штук	2
Для спортивной дисциплин, содержащих в своем наименовании слово « легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)			
35.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	30
36.	Барьер мягкий с минимальной высотой 50 см	штук	30
37.	Брус для отталкивания	штук	2
38.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	3
39.	Булава для метаний («Клуб»)	штук	2
40.	Буфер для остановки ядра	штук	2
41.	Велотрубка для переднего колеса для трековой коляски	штук	20
42.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	6
43.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	6
44.	Гимнастическое кольцо	штук	3
45.	Гири спортивные 8,12,16, 24, 32 кг	комплект	4
46.	Грабли	штук	3
47.	Диск массой 0,5 кг	штук	5
48.	Диск массой 0,75 кг	штук	12
49.	Диск массой 1,0 кг	штук	12
50.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
51.	Диск массой 1,75 кг	штук	7
52.	Диск массой 2,0 кг	штук	4
53.	Диск обрезиненный массой 0,5 кг	штук	10
54.	Диск обрезиненный массой 1 кг	штук	20
55.	Доска информационная	штук	2
56.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
57.	Камера для покрышек для ведущих колес для трековой коляски	штук	20
58.	Коврик гимнастический	штук	12
59.	Колеса ведущие спицевые для трековой коляски	пар	3
60.	Колесо переднее спицевое для трековой коляски	штук	3
61.	Колокол сигнальный	штук	1
62.	Коляска трековая	штук	3
63.	Лента резиновая эластичная различной плотности (резиновые петли)	комплект	3
64.	Конус высотой 15 см	штук	50
65.	Конус высотой 30 см	штук	50
66.	Копье массой 400 г	штук	12

67.	Копье массой 500 г	штук	12
68.	Копье массой 600 г	штук	20
69.	Копье массой 700 г	штук	10
70.	Копье массой 800 г	штук	10
71.	Кронштейн, растяжка, цепь для крепления метательного станка	штук	20
72.	Круг для места метания диска	комплект	3
73.	Круг для места толкания ядра и сегмент	комплект	4
74.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	2
75.	Мишень-батут реабилитационный для метания	штук	1
76.	Мяч для метания 140 г	штук	20
77.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 6 кг	комплект	10
78.	Мяч теннисный	штук	10
79.	Гаечные ключи	комплект	1
80.	Шестигранники	комплект	1
81.	Насос высокого давления	штук	2
82.	Насос для накачивания колес	штук	5
83.	Обруч для ведущего колеса размеры 32,34,36,38,40 см для спицевого ведущего колеса для трековой коляски	пар	10
84.	Ограждение для метания диска	штук	3
85.	Палочка эстафетная	штук	4
86.	Парашют тренировочный беговой	штук	2
87.	Патроны для стартового пистолета	штук	1 000
88.	Перекладина гимнастическая	штук	1
89.	Перекладина низкая	штук	1
90.	Переходник к насосу для колес трековой коляски	штук	4
91.	Пистолет стартовый	штук	2
92.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
93.	Платформа сектора для метания из положения сидя	штук	4
94.	Покрышка для ведущих колес для трековой коляски	штук	14
95.	Помост тяжелоатлетический 2,8x2,8 м	штук	3
96.	Прибор для измерения схождения колес для трековой коляски	штук	1
97.	Резина для перчаток лист 30x40 см		10
98.	Резина на обручи для трековой коляски	метр	100
99.	Ремень для крепления спортсменов для метания из положения сидя	штук	9
100.	Ремонтный комплект универсальный для трековых колясок	комплект	2
101.	Рулетка 10 м	штук	5
102.	Рулетка 20 м	штук	5
103.	Рулетка 50 м	штук	5
104.	Рулетка 100 м	штук	2
105.	Свисток	штук	1
106.	Сектор для имитации метания диска в помещении	штук	1
107.	Сектор для толкания ядра	штук	1
108.	Секундомер	штук	6
109.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	2
110.	Сигнальный флажок для тренировок по дороге	штук	10
111.	Скакалка гимнастическая	штук	5
112.	Скамейка гимнастическая	штук	6
113.	Скамья для жима штанги лежа	штук	1
114.	Скамья для жима штанги лежа для спортсменов с поражением ОДА	штук	4
115.	Станок для выполнения метаний	штук	4

116.	Стартовые колодки	штук	12
117.	Стенка гимнастическая	штук	2
118.	Стойки для приседания со штангой	пар	4
119.	Стойки для прыжков в высоту	пар	2
120.	Тележка для тренировок с утяжелением	штук	1
121.	Термопластик для изготовления перчаток для трековых колясок	упаковка	10
122.	Технический фен	штук	1
123.	Тренажер «Машина Смита»	штук	1
124.	Тренажер для трековой коляски	штук	3
125.	Тренажер трековый для выполнения тренировочной нагрузки в помещении	штук	2
126.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
127.	Указатель направления ветра	штук	4
128.	Флажки белый и красный	комплект	7
129.	Хронометраж тренировочный электронный	комплект	1
130.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	6
131.	Электромегафон	штук	1
132.	Эспандер ленточный	штук	1
133.	Ядро массой 1,0 кг	штук	12
134.	Ядро массой 2,0 кг	штук	20
135.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
136.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
137.	Ядро массой 5,0 кг	штук	12
138.	Ядро массой 6,0 кг	штук	12
139.	Ядро массой 7,26 кг	штук	10
Для спортивной дисциплины настольный теннис (I, II, III функциональные группы)			
140.	Бортик разделительный	штук	12
141.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
142.	Динамометр кистевой (до 30 кг)	штук	2
143.	Колесо имитационное	штук	2
144.	Активная инвалидная коляска для занятий настольным теннисом	штук	2
145.	Координационная лесенка для бега	штук	1
146.	Ловушка для мячей	штук	4
147.	Массажный ролик	штук	2
148.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
149.	Мяч для настольного тенниса	штук	600
150.	Перекладина гимнастическая	штук	2
151.	Подставка под мячи	штук	4
152.	Ракетка для имитации	штук	2
153.	Ракетка для настольного тенниса	штук	6
154.	Робот-пушка для занятий настольным теннисом	штук	1
155.	Сачок для сбора мячей	штук	4
156.	Секундомер	штук	2
157.	Скакалка	штук	6
158.	Скамейка гимнастическая	штук	3
159.	Стенка гимнастическая	штук	3
160.	Табло перекидное для занятий настольным теннисом	штук	4
161.	Теннисный мяч	штук	10
162.	Теннисный стол с сеткой (доступный для колясочников)	комплект	4
163.	Утяжелители переменной массы (от 0,5 до 1 кг)	комплект	4
164.	Фишки (конусы)	комплект	1

165.	Эластичная лента (эспандер)	штук	4
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)			
166.	Палка гимнастическая утяжеленная (бодибар) (3, 5, 7, 12 кг)	комплект	2
167.	Брусья гимнастические	штук	1
168.	Весы до 200 кг (для взвешивания колясочников)	штук	1
169.	Гантели переменной массы (от 3 до 60 кг)	пар	2
170.	Гимнастический шар 75-85 см в диаметре	штук	2
171.	Гири спортивные (8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
172.	Динамометр кистевой (до 30 кг)	штук	2
173.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	комплект	4
174.	Магнетница	штук	2
175.	Мат гимнастический	штук	4
176.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
177.	Наклонная скамья	штук	1
178.	Перекладина гимнастическая	штук	1
179.	Помост для пауэрлифтинга	комплект	4
180.	Плинты для штангистов	пар	3
181.	Эспандер резиновый ленточный	комплект	4
182.	Ремни привязочные	штук	3
183.	Секундомер	штук	3
184.	Скамейка гимнастическая	штук	3
185.	Скамейка паралимпийская для жима лежа	штук	3
186.	Слингшот для жима разной жесткости и размеров	комплект	3
187.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
188.	Стеллаж для хранения дисков и штанг	штук	4
189.	Стенка гимнастическая	штук	4
190.	Стойки для приседания со штангой	штук	1
191.	Табло информационное световое электронное	комплект	2
192.	Тренажер гравитон	штук	1
193.	Тренажер для гиперэкстензий	штук	2
194.	Тренажер для жима сидя на грудные мышцы	штук	1
195.	Тренажер кроссовер	штук	1
196.	Тренажер пресс-машина	штук	1
197.	Тренажер жим сидя на грудные мышцы	штук	1
198.	Цепи-утяжелители для штанги	пар	3
199.	Гриф для пара пауэрлифтинга с замками	комплект	4
200.	Диски весом 0,25, 0,5, 1,25, 2,5, 5, 10, 15, 20, 25, 50 кг	комплект	4

Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональные группы)

1.	Весы	штук	1
2.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 12 кг)	комплект	3
3.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	штук	6
4.	Инвалидное кресло-коляска	штук	3
5.	Ласты	комплект	12
6.	Лопатки для плавания	комплект	12
7.	Мат гимнастический	штук	6
8.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
9.	Настенный секундомер	штук	2

10.	Перекладина гимнастическая	штук	3
11.	Плавательная доска	штук	12
12.	Плавательный поплавок-вставка для ног	штук	6
13.	Плавательный тренажер для тренировки в воде	штук	6
14.	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	3
15.	Подъемник для спуска и поднятия спортсмена из воды	штук	2
16.	Рация	штук	2
17.	Секундомерручной(судейский)	штук	2
18.	Скамейка гимнастическая	штук	4
19.	Средства спасения (круг, шест, <Бал, поплавки) Стенка гимнастическая	комплект	1
20.		штук	3
21.	Термометр для воды	штук	1
22.	Тормозной пояс	штук	6
23.	Трубка для плавания	штук	6
24.	Хронометраж электронный	комплект	1
25.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	1
26.	Электромега<Бон	комплект	1
27.	Эспандер ленточный	штук	6

Обеспечение спортивным инвентарем

Таблица № 29

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				количество	срок эксплуатации (лет)	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
						количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины бадминтон (I,II,III функциональные группы)											
1.	Активная инвалидная коляска для бадминтона	штук	на обучающемся	-	-	1	3	1	3		
2.	Волан для бадминтона (перьевой)	штук	на обучающемся	-	-	180	1	360	1		
3.	Ракетка для бадминтона	пар	на обучающемся	-	-	1	1	3	1		
4.	Струна для ракетки (200м)	бобина	на обучающемся	-	-	1	1	2	1		
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)											
5.	Мяч для бочча	комплект	на обучающемся	1	1	1	1	2	1		
6.	Рампа(желоб игры в бочча)	штук	на обучающемся	1	1	1	1	1	1		
7.	Экстендер (головной ротовой манипулятор)	штук	на обучающемся	1	1	1	1	1	1		
8.	Электрическое или механическое инвалидное кресло-коляска с откидным подлокотником	штук	на обучающемся	-	-	1	3	1	2		
Для спортивной дисциплин, содержащих в своем наименовании слово « легкая											

атлетика» (I, II, III функциональные группы)											
9.	Защитный шлем для беговой коляски	штук	на обучаю щегося	1	1	1	1	1	1		
10.	Кепка	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1		
11.	Комбинезон беговой	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1		
12.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1		
13.	Костюм спортивный зимний	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	1		
14.	Костюм спортивный летний	штук	на обучаю щегося	1	1	1	1	1	1		
15.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	2		
16.	Кроссовки для спортивного зала	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1		
17.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучаю щегося	1	1	2	1	2	1		
18.	Лосины спортивные	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1		
19.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучаю щегося	1	1	2	1	3	1		
20.	Носки	пар	на обучаю щегося	-	-	2	1	4	1		
21.	Перчатки для гоночной коляски	пар	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	1		
22.	Плавки женские	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1		
23.	Рюкзак спортивный	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1		
24.	Специализированная легкоатлетическая обувь – для метаний, шиповки	штук	на обучаю щегося	1	1	1	1	2	1		

	для бег и прыжков											
25.	Сумка спортивная	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2			
26.	Сумка-чехол для транспортировки колес трековой коляски	штук	на обучаю щегося	-	-	1	3	1	2			
27.	Сумка-чехол для транспортировки трековой коляски	штук	на обучаю щегося	-	-	1	3	1	2			
28.	Тайсы легкоатлетические короткие	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	3	1			
29.	Топик женский	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1			
30.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучаю щегося	1	1	2	1	3	1			
31.	Футболка	штук	на обучаю щегося	1	1	2	1	2	1			
32.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучаю щегося	1	1	2	1	2	1			
33.	Шапка спортивная	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	1			
34.	Шорты	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1			
Для спортивной дисциплины настольный теннис (I,II,III функциональные группы)												
35.	Активная инвалидная коляска для настольного тенниса	штук	на обучаю щегося	-	-	1	3	1	3			
36.	Клей для ракетки 0,5 литра	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1			
37.	Мяч для настольного тенниса	штук	на обучаю щегося	50	1	100	1	200	1			
38.	Основание ракетки	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	3	1			
39.	Ракетка для настольного тенниса	компл ект	на обучаю щегося	2	1	-	-	-	-			
40.	Резиновые накладки для ракетки	компл ект	на обучаю щегося	-	-	6	1	12	1			

ДЛЯ СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПАУЭРЛИФТИНГ (I, II, III функциональные группы)										
41.	Бинты кистевые для пауэрлифтинга	штуки	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	
42.	Магnezия (0,5кг)	упаковка	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	
43.	Ремень для пауэрлифтинга	штуки	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	
ДЛЯ СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПЛАВАНИЕ (I, II, III функциональные группы)										
45.	Доска плавательная	штуки	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1
46.	Ласты	пары	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1
47.	Лопатки для плавания	пары	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1
48.	Плавательный поплавок (вставка для ног)	штуки	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1
49.	Трубка для плавания	штуки	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1
50.	Эспандер ленточный	штуки	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1

Таблица №30

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины бадминтон (I,II,III функциональные группы)											
1.	Кепка	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	1		
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	2		
3.	Костюм спортивный тренировочный	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1		
4.	Кроссовки игровые для зала	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1		
5.	Носки	КОМПЛЕКТ	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1		
6.	Рюкзак спортивный	КОМПЛЕКТ	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	1		
7.	Спортивные брюки	КОМПЛЕКТ	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1		
8.	Сумка спортивная	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	1		
9.	Сумка-чехол для ракеток	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1		
10.	Сумка-чехол для транспортировки колес	штук	на обучаю щегося	-	-	1	3	1	3		
11.	Сумка-чехол для транспортировки коляски-	штук	на обучаю щегося	-	-	1	3	1	3		
12.	Фиксаторы голеностопа	КОМПЛЕКТ	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	1		
13.	Фиксаторы коленных суставов	КОМПЛЕКТ	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	1		
14.	Фиксаторы локтевых суставов	КОМПЛЕКТ	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	1		

			щегося								
15	Футболка	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1		
16	Шорты	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1		
Для спортивной дисциплины бочча (I функциональная группа)											
38	Кепка	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2		
39	Костюм спортивный парадный	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	2		
40	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучаю щегося	1	2	1	1	1	1		
41	Кроссовки	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1		
42	Носки	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1		
43	Рюкзак спортивный	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2		
44	Сумка спортивная	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	1		
45	Футболка	штук	на обучаю щегося	1	2	1	1	2	1		
46	Шорты спортивные	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1		
Для спортивной дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)											
47	Бинты кистевые	пар	на обучаю щегося	1	1	2	1	2	1		
48	Булава для метания (клуб)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1		
	Велотрубка для стадиона для трековой коляски	штук	на обучаю щегося	-	-	4	1	4	1		
	Велотрубка для шоссе для трековой коляски	штук	на обучаю щегося	-	-	4	1	4	1		
	Велотрубка для переднего колеса для	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	1		

	трековой коляски		щегося								
	Диск для метания	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1		
	Клей для велотрубок для карбоновых колес для трековой коляски	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1		
	Колеса ведущие дисковые для трековой коляски	штук	на обучаю щегося	-	-	1	3	1	2		
	Колесо переднее для трековой коляски	штук	на обучаю щегося	-	-	1	3	1	2		
	Коляска трековая	штук	на обучаю щегося	-	-	1	3	1	2		
	Копье	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1		
	Гаечные ключи для трековой коляски	штук	на обучаю щегося	-	-	1	3	1	3		
	Шестигранники для трековой коляски	штук	на обучаю щегося	-	-	1	3	1	3		
	Насос высокого давления для трековой коляски	штук	на обучаю щегося	-	-	1	3	1	3		
	Обруч для ведущего колеса размеры 32,34,36,38,40 см для спицевого ведущего колеса для трековой коляски	штук пар	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	1		
	Переходник к насосу для гоночных колес для трековой коляски	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	1		
	Протез специализированный спортивный	Компл ект	на обучаю щегося	1	3	1	2	1	2		
	Станок для метания сидя	штук	на обучаю щегося	1	3	1	2	1	2		
	Тренажер для трековой коляски (мобильный)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	3	1	3		
	Ядро	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1		
Для спортивной дисциплины настольный теннис (I,II,III функциональные группы)											

49	Кепка	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1		
48	Соревновательная форма	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	1		
49	Костюм спортивный парадный	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	2		
50	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1		
51	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучаю щегося	-	-	2	1	1	1		
52	Носки	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	4	1		
53	Обувь специализированная для спортивных залов	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1		
54	Рюкзак спортивный	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	1		
55	Спортивные брюки	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	1		
56	Сумка спортивная	штук	на обучаю щегося	-	-	1	3	1	1		
57	Сумка-чехол для транспортировки колес	штук	на обучаю щегося	-	-	1	3	1	3		
58	Сумка-чехол для транспортировки коляски	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	3		
59	Фиксатор голеностопа	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	1		
60	Фиксатор коленного сустава	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	1		
61	Фиксатор локтевого сустава	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1		
62	Футболка	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1		
63	Чехол для ракетки	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1		

64	Шорты	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1		
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I,II,III функциональные группы)											
65	Гетры	пар	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	1		
66	Кепка	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1		
67	Костюм спортивный парадный	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	2		
68	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	2		
69	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	1		
70	Наколенники	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1		
71	Носки	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1		
72	Перчатки тяжелоатлетические	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	3	1		
73	Рюкзак спортивный	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1		
74	Спортивная сумка	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	1		
75	Трико для жима штанги	штук	на обучаю щегося	-	1	1	1	2	1		
76	Футболка спортивная однотонная	штук	на обучаю щегося	1	2	1	1	2	1		
77	Шорты	штук	на обучаю щегося	1	1	1	1	2	1		
78	Штангетки тяжелоатлетические	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1		
Для спортивной дисциплины плавание (I,II,III функциональные группы)											
	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	1	2	1

Костюм спортивный парадный	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	2	1	1
Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	1	1	1
Кроссовки	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1
Купальник (женский)	штук	на обучаю щегося	1	1	2	1	2	1	3	1
Носки	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	4	1
Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1
Очки для плавания	штук	на обучаю щегося	1	1	1	1	2	1	2	1
Плапки (мужские)	штук	на обучаю щегося	1	1	2	1	2	1	3	1
Полотенце	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1
Рюкзак спортивный	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Сумка спортивная	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	1	1	1
Футболка	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Халат	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Шапочка для плавания	штук	на обучаю щегося	1	1	2	1	3	1	3	1
Шорты	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1

Кадровые условия реализации Программы

1. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного

мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Деятельность работника	Должность работника	Этап спортивной подготовки	Количество работников
Административная (руководящие работники)	Директор	Все этапы подготовки	1
	Заместитель директора		1
	Заместитель директора по АХР		1
	Старший инструктор - методист		1
	Инструктор - методист		1
Педагогическая	Тренер - преподаватель по баскетболу	НП	5
	Тренер - преподаватель по баскетболу	УТ	7
	Тренер - преподаватель по баскетболу	ЭССМ	1
Иные специалисты	Рабочий по комплексному обслуживанию и ремонту зданий	Все этапы подготовки	1
	Сторож, вахтер, охранник		4
	Уборщик служебных помещений		3
	Медицинская сестра		3

2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел

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

Информационно-методические условия реализации Программы

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 года №1084 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
6. Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
7. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных 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» (с изменениями и дополнениями);
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Перечень информационного обеспечения

1. «Функциональная классификация в паралимпийском спорте» / автор-составитель Сладкова Н.А.; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011г
2. Бондарев И.П., Мирошниченко П.Н., Белоусова Т.Я. - Руководство по спортивнофункциональной классификации пловцов с ПОДА, М., «Советский спорт» 2011.
3. Классификационный кодекс Международного паралимпийского комитета и международные стандарты. Авторы-составители: П. А. Рожков, Н. А. Сладкова, Б. А. Поляев, И. Т. Выходец. Паралимпийский комитет России, Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. – М. : РАСМИРБИ 2009г.
4. Евсеев С.П., Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник, том 1, Гриф Росспорта, М., 2005.
5. Евсеев С.П., Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник, том 2, Гриф Росспорта, М., 2007.
6. Евсеев С.П. Справочник по материально-техническому обеспечению АФК. – М.: «Советский спорт» 2008г.
7. Бадалян Л.О., Журба Л.Т., Тимонина О.В. Детские церебральные параличи, Киев, 1988
8. Семенова К.А., Польской В.В. Штеренгерц А.Е., Патогенетическая восстановительная терапия больных детским церебральным параличом. Киев, 1986.
9. Царик А.В., Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: сборник, М., 2009.
10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (приказ Минспорта России от 28 ноября 2022 г. № 10);
11. Федеральный закон от 14.12.2007г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
12. Приказ Минспорта России от 02.10.2012г. № 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил";
13. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта / авт.- сост. А. В. Царик ; под общ.ред. П. А. Рожкова ; Паралимпийский комитет России. – М. : Советский спорт, 2011. – 1040 с
11. Царик А.В. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно тренировочные программы. – М., Советский спорт 2010.
12. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. Гриф Росспорта, М., 2007г.
13. Технология безопасности организации физкультурной деятельности: учебное пособие: Н. В. Лапчинская, В. М. Нагаев. - Н.Новгород: , 2009. - 170 с.
14. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида : Учебно-методическое пособие / Д.Ф. Мосунов, В.Г. Сазыкин. – М. : Советский спорт, 2002. – 156

15. Образовательная программа «Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте» автор В.А. Антипов под общей ред. докт. пед. наук профессора С.П. Евсеева и докт. мед. наук Д.В. Черкашина, 2012г
16. Д.Ф. Мосунов, Ю.А. Назаренко Паралимпийское плавание спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата – учебно-методическое пособие.-Санкт-Петербург 2008г.
17. Всемирный антидопинговый кодекс (ВАДА) 2015; перевод НП «РУСАДА»
18. Всемирный антидопинговый кодекс международный стандарт «Запрещенный список ВАДА» 2016; перевод РУСАДА
19. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. 20. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М.: Физкультура и спорт, 1976.
21. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007.46
22. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты учебник для вузов физической культуры - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010.
23. Никитушкин В. Г. — Современная подготовка юных спортсменов. Глава №3 - Возрастные особенности занятий с юными спортсменами - 2010.
24. Конвенция ООН о правах инвалидов от 13.12.2006.
25. Федеральный закон от 01.12.2014г. № 419-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией Конвенции о правах инвалидов»
26. Подборка ежеквартальных журналов «Адаптивная физическая культура» (Гидрореабилитация и паралимпийское плавание / Ю.А. Назаренко // Адаптивная физическая культура. - 2010. № 4. С. 9-10 Совершенствование техники смены этапа в эстафетном плавании / М.Д. Мосунова; Д.Ф. Мосунов, Ю.А. Назаренко, К.Н. Павлюкевич // Ежеквартальный журнал Адаптивная физическая культура № 4 (48), 2011 год. – С.38-40.)
27. «Функциональная классификация в паралимпийском спорте» автор – составитель Сладкова Н.А.; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011г
28. Бондарев И.П., Мирошниченко П.Н., Белоусова Т.Я. - Руководство по спортивнофункциональной классификации пловцов с ПОДА, М., «Советский спорт» 2011.
29. Образовательная программа «Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте» автор В.А. Антипов под общей ред. докт. пед. наук профессора С.П. Евсеева и докт. мед. наук Д.В. Черкашина, 2012г
30. Всемирный антидопинговый кодекс (ВАДА) 2015; перевод НП «РУСАДА»
31. Всемирный антидопинговый кодекс международный стандарт «Запрещенный список ВАДА» 2016; перевод РУСАДА

32. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов. – С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В.Г. Суляев – М.: «Советский спорт» 2007 159

33. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта - Царик А.В., сборник, М., 2009.

34. Конвенция ООН о правах инвалидов от 13.12.2006. 35. Федеральный закон от 01.12.2014г. № 419-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией Конвенции о правах инвалидов»

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

1. Министерство спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru

2. Министерство спорта Российской Федерации адаптивная физическая культура и спорт: www.minsport.gov.ru/sport/paralympic/

3. Комитет по физической культуре и спорту СПб: www.kfis.spb.ru
Комитет по плаванию Международного паралимпийского комитета: www.ipc-swimming.org

4. Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом: www.cpisra.org

5. Международная спортивная федерация колясочников и ампутантов: www.iwasf.com
Международный паралимпийский комитет: www.paralympic.org
Паралимпийский комитет России: www.paralymp.ru

6. Европейский Паралимпийский Комитет: www.europaralympic.org

7. Всероссийская федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата:

8. www.fpoda.ru

9. Благотворительный фонд «Точка опоры»: <http://www.fondopora.ru>
Фонд поддержки паралимпийского спорта «Параспорт» <http://www.parasport.ru>
Российское антидопинговое агентство (РУСАДА): www.rusada.ru
Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) : www.wada-ama.org

10. Институт специальной педагогики и психологии им. Рауля Валленберга: www.wallenberg.ru
НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта: <http://lesgaft.spb.ru>
Уполномоченный по правам ребенка Санкт-Петербурга <http://www.spbdeti.org/id659>

11. Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта: www.lesgaft-notes.spb.ru

12. Подборка книг по ДЦП, неврология : <http://www.patrickbook.ru/podborka-knig-po-dcp>
Спортивно -информационный портал фонда «Единая страна» - <http://www.rezeptспорт.ru/paralympic/history.php>

13. Научная электронная библиотека «Киберленинка» - <http://cyberleninka.ru/>

14 .Институт специальной педагогики и психологии им. Рауля Валленберга: www.wallenberg.ru

15. Библиотека международной спортивной информации (БМСИ): <http://bmsi.ru> 16. Всемирный антидопинговый кодекс 2015 г. : <http://paralymp.ru/sport/antidoping/>

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1999.
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Т.1. М., 2002.
3. Жичкин А.Е. Атлетическая подготовка в тренажерном зале. - Харьков: Изд-во ХГПУ, 1996.
4. Зациорский В.М. Методика воспитания силы. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
5. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990.
6. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
8. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
9. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010.
10. Платонов В.И. Современная спортивная тренировка. - Киев: Здоровье, 1999.
11. Платонов В.И. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Вища школа, 1994.
12. Сборник нормативных правовых документов в области Паралимпийского спорта.- М.: Советский спорт, 2009.
13. Сладкова Н.А.; Паралимпийский комитет России - Функциональная классификация в паралимпийском спорте - М.: Советский спорт, 2011.
14. Федеральный закон РФ от 04.12.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
15. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
16. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
17. Хэтфилд Ф.К. Всестороннее руководство по развитию силы. – Красноярск, 1992.
18. Царик А.В.; под общ. ред. Рожкова П.А.; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011.

Список литературных источников по пауэрлифтингу

3. Воробьева А.М. Тяжелая атлетика. – М.: ИНФРА, 1998.
4. Глядя С.А., Старов М.А., Батыгин Ю.В. Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. - Харьков: К-Центр, 1998.
5. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. - Ростов н/Д: Феникс, 2001.
6. Журавлев И.Ю. Пауэрлифтинг // Спорт в школе. – 1996.
7. Коршунова А.В. «Пауэрлифтинг». – Хабаровск: Просвещение, 1998.
8. Лукьянов М.Е., Филамеев А.И. Тяжелая атлетика для юношей //Физкультура и спорт, М.: Просвещение, 2003.
9. Муравьев В.Л. «Пауэрлифтинг путь к силе». - М.: «Светлана П», 1998.
10. Остапенко Л. История жима лежа на скамье. // Спортивная жизнь России, 1996.
11. Остапенко Л. Пауэрлифтинг — шаг за шагом. // Спортивная жизнь России, 1998.
12. Остапенко Л.Ю. Пауэрлифтинг. Теория и практика телостроительства. М.: Просвещение, 1998.
13. Стеценко А.И. Стремление побеждать. Пауэрлифтинг Украины. – М.: ИНФРА, 1992.
14. Фалеев А.В. Силовые тренировки.-М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов-н/Д: Издательский центр «МарТ», 2006.
15. Шагапов Р.Х., Слива О.П. Пауэрлифтинг – спорт высших достижений. – Екатеринбург: УГТУ, 1998.

Список литературных источников по плаванию

1. Богачев В. Хорсенс – 92: точка отсчета // Олимп, 2002.
2. Бондарев И.П., Белоусова Т.Я., Мирошниченко П.Н. Руководство по спортивно-функциональной классификации пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата, 2011.
3. Зернов В.И., Ярошевич В.Г. Плавание. Методическое пособие, 1998.
4. Сладкова Н.А. Типовая программа спортивной подготовки спортсменов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по плаванию, 2010.

Список литературных источников по легкой атлетике

1. Зеличенко В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998.
2. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.

3. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.: ВНИИФК, 2003.
4. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов-прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1995.
5. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. -М.: Советский спорт, 2003.
6. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999.

Список литературных источников по бочча

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок/ М.А.Годик.- М.: Физкультура и спорт, 2010.
2. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости/ Н.В. Зимкин. - М.: Физкультура и спорт, 2006.
3. Каганов Л.С. Развиваем выносливость/ Л.С. Каганов.- М.: Знание, 2011.
4. Коц Я. Спортивная физиология: Мышечный аппарат и выносливость/ Я.Коц.-М.: Физкультура и спорт, 2014.
5. Мякинченко Е.Б. Концепция воспитания локальной выносливости в циклических видах спорта: Автореф. дис. докт.пед:наук/ Е.Б. Мякинченко.- М.: ФиС, 2007.

5.2. Список Интернет-ресурсов

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта РФ.
2. <https://kubansport.krasnodar.ru/> - Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края.
3. <http://paralymp.ru/> - Паралимпийский комитет России.
4. <http://www.fpoda.ru/> - Всероссийская федерация спорта лиц с поражением ОДА.
5. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики.
6. <http://www.russwimming.ru/> - Всероссийская федерация плавания.
7. <http://www.rusada.ru/> - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».
8. <http://www.wada-ama.org/> - Всемирное антидопинговое агентство.
9. <http://media.specialolympics.org/soi/files/sports/Bocce+Quick+Start+Guide.pdf/> - пособие по бочче Special Olympics.
10. <http://media.specialolympics.org/soi/files/sports/Bocce-Rules-2010.pdf/> - правила по бочче Special Olympics.

5.3. Список аудиовизуальных средств

1. Применение функциональной лестницы в тренировке (видеофильм).
2. Упражнения для разминки и растяжки (видеофильм).
3. Упражнения для профилактики и укрепления связок нижних конечностей и верхних конечностей (видеофильм).
4. Видеозаписи международных соревнований и чемпионатов России по дисциплинам вида спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «спорт
лиц с поражением ОДА», утвержденной
приказом МАУ ДО СШ «Триумф»
от «24» июля 2023 г. № 216-о/д

Годовой учебно-тренировочный план (в %) для дисциплины бадминтон (I, II, III функциональная группа)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки (бадминтон)					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	12-14	14-16	16-20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	
		Наполняемость групп (человек)					
		6-12 (III фун.) 4-8 (II фун.) 3-6 (I фун.)		4-8 (III фун.) 3-6 (II фун.) 2-4 (I фун.)		2-4 (III фун.) 2-4 (II фун.) 1 (I фун.)	
		1.	Общая физическая подготовка	%		%	
		28-37		18-24		12-16	
2.	Специальная физическая подготовка	14-18		17-23		16-20	
3.	Техническая подготовка	32-42		32-42		35-45	
4.	Тактическая подготовка	2-4		5-7		6-8	
5.	Психологическая подготовка	2-4		2-4		3-5	

6.	Теоретическая подготовка,	2-3		3-4		3-4	
7.	Участие в спортивных соревнованиях	0-4		1-4		3-7	
8.	Инструкторская и судейская практика	0-2		0-3		0-6	
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-3		4-6		6-8	
Общее количество часов в год		234-312	416-468	468-624	624-728	728-832	832-1040

**Годовой учебно-тренировочный план (в час.) для дисциплины бадминтон (I, II, III функциональная группа)
минимально допустимое значение**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	12-14	14-16	16-20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	
		Наполняемость групп (человек)					
		6-12 (III фун.) 4-8 (II фун.) 3-6 (I фун.)		4-8 (III фун.) 3-6 (II фун.) 2-4 (I фун.)		2-4 (III фун.) 2-4 (II фун.) 1 (I фун.)	
		1.	Общая физическая подготовка	час.		час.	

		65-86	116-153	84-112	112-150	87-116	100-133
2.	Специальная физическая подготовка	33-42	58-75	79-107	106-143	116-145	133-166
3.	Техническая подготовка	75-98	133-175	150-107	199-262	254-327	291-374
4.	Тактическая подготовка	4-9	8-16	23-33	31-43	43-58	50-66
5.	Психологическая подготовка	4-9	8-16	9-19	12-25	22-36	25-41
6.	Теоретическая подготовка,	4-7	8-12	14-16	18-25	22-29	25-33
7.	Участие в спортивных соревнованиях	0-9	0-16	4-19	6-25	22-51	25-58
8.	Инструкторская и судейская практика	0-4	0-8	0-14	0-19	0-43	0-50
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-7	4-12	18-28	25-37	43-58	50-66
Общее количество часов в год		234	416	468	624	728	832

**Годовой учебно-тренировочный план (в час.) для дисциплины бадминтон (I, II, III функциональная группа)
максимально допустимое значение**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	12-14	14-16	16-20

		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	
		Наполняемость групп (человек)					
		6-12 (III фун.) 4-8 (II фун.) 3-6 (I фун.)		4-8 (III фун.) 3-6 (II фун.) 2-4 (I фун.)		2-4 (III фун.) 2-4 (II фун.) 1 (I фун.)	
		час.		час.		час.	
1.	Общая физическая подготовка	87-115	84-112	112-150	87-116	100-133	124-166
2.	Специальная физическая подготовка	43-56	79-107	106-143	116-145	133-166	166-208
3.	Техническая подготовка	100-131	150-107	199-262	254-327	291-374	364-468
4.	Тактическая подготовка	6-12	23-33	31-43	43-58	50-66	62-83
5.	Психологическая подготовка	6-12	9-19	12-25	22-36	25-41	31-52
6.	Теоретическая подготовка,	6-9	14-16	18-25	22-29	25-33	31-41
7.	Участие в спортивных соревнованиях	0-12	4-19	6-25	22-51	25-58	31-73
8.	Инструкторская и судейская практика	0-6	0-14	0-19	0-43	0-50	0-62
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3-9	18-28	25-37	43-58	50-66	62-83
Общее количество часов в год		312	468	624	728	832	1040

Годовой учебно-тренировочный план (в %) для дисциплины бочча (I функциональная группа)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки (бочча I фун.)					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4-5	5-7	6-9	8-10	10-12	12-15
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	
		Наполняемость групп (человек)					
		2-4		2-4		1	
1.	Общая физическая подготовка	%		%		%	
		4-10		4-8		9-10	
2.	Специальная физическая подготовка	13-19		13-17		13-17	
3.	Техническая подготовка	27-32		26-30		27-31	
4.	Тактическая подготовка	14-18		17-21		20-24	
5.	Психологическая подготовка	7-11		6-10		5-9	
6.	Теоретическая подготовка,	6-10		6-10		7-11	
7.	Участие в спортивных соревнованиях	1-3		4-5		5-9	
8.	Инструкторская и судейская практика	0-1		0-4		0-6	
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия	1-3		5-9		6-10	

(тестирование и контроль)						
Общее количество часов в год	208-260	260-364	312-468	416-520	520-624	624-780

**Годовой учебно-тренировочный план (в час.) для дисциплины бочча (I функциональная группа)
минимально допустимое значение**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4-5	5-7	6-9	8-10	10-12	12-15
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	
		Наполняемость групп (человек)					
		2-4		2-4		1	
час.		час.		час.			
1.	Общая физическая подготовка	8-21	10-26	12-25	16-33	47-52	56-62
2.	Специальная физическая подготовка	27-39	34-49	40-53	54-71	67-88	81-106
3.	Техническая подготовка	56-66	70-83	81-93	108-125	140-161	168-193
4.	Тактическая подготовка	29-37	36-47	53-65	70-87	104-125	125-150
5.	Психологическая подготовка	14-23	18-28	19-31	25-41	26-47	31-56
6.	Теоретическая подготовка,	12-21	15-26	19-31	25-41	36-57	43-68
7.	Участие в спортивных соревнованиях	2-6	2-8	12-13	17-21	26-47	31-56
8.	Инструкторская и судейская практика	0-2	0-2	0-12	0-17	0-31	0-37

9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-6	2-8	15-28	21-37	31-52	37-62
Общее количество часов в год		208	260	312	416	520	624

**Годовой учебно-тренировочный план (в час.) для дисциплины бочча (I функциональная группа)
максимально допустимое значение**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4-5	5-7	6-9	8-10	10-12	12-15
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	
		Наполняемость групп (человек)					
		2-4		2-4		1	
		час.		час.		час.	
1.	Общая физическая подготовка	10-26	14-36	12-25	16-33	47-52	56-62
2.	Специальная физическая подготовка	34-49	47-69	40-53	54-71	67-88	81-106
3.	Техническая подготовка	70-83	98-116	81-93	108-125	140-161	168-193
4.	Тактическая подготовка	36-47	51-65	53-65	70-87	104-125	125-150
5.	Психологическая подготовка	18-28	25-40	19-31	25-41	26-47	31-56

6.	Теоретическая подготовка,	15-26	22-36	19-31	25-41	36-57	43-68
7.	Участие в спортивных соревнованиях	2-8	3-11	12-13	17-21	26-47	31-56
8.	Инструкторская и судейская практика	0-2	0-3	0-12	0-17	0-31	0-37
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-8	3-11	15-28	21-37	31-52	37-62
Общее количество часов в год		260	364	312	416	520	624

**Годовой учебно-тренировочный план (в %) для дисциплины легкая атлетика
(I, II, III функциональная группа)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4-5	5-7	6-9	8-10	10-12	12-15
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	
		Наполняемость групп (человек)					
		6-12 (III фун.) 4-8 (II фун.) 3-6 (I фун.)		4-8 (III фун.) 3-6 (II фун.) 2-4 (I фун.)		2-4 (III фун.) 2-4 (II фун.) 1-2 (I фун.)	
		1.	Общая физическая подготовка	%		%	

		50-55		35-48		30-44	
2.	Специальная физическая подготовка	18-30		24-36		28-45	
3.	Техническая подготовка	10-14		15-18		18-24	
4.	Тактическая подготовка	0-2		1-2		2-3	
5.	Психологическая подготовка	2-4		4-6		4-8	
6.	Теоретическая подготовка,	1-2		1-3		2-3	
7.	Участие в спортивных соревнованиях	0-4		1-5		3-8	
8.	Инструкторская и судейская практика	-		0-4		0-6	
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0-2		1-4		2-5	
Общее количество часов в год		234-364	416-468	520-728	728-832	936-1040	1040-1144

**Годовой учебно-тренировочный план (в час) для дисциплины легкая атлетика
(I, II, III функциональная группа) минимально допустимое значение**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех	Свыше трех	

				лет	лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4-5	5-7	6-9	8-10	10-12	12-15	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2		3			4	
		Наполняемость групп (человек)						
		6-12 (III фун.) 4-8 (II фун.) 3-6 (I фун.)		4-8 (III фун.) 3-6 (II фун.) 2-4 (I фун.)			2-4 (III фун.) 2-4 (II фун.) 1-2 (I фун.)	
1.	Общая физическая подготовка	час.		час.		час.		
		117-129	208-229	182-249	255-349	281-412	312-458	
2.	Специальная физическая подготовка	42-70	75-125	60-187	174-263	263-421	291-468	
3.	Техническая подготовка	23-33	14-25	78-93	109-131	168-224	187-250	
4.	Тактическая подготовка	0-5	0-8	5-10	7-14	18-29	21-31	
5.	Психологическая подготовка	5-9	8-16	20-31	29-44	37-75	42-83	
6.	Теоретическая подготовка,	2-5	4-8	5-15	7-22	18-29	21-31	
7.	Участие в спортивных соревнованиях	0-9	0-16	5-26	7-36	29-75	31-83	
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	0-21	0-29	0-56	0-62	
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0-5	0-8	5-21	7-29	19-47	21-52	
Общее количество часов в год		234	416	520	728	936	1040	

**Годовой учебно-тренировочный план (в час) для дисциплины легкая атлетика
(I, II, III функциональная группа) максимальное допустимое значение**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4-5	5-7	6-9	8-10	10-12	12-15
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	
		Наполняемость групп (человек)					
		6-12 (III фун.) 4-8 (II фун.) 3-6 (I фун.)		4-8 (III фун.) 3-6 (II фун.) 2-4 (I фун.)		2-4 (III фун.) 2-4 (II фун.) 1-2 (I фун.)	
		1.	Общая физическая подготовка	час.		час.	
		182-200	243-267	255-349	291-399	312-457	343-503
2.	Специальная физическая подготовка	65-109	87-146	175-263	199-299	291-468	320-515
3.	Техническая подготовка	36-51	48-68	109-131	125-150	187-249	206-274
4.	Тактическая подготовка	0-7	0-10	7-14	8-16	21-31	23-34
5.	Психологическая подготовка	7-14	10-19	29-43	33-50	41-83	46-91
6.	Теоретическая подготовка,	3-7	5-10	7-22	8-25	21-31	23-34
7.	Участие в спортивных соревнованиях	0-14	0-19	7-36	8-41	31-83	34-91
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	0-29	0-33	0-62	0-68
9.	Медицинские, медико-	0-7	0-10	7-29	8-33	21-52	23-57

биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)							
Общее количество часов в год	364	468	728	832	1040	1144	

**Годовой учебно-тренировочный план (в %) для дисциплины настольный теннис
(I, II, III функциональная группа)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-9	10-12	12-14	16-18	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	
		Наполняемость групп (человек)					
		6-12 (III фун.) 4-8 (II фун.) 3-6 (I фун.)		4-8 (III фун.) 3-6 (II фун.) 2-4 (I фун.)		2-4 (III фун.) 2-4 (II фун.) 1 (I фун.)	
		1.	Общая физическая подготовка	%		%	
		38-55		33-50		30-35	
2.	Специальная физическая подготовка	22-28		28-36		30-48	
3.	Техническая подготовка	30-38		21-33		18-28	
4.	Тактическая подготовка	1-2		3-4		4-6	

5.	Психологическая подготовка	0-2		1-4		2-6
6.	Теоретическая подготовка,	1-3		2-4		4-5
7.	Участие в спортивных соревнованиях	0-3		1-3		2-5
8.	Инструкторская и судейская практика	0-2		0-4		0-6
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0-2		1-4		2-6
Общее количество часов в год		234-312	312-468	520-624	624-728	832-936

**Годовой учебно-тренировочный план (в час) для дисциплины настольный теннис
(I, II, III функциональная группа) минимально допустимое значение**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-9	10-12	12-14	16-18	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	
		Наполняемость групп (человек)					
		6-12 (III фун.)		4-8 (III фун.)		2-4 (III фун.)	

		4-8 (II фун.) 3-6 (I фун.)		3-6 (II фун.) 2-4 (I фун.)		2-4 (II фун.) 1 (I фун.)	
		час.		час.		час.	
1.	Общая физическая подготовка	89-129	118-171	171-260	206-312	249-291	249-291
2.	Специальная физическая подготовка	51-65	68-87	145-187	175-224	249-358	249-358
3.	Техническая подготовка	70-89	93-118	109-171	131-206	150-233	150-233
4.	Тактическая подготовка	2-4	3-6	15-21	19-25	33-50	33-50
5.	Психологическая подготовка	0-4	0-6	5-21	6-25	16-50	16-50
6.	Теоретическая подготовка,	2-7	3-9	10-21	12-25	33-41	33-41
7.	Участие в спортивных соревнованиях	0-7	0-9	5-15	6-19	16-41	16-41
8.	Инструкторская и судейская практика	0-4	0-6	0-21	0-25	0-50	0-50
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0-4	0-6	5-21	6-25	16-50	16-50
Общее количество часов в год		234	312	520	624	832	832

**Годовой учебно-тренировочный план (в час) для дисциплины настольный теннис
(I, II, III функциональная группа) максимально допустимое значение**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех	Свыше трех	

				лет	лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-9	10-12	12-14	16-18	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	
		Наполняемость групп (человек)					
		6-12 (III фун.) 4-8 (II фун.) 3-6 (I фун.)		4-8 (III фун.) 3-6 (II фун.) 2-4 (I фун.)		2-4 (III фун.) 2-4 (II фун.) 1 (I фун.)	
1.	Общая физическая подготовка	час.		час.		час.	
		118-171	178-257	206-312	240-364	281-327	281-327
2.	Специальная физическая подготовка	68-87	103-131	175-224	204-262	281-402	281-402
3.	Техническая подготовка	93-118	140-176	131-206	153-240	168-262	168-262
4.	Тактическая подготовка	3-6	4-9	19-25	22-29	37-56	37-56
5.	Психологическая подготовка	0-6	0-9	6-25	7-29	19-56	19-56
6.	Теоретическая подготовка,	3-9	4-14	12-25	14-29	37-47	37-47
7.	Участие в спортивных соревнованиях	0-9	0-14	6-19	7-22	19-47	19-47
8.	Инструкторская и судейская практика	0-6	0-9	0-25	0-29	0-56	0-56
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0-6	0-9	6-25	7-29	19-56	19-56
Общее количество часов в год		312	468	624	728	936	936

**Годовой учебно-тренировочный план (в час) для дисциплины пауэрлифтинг
(I, II, III функциональная группа)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		5-6	6-8	8-10	9-10	12-14	14-16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	
		Наполняемость групп (человек)					
		4-8 (III фун.) 3-6 (II фун.) 1-2 (I фун.)		4-8 (III фун.) 3-6 (II фун.) 1-2 (I фун.)		2-4 (III фун.) 2-4 (II фун.) 1-2 (I фун.)	
1.	Общая физическая подготовка	%		%		%	
		45-50		20-24		15-19	
2.	Специальная физическая подготовка	20-24		35-40		36-45	
3.	Техническая подготовка	15-20		28-32		27-31	
4.	Тактическая подготовка	0-2		1-3		1-3	
5.	Психологическая подготовка	0-1		1-3		1-3	
6.	Теоретическая подготовка,	1-2		3-5		3-5	
7.	Участие в спортивных соревнованиях	1-2		1-4		1-4	
8.	Инструкторская и судейская практика	0-2		0-4		0-4	
9.	Медицинские, медико-	0-2		1-4		3-5	

биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)						
Общее количество часов в год	260-312	312-416	416-520	468-520	624-728	728-832

**Годовой учебно-тренировочный план (в час) для дисциплины пауэрлифтинг
(I, II, III функциональная группа) минимально допустимое значение**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		5-6	6-8	8-10	9-10	12-14	14-16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	3		4		
		Наполняемость групп (человек)					
		4-8 (III фун.) 3-6 (II фун.) 1-2 (I фун.)	4-8 (III фун.) 3-6 (II фун.) 1-2 (I фун.)		2-4 (III фун.) 2-4 (II фун.) 1-2 (I фун.)		
		1.	Общая физическая подготовка	час.		час.	
		117-130	140-156	83-100	93-112	93-118	109-138
2.	Специальная физическая подготовка	52-62	62-75	145-166	164-187	224-281	262-327
3.	Техническая подготовка	39-52	47-62	116-133	131-150	168-193	196-225
4.	Тактическая подготовка	0-5	0-6	4-12	4-14	6-19	7-22

5.	Психологическая подготовка	0-2	0-3	4-12	4-14	19-43	22-51
6.	Теоретическая подготовка,	2-5	3-6	12-21	14-23	25-37	29-43
7.	Участие в спортивных соревнованиях	2-5	3-6	4-16	4-19	12-25	14-29
8.	Инструкторская и судейская практика	0-5	3-6	0-16	0-19	0-37	0-43
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0-5	0-6	4-16	4-19	19-31	22-36
Общее количество часов в год		260	312	416	468	624	728

**Годовой учебно-тренировочный план (в час) для дисциплины пауэрлифтинг
(I, II, III функциональная группа) максимально допустимое значение**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки (пауэрлифтинг I, II, III фун. максимум)					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		5-6	6-8	8-10	9-10	12-14	14-16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	
		Наполняемость групп (человек)					
		4-8 (III фун.) 3-6 (II фун.) 1-2 (I фун.)		4-8 (III фун.) 3-6 (II фун.) 1-2 (I фун.)		2-4 (III фун.) 2-4 (II фун.) 1-2 (I фун.)	

1.	Общая физическая подготовка	час.		час.		час.	
		140-156	187-208	104-125	104-125	109-138	125-159
2.	Специальная физическая подготовка	62-75	83-100	182-208	182-208	262-327	299-374
3.	Техническая подготовка	47-62	62-83	145-166	145-166	196-225	224-258
4.	Тактическая подготовка	0-6	0-8	5-15	5-15	7-22	8-25
5.	Психологическая подготовка	0-3	0-4	5-15	5-15	22-51	25-58
6.	Теоретическая подготовка,	3-6	4-8	15-26	15-26	29-43	33-50
7.	Участие в спортивных соревнованиях	3-6	4-8	5-21	5-21	14-29	16-33
8.	Инструкторская и судейская практика	3-6	0-8	0-21	0-21	0-43	0-50
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0-6	0-8	5-21	5-21	22-36	25-41
Общее количество часов в год		312	416	520	520	728	832

**Годовой учебно-тренировочный план (в %) для дисциплины плавание
(I функциональная группа, женщины)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки (плавание I фун. группа женщины)					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					

		4,5-6	6-8	8-10	10-12	12-14	14-16	14-18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2		3			4		
		Наполняемость групп (человек)							
		2-4 (I фун.)		2-4 (I фун.)		1 (I фун.)	1-2 (I фун.)		
1.	Общая физическая подготовка	%	%	%	%				
		25-32	21-25	16-20	13-17				
2.	Специальная физическая подготовка	14-19	23-27	28-32	31-35				
3.	Техническая подготовка	27-32	25-29	23-27	21-25				
4.	Тактическая подготовка	0-2	1-2	2-3	3-4				
5.	Психологическая подготовка	1-5	2-6	3-7	3-7				
6.	Теоретическая подготовка,	3-7	3-7	2-6	1-5				
7.	Участие в спортивных соревнованиях	0-3	1-3	2-4	2-5				
8.	Инструкторская и судейская практика	0-2	0-4	0-6	0-8				
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0-2	2-4	4-6	6-8				
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-520	520-624	624-728	728-832	728-936	

**Годовой учебно-тренировочный план (в час) для дисциплины плавание
(I функциональная группа, женщины) минимально допустимое значение**

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки (плавание I фун. группа женщины, минимум)
---	------------------------------------	---

п/п		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет					
		Недельная нагрузка в часах								
		4,5-6	6-8	8-10	10-12	12-14	14-16		14-18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2		3		4				
		Наполняемость групп (человек)								
		2-4 (I фун.)		2-4 (I фун.)		1 (I фун.)			1-2 (I фун.)	
%		%		%		%				
1.	Общая физическая подготовка	58-75	78-100	87-104	10-130	100-125	116-145	94-124		
2.	Специальная физическая подготовка	33-44	43-59	95-112	119-140	175-199	204-233	225-255		
3.	Техническая подготовка	63-75	84-100	104-120	130-151	143-168	167-196	153-182		
4.	Тактическая подготовка	0-4	0-6	4-8	5-10	12-19	14-22	22-29		
5.	Психологическая подготовка	2-12	3-15	8-25	10-31	19-43	22-51	22-51		
6.	Теоретическая подготовка,	7-16	9-22	12-29	15-36	12-37	14-43	7-36		
7.	Участие в спортивных соревнованиях	0-7	0-9	4-12	5-15	12-25	14-29	14-36		
8.	Инструкторская и судейская практика	0-4	0-6	0-16	0-21	0-37	0-43	0-58		
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0-4	0-6	8-16	10-21	25-37	29-43	43-58		
Общее количество часов в год		234	312	416	520	624	728	728		

**Годовой учебно-тренировочный план (в час) для дисциплины плавание
(I функциональная группа, женщины) максимально допустимое значение**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки (плавание I фун. группа женщины, максимум)						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	8-10	10-12	12-14	14-16	14-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2		3		4		
		Наполняемость групп (человек)						
		2-4 (I фун.)		2-4 (I фун.)		1 (I фун.)		1-2 (I фун.)
%		%		%		%		
1.	Общая физическая подготовка	78-100	104-133	10-130	131-156	116-145	133-166	121-159
2.	Специальная физическая подготовка	43-59	58-79	119-140	143-168	204-233	233-266	290-327
3.	Техническая подготовка	84-100	112-133	130-151	156-181	167-196	191-224	196-234
4.	Тактическая подготовка	0-6	0-8	5-10	6-12	14-22	16-25	28-37
5.	Психологическая подготовка	3-15	4-21	10-31	12-37	22-51	25-58	28-65
6.	Теоретическая подготовка,	9-22	12-29	15-36	19-43	14-43	16-50	9-47
7.	Участие в спортивных соревнованиях	0-9	0-12	5-15	6-19	14-29	16-33	19-47
8.	Инструкторская и судейская практика	0-6	0-8	0-21	0-25	0-43	0-50	0-75
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия,	0-6	0-8	10-21	12-25	29-43	33-50	56-75

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)								
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	832	936	

**Годовой учебно-тренировочный план (в %) для дисциплины плавание
(II функциональная группа, женщины)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки (плавание II фун. группа женщины)						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	8-10	10-12	16-18	18-20	20-22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2		3		4		
		Наполняемость групп (человек)						
		4-8 (II фун.)		3-6 (II фун.)		2-4 (II фун.)		1-2 (II фун.)
		1.	Общая физическая подготовка	%	%	%	%	%
		36-40	31-35	23-27	18-22			
2.	Специальная физическая подготовка	16-20	23-27	28-32	32-36			
3.	Техническая подготовка	22-26	20-24	18-22	16-20			
4.	Тактическая подготовка	0-2	1-2	2-3	3-4			
5.	Психологическая подготовка	1-5	2-6	3-7	3-7			
6.	Теоретическая подготовка,	2-6	2-6	1-5	1-4			
7.	Участие в спортивных соревнованиях	0-3	1-3	1-5	3-7			

8.	Инструкторская и судейская практика	0-2		0-4		0-6		0-8
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0-2		2-4		4-6		6-8
Общее количество часов в год		234-312	364-416	416-520	520-624	832-936	936-1040	1040-1144

**Годовой учебно-тренировочный план (в час) для дисциплины плавание
(II функциональная группа, женщины) минимально допустимое значение**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки (плавание II фун. группа женщины, минимум)						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	8-10	10-12	16-18	18-20	20-22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2		3			4	
		Наполняемость групп (человек)						
		4-8 (II фун.)		3-6 (II фун.)		2-4 (II фун.)		1-2 (II фун.)
		%		%		%		%
1.	Общая физическая подготовка	84-93	131-145	129-145	161-182	191-224	215-253	187-229
2.	Специальная физическая подготовка	37-47	58-73	95-112	119-140	233-266	262-299	333-374
3.	Техническая подготовка	51-61	80-84	83-100	104-125	150-183	168-206	166-208
4.	Тактическая подготовка	0-4	0-7	4-8	5-10	16-25	19-28	31-41

5.	Психологическая подготовка	2-12	3-18	8-25	10-31	25-58	28-65	31-73
6.	Теоретическая подготовка,	4-14	7-22	8-25	10-31	8-41	9-47	10-41
7.	Участие в спортивных соревнованиях	0-7	0-11	4-12	5-15	8-41	9-47	31-73
8.	Инструкторская и судейская практика	0-4	0-7	0-16	0-21	0-50	0-56	0-83
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0-4	0-7	8-16	10-21	33-50	37-56	62-83
Общее количество часов в год		234	364	416	520	832	936	1040

**Годовой учебно-тренировочный план (в час) для дисциплины плавание
(II функциональная группа, женщины) максимально допустимое значение**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки (плавание II фун. группа женщины, максимум)						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	8-10	10-12	16-18	18-20	20-22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2		3		4		
		Наполняемость групп (человек)						
		4-8 (II фун.)		3-6 (II фун.)		2-4 (II фун.)		1-2 (II фун.)
		1.	Общая физическая подготовка	%		%		%
		112-125	150-166	161-182	193-218	215-253	239-281	206-251

2.	Специальная физическая подготовка	50-62	66-83	119-140	143-168	262-299	291-333	366-412
3.	Техническая подготовка	68-81	91-108	104-125	125-150	168-206	187-229	183-229
4.	Тактическая подготовка	0-6	0-8	5-10	6-12	19-28	21-31	34-46
5.	Психологическая подготовка	3-15	4-21	10-31	12-37	28-65	31-73	34-80
6.	Теоретическая подготовка,	6-19	8-25	10-31	12-37	9-47	10-52	11-46
7.	Участие в спортивных соревнованиях	0-9	0-12	5-15	6-19	9-47	10-52	34-80
8.	Инструкторская и судейская практика	0-6	0-8	0-21	0-25	0-56	0-62	0-91
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0-6	0-8	10-21	12-25	37-56	41-62	68-91
Общее количество часов в год		312	416	520	624	936	1040	1144

**Годовой учебно-тренировочный план (в %) для дисциплины плавание
(III функциональная группа, женщины)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки (плавание III фун. группа женщины)						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет					
Недельная нагрузка в часах								
6-8	8-9	10-12	12-14	16-18	18-20	20-22		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								

		2		3		4			
		Наполняемость групп (человек)							
		6-12 (III фун.)		4-8 (III фун.)		2-4 (III фун.)		1-2 (III фун.)	
		%		%		%		%	
1.	Общая физическая подготовка	36-40		31-35		23-27		18-22	
2.	Специальная физическая подготовка	16-20		23-27		28-32		32-36	
3.	Техническая подготовка	22-26		20-24		18-22		16-20	
4.	Тактическая подготовка	0-2		1-2		2-3		3-4	
5.	Психологическая подготовка	1-5		2-6		3-7		3-7	
6.	Теоретическая подготовка,	2-6		2-6		1-5		1-4	
7.	Участие в спортивных соревнованиях	0-3		1-3		1-5		3-7	
8.	Инструкторская и судейская практика	0-2		0-4		0-6		0-8	
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0-2		2-4		4-6		6-8	
Общее количество часов в год		312-416	416-468	520-624	624-728	832-936	936-1040	1040-1144	

**Годовой учебно-тренировочный план (в час) для дисциплины плавание
(III функциональная группа, женщины) минимально допустимое значение**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки (плавание III фун. группа женщины, минимум)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного

		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	спортивного мастерства		мастерства	
		Недельная нагрузка в часах							
		6-8	8-9	10-12	12-14	16-18	18-20	20-22	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2		3			4		
		Наполняемость групп (человек)							
		6-12 (III фун.)		4-8 (III фун.)			2-4 (III фун.)		1-2 (III фун.)
%		%			%		%		
1.	Общая физическая подготовка	112-125	150-166	161-182	193-218	191-224	215-253	187-229	
2.	Специальная физическая подготовка	50-62	66-83	119-140	143-168	233-266	262-299	333-374	
3.	Техническая подготовка	68-81	91-108	104-125	125-150	150-183	168-206	166-208	
4.	Тактическая подготовка	0-6	0-8	5-10	6-12	16-25	19-28	31-41	
5.	Психологическая подготовка	3-15	4-21	10-31	12-37	25-58	28-65	41-73	
6.	Теоретическая подготовка,	6-19	8-25	10-31	12-37	8-41	9-47	10-41	
7.	Участие в спортивных соревнованиях	0-9	0-12	5-15	6-19	8-41	9-47	31-73	
8.	Инструкторская и судейская практика	0-6	0-8	0-21	0-25	0-50	0-56	0-83	
9.	Медицинские, биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0-6	0-8	10-21	12-25	33-50	37-56	62-83	
Общее количество часов в год		312	416	520	624	832	936	1040	

**Годовой учебно-тренировочный план (в час) для дисциплины плавание
(III функциональная группа, женщины) максимально допустимое значение**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки (плавание III фун. группа женщины, максимум)						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		6-8	8-9	10-12	12-14	16-18	18-20	20-22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2		3		4		
		Наполняемость групп (человек)						
		6-12 (III фун.)		4-8 (III фун.)		2-4 (III фун.)		1-2 (III фун.)
%		%		%		%		
1.	Общая физическая подготовка	150-166	168-187	193-218	225-255	215-253	239-281	206-251
2.	Специальная физическая подготовка	66-83	75-93	143-168	167-196	262-299	291-333	366-412
3.	Техническая подготовка	91-108	103-121	125-150	145-175	168-206	187-229	183-229
4.	Тактическая подготовка	0-8	0-9	6-12	7-14	19-28	21-31	34-46
5.	Психологическая подготовка	4-21	4-23	12-37	14-43	28-65	31-73	34-80
6.	Теоретическая подготовка,	8-25	9-28	12-37	14-43	9-47	10-52	11-46
7.	Участие в спортивных соревнованиях	0-12	0-14	6-19	7-22	9-47	10-52	34-80
8.	Инструкторская и судейская практика	0-8	0-9	0-25	0-29	0-56	0-62	0-91
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия,	0-8	0-9	12-25	14-29	37-56	41-62	68-91

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)								
Общее количество часов в год	416	468	624	728	936	1040	1144	

**Годовой учебно-тренировочный план (в %) для дисциплины плавание
(I функциональная группа, мужчины)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки (плавание I фун. группа мужчины)						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	8-10	10-12	12-14	14-16	14-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2		3		4		
		Наполняемость групп (человек)						
		2-4 (I фун.)		2-4 (I фун.)		1 (I фун.)	1-2 (I фун.)	
		1.	Общая физическая подготовка	%	%	%	%	%
		22-34	19-30	15-24	10-14			
2.	Специальная физическая подготовка	10-20	16-21	22-26	27-31			
3.	Техническая подготовка	35-40	31-35	28-32	26-30			
4.	Тактическая подготовка	0-2	1-3	2-4	3-5			
5.	Психологическая подготовка	1-2	2-4	3-7	4-8			
6.	Теоретическая подготовка,	2-5	4-8	3-7	2-6			
7.	Участие в спортивных соревнованиях	0-3	1-4	2-4	2-5			

8.	Инструкторская и судейская практика	0-2	0-2	0-4	0-5			
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0-2	2-4	4-6	6-8			
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-520	520-624	624-728	728-832	128-936

**Годовой учебно-тренировочный план (в час) для дисциплины плавание
(I функциональная группа, мужчины) минимально допустимое значение**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки (плавание I фун. группа мужчины, минимум)						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	8-10	10-12	12-14	14-16	14-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2		3			4	
		Наполняемость групп (человек)						
		2-4 (I фун.)		2-4 (I фун.)		1 (I фун.)		1-2 (I фун.)
		%		%		%		%
1.	Общая физическая подготовка	51-79	68-106	79-125	99-156	93-150	109-175	73-102
2.	Специальная физическая подготовка	23-47	31-62	66-87	83-109	137-162	160-189	196-225
3.	Техническая подготовка	82-93	109-125	129-145	161-182	175-199	204-233	189-218
4.	Тактическая подготовка	0-4	0-6	4-12	5-15	12-25	14-29	22-36

5.	Психологическая подготовка	2-4	3-6	8-16	10-21	19-43	22-51	29-58
6.	Теоретическая подготовка,	4-11	6-15	16-33	21-41	19-43	22-51	14-43
7.	Участие в спортивных соревнованиях	0-7	0-9	4-16	5-21	12-25	14-29	14-36
8.	Инструкторская и судейская практика	0-4	0-6	0-8	0-10	0-25	0-29	0-36
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0-4	0-6	8-16	10-21	25-37	29-43	43-58
Общее количество часов в год		234	312	416	520	624	728	728

Годовой учебно-тренировочный план (в час) для дисциплины плавание (I функциональная группа, мужчины) максимально допустимое значение

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки (плавание I фун. группа мужчины, максимум)						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	8-10	10-12	12-14	14-16	14-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2		3		4		
		Наполняемость групп (человек)						
		2-4 (I фун.)		2-4 (I фун.)		1 (I фун.)		1-2 (I фун.)
		1.	Общая физическая подготовка	%		%		%
		68-106	91-141	99-156	118-187	109-175	125-200	93-131

2.	Специальная физическая подготовка	31-62	41-83	83-109	100-150	160-189	183-216	253-290
3.	Техническая подготовка	109-125	145-166	161-182	193-218	204-233	133-266	243-281
4.	Тактическая подготовка	0-6	0-8	5-15	6-19	14-29	16-33	28-47
5.	Психологическая подготовка	3-6	4-8	10-21	12-25	22-51	25-58	37-75
6.	Теоретическая подготовка,	6-15	8-21	21-41	25-50	22-51	25-58	19-56
7.	Участие в спортивных соревнованиях	0-9	0-12	5-21	6-25	14-29	16-33	19-47
8.	Инструкторская и судейская практика	0-6	0-8	0-10	0-12	0-29	0-33	0-47
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0-6	0-8	10-21	12-25	29-43	33-50	56-75
Общее количество часов в год		312	416	520	624	728	832	936

**Годовой учебно-тренировочный план (в %) для дисциплины плавание
(II функциональная группа, мужчины)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки (плавание II фун. группа мужчины)						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	8-10	10-12	16-18	18-20	20-22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						

		2		3		4									
		Наполняемость групп (человек)													
		4-8 (II фун.)		3-6 (II фун.)		2-4 (II фун.)		1-2 (II фун.)							
		%		%		%		%							
1.	Общая физическая подготовка	27-37		23-32		18-23		14-18							
2.	Специальная физическая подготовка	15-20		21-25		24-29		28-32							
3.	Техническая подготовка	28-32		25-29		23-27		21-25							
4.	Тактическая подготовка	0-2		1-2		2-4		3-4							
5.	Психологическая подготовка	1-5		2-6		3-7		3-7							
6.	Теоретическая подготовка,	3-7		3-7		2-6		1-5							
7.	Участие в спортивных соревнованиях	0-3		1-4		2-6		3-7							
8.	Инструкторская и судейская практика	0-2		0-4		0-6		0-8							
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0-2		2-4		4-6		6-8							
Общее количество часов в год		234-312		364-416		416-520		520-624		832-936		936-1040		1040-1144	

**Годовой учебно-тренировочный план (в час) для дисциплины плавание
(II функциональная группа, мужчины) минимально допустимое значение**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки (плавание II фун. группа мужчины, минимум)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного

		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	спортивного мастерства		мастерства	
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5-6	6-8	8-10	10-12	16-18	18-20	20-22	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2		3			4		
		Наполняемость групп (человек)							
		4-8 (II фун.)		3-6 (II фун.)			2-4 (II фун.)		1-2 (II фун.)
%		%			%		%		
1.	Общая физическая подготовка	63-86	98-134	95-133	119-166	150-191	168-215	145-187	
2.	Специальная физическая подготовка	35-47	54-73	87-104	109-130	199-241	224-271	291-333	
3.	Техническая подготовка	65-75	102-116	104-120	130-151	191-224	215-253	218-260	
4.	Тактическая подготовка	0-4	0-7	4-8	5-10	16-33	19-37	31-41	
5.	Психологическая подготовка	2-11	3-18	8-25	10-31	25-58	28-65	31-73	
6.	Теоретическая подготовка,	7-16	11-25	12-29	15-36	16-50	19-56	10-52	
7.	Участие в спортивных соревнованиях	0-7	0-11	4-16	5-21	16-50	19-56	31-73	
8.	Инструкторская и судейская практика	0-4	0-7	0-16	0-21	0-50	0-56	0-83	
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0-4	0-7	8-16	10-21	33-50	37-56	62-83	
Общее количество часов в год		234	364	416	520	832	936	1040	

**Годовой учебно-тренировочный план (в час) для дисциплины плавание
(II функциональная группа, мужчины) максимально допустимое значение**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки (плавание II фун. группа мужчины, максимум)						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	8-10	10-12	16-18	18-20	20-22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2		3		4		
		Наполняемость групп (человек)						
		4-8 (II фун.)		3-6 (II фун.)		2-4 (II фун.)		1-2 (II фун.)
%		%		%		%		
1.	Общая физическая подготовка	84-115	112-154	119-166	143-199	168-215	187-239	160-206
2.	Специальная физическая подготовка	47-62	62-83	109-130	131-156	224-271	249-301	320-366
3.	Техническая подготовка	87-100	116-133	130-151	156-181	215-253	239-280	240-286
4.	Тактическая подготовка	0-6	0-8	5-10	6-12	19-37	21-41	34-46
5.	Психологическая подготовка	3-15	4-20	10-31	12-37	28-65	31-73	34-80
6.	Теоретическая подготовка,	9-22	12-29	15-36	19-43	19-56	21-62	11-57
7.	Участие в спортивных соревнованиях	0-9	0-12	5-21	6-25	19-56	21-62	34-80
8.	Инструкторская и судейская практика	0-6	0-8	0-21	0-25	0-56	0-62	0-91
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия,	0-6	0-8	10-21	12-25	37-56	41-62	68-91

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)								
Общее количество часов в год	312	416	520	624	936	1040	1144	

**Годовой учебно-тренировочный план (в %) для дисциплины плавание
(III функциональная группа, мужчины)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки (плавание III фун. группа мужчины)						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		6-8	8-9	10-12	12-14	16-18	18-20	20-22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2		3		4		
		Наполняемость групп (человек)						
		6-12 (III фун.)		4-8 (III фун.)		2-4 (III фун.)		1-2 (III фун.)
		1.	Общая физическая подготовка	%	%	%	%	%
		21-32	17-22	15-18	12-16			
2.	Специальная физическая подготовка	14-22	20-24	26-30	31-35			
3.	Техническая подготовка	33-37	30-34	27-31	25-29			
4.	Тактическая подготовка	0-2	1-2	2-3	3-4			
5.	Психологическая подготовка	1-6	2-6	3-7	3-7			
6.	Теоретическая подготовка,	2-6	4-8	3-7	2-6			
7.	Участие в спортивных соревнованиях	0-2	1-3	1-3	2-4			

8.	Инструкторская и судейская практика	0-2		2-4		4-6		6-8
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0-2		2-4		4-6		6-8
Общее количество часов в год		312-416	416-468	520-624	624-728	832-936	936-1040	1040-1144

**Годовой учебно-тренировочный план (в час) для дисциплины плавание
(III функциональная группа, мужчины) минимально допустимое значение**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки (плавание III фун. группа мужчины, минимум)						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		6-8	8-9	10-12	12-14	16-18	18-20	20-22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2		3		4		
		Наполняемость групп (человек)						
		6-12 (III фун.)		4-8 (III фун.)		2-4 (III фун.)		1-2 (III фун.)
		%		%		%		%
1.	Общая физическая подготовка	246-100	87-133	88-114	106-137	125-150	140-168	125-166
2.	Специальная физическая подготовка	43-68	58-91	104-125	125-150	216-249	243-281	322-364
3.	Техническая подготовка	103-115	137-154	156-177	187-212	224-258	253-290	260-301
4.	Тактическая подготовка	0-6	0-8	5-10	6-12	16-25	19-28	31-41

5.	Психологическая подготовка	3-19	4-25	10-31	12-37	25-58	28-65	31-73
6.	Теоретическая подготовка,	6-19	8-25	21-41	25-50	25-58	28-65	21-62
7.	Участие в спортивных соревнованиях	0-6	0-8	5-15	6-19	8-25	9-28	21-41
8.	Инструкторская и судейская практика	0-6	0-8	10-21	12-25	33-50	37-56	62-83
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0-6	0-8	10-21	12-25	33-50	37-56	62-83
Общее количество часов в год		312	416	520	624	832	936	1040

**Годовой учебно-тренировочный план (в час) для дисциплины плавание
(III функциональная группа, мужчины) максимально допустимое значение**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки (плавание III фун. группа мужчины, максимум)						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		6-8	8-9	10-12	12-14	16-18	18-20	20-22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2		3		4		
		Наполняемость групп (человек)						
		6-12 (III фун.)		4-8 (III фун.)		2-4 (III фун.)		1-2 (III фун.)
		1.	Общая физическая подготовка	%		%		%
		87-133	98-150	106-137	124-160	140-168	156-187	137-183

2.	Специальная физическая подготовка	58-91	65-103	125-150	145-175	243-281	270-312	354-400
3.	Техническая подготовка	137-154	154-173	187-212	218-247	253-290	281-322	286-332
4.	Тактическая подготовка	0-8	0-9	6-12	7-14	19-28	21-31	34-46
5.	Психологическая подготовка	4-25	4-28	12-37	14-43	28-65	31-75	34-80
6.	Теоретическая подготовка,	8-25	9-28	25-50	29-58	28-65	31-73	23-68
7.	Участие в спортивных соревнованиях	0-8	0-9	6-19	7-22	9-28	10-31	23-46
8.	Инструкторская и судейская практика	0-8	0-9	12-25	14-29	37-56	41-62	68-91
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0-8	0-9	12-25	14-29	37-56	41-62	68-91
Общее количество часов в год		416	468	624	728	936	1040	1144

Приложение № 2
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «спорт
лиц с поражением ОДА», утвержденной
приказом МАУ ДО СШ «Триумф»
от «24» июля 2023 г. № 216-о/д

Календарный план воспитательной работы по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Этапы спортивной подготовки
1.	Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Этап совершенствования спортивного мастерства
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в	В течение года	Учебно-тренировочный

		<p>рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 		<p>этап (этап спортивной специализации)</p> <p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>
2.	Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года	<p>Этап начальной подготовки</p> <p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p> <p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного 	В течение года	<p>Этап начальной подготовки</p> <p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>

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

	(формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Этап совершенствования спортивного мастерства
4.2.	Социализация и абилитация обучающихся	Участие в юнифайд-мероприятиях Проведение досуговых и культурно-массовых мероприятий с обучающимися и родителями: конкурсы, тематические праздники	В течение года	Этап начальной подготовки Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Этап совершенствования спортивного мастерства
5.	Психологическая подготовка			
5.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на психологическую подготовку	Семинары, беседы с привлечением психолога, клинического психолога в период проведения учебно-тренировочных занятий, направленные на: - формирование у обучающихся качеств, необходимых для участия в учебно-тренировочном процессе; - изучение и необходимость применения психологических методов при участии в соревновательной деятельности.	В течение года	Этап начальной подготовки Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Этап совершенствования спортивного мастерства

Приложение № 3

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденной приказом МАУ ДО СШ «Триумф» от «24» июля 2023 г. № 216-о/д

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

№	Мероприятия	Срок	Исполнители	Этап спортивной подготовки
1.	Проведение тематических бесед на темы: «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»	В течение года	Тренер-преподаватель	Этап начальной подготовки
2.	Ознакомление с нормативно-правовыми актами Российского антидопингового агентства РУСАДА: – общероссийские допинговые правила; – стратегия РУСАДА по предотвращению использования допинга; – основная миссия РУСАДА; – запрещенный список; – кодекс об административных правонарушениях Российской Федерации от 30.12.2001 года №195-ФЗ. Статья 6.18 «Нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним»; Статья 6.9. «Потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо новых потенциально опасных психоактивных веществ»; – уголовный кодекс. Статья 234; – другие нормативно-правовые акты.	В течение года	Тренер-преподаватель	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Этап совершенствования спортивного мастерства
3.	Семинар для тренеров:	В течение года	Специалисты,	Учебно-тренировочный

	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		тренер-преподаватель	этап (этап спортивной специализации) Этап совершенствования спортивного мастерства	
4.	Ознакомление нормативно-правовыми актами Учреждения по организации антидопингового обеспечения.	В течение года	Специалисты, тренер-преподаватель	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Этап совершенствования спортивного мастерства	
5.	Прохождение курса дистанционного обучения «Антидопинг» для спортсменов и персонала спортсменов.	Ежегодно	Онлайн-обучение на сайте rusada.ru (rusada.triagonal.net.) Прохождение онлайн-курса – завершается получением сертификата.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Этап совершенствования спортивного мастерства	