

Автономное учреждение Чувашской Республики
«Спортивная школа олимпийского резерва № 3»
Министерства физической культуры и спорта Чувашской Республики

Рассмотрено на Тренерском Совете
АУ «СШОР №3» Минспорта Чувашии
протокол № 7 от «01» сентября 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом АУ «СШОР №3» Минспорта
Чувашии
№ 02-06/ 194 от 01 сентября 2021 г.



ПРОГРАММА
спортивной подготовки
по СПОРТУ СЛЕПЫХ
(дисциплина: лёгкая атлетика)

*Разработана на основе Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта СПОРТ СЛЕПЫХ,
утверждённого приказом Минспорта России
№ 31 от 27 января 2014 г.*

Срок реализации Программы – бессрочно

г. Новочебоксарск
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	9
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых (легкая атлетика).....	9
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапы спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых (легкая атлетика).....	10
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт слепых(легкая атлетика).....	11
2.4.	Режимы тренировочной работы.....	11
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	12
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки.....	15
2.7.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	16
2.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	16
2.9.	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.....	19
2.10.	Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	20
2.11.	Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	21
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	22
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	22
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	26
3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	26
3.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	28
3.5.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	31
3.6.	Рекомендации по организации психологической подготовки.....	53
3.7.	Планы применения восстановительных средств.....	58
3.8.	Планы антидопинговых мероприятий.....	61
3.9.	Планы инструкторской и судейской практики.....	62
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	64
4.1.	Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт слепых.....	64
4.2.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.....	65
4.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.....	65
4.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....	65
5.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	75
6.	ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ....	76

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Общие положения

Программа спортивной подготовки АУ «СШОР № 3» Минспорта Чувашии по СПОРТУ СЛЕПЫХ (дисциплина: лёгкая атлетика) разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 27 января 2014 г. № 31)

Программа, являясь нормативно - правовым документом, содержит функции по организации и обеспечению целостности тренировочного процесса, определяет основные стратегические направления развития, объём и содержание спортивной подготовки, возможный контингент обучающихся, состояние материально-технической базы, ориентирована на потребности и интересы личности.

Минимальный возраст для зачисления детей в учреждение - 9 лет.

Программа учитывает специфику спортивной подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, повышения функциональных возможностей, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию учащихся.

Программа спортивной подготовки предназначена для тренеров, руководителей, специалистов и является основным документом для организации и реализации тренировочной и воспитательной работы АУ «СШОР № 3» Минспорта Чувашии.

Программа обоснована новыми подходами к планированию, использованию технологий в процессе спортивной подготовки и воспитания, которые отражены:

- в принципах спортивной подготовки (индивидуальности, доступности, преемственности и результативности);
- в формах и методах спортивной подготовки (групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапах ССМ и ВСМ), медико-восстановительные мероприятия, тестирование, медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных мероприятиях, инструкторская и судейская практика занимающихся);
- в методах контроля и управления тренировочным процессом (анализ результатов деятельности детей, тестирование, контрольно-переводные испытания, врачебный контроль, контроль в процессе обучения);
- в средствах спортивной подготовки (обеспечение необходимым инвентарем и оборудованием, рассчитанного на группу обучающихся, использование технических средств в обучении);
- в формах подведения итогов (тестирование, медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, инструкторская и судейская практика занимающихся).

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса предлагается принцип постепенности, предусматривающий широкое использование специализированных комплексов и тренировочных заданий, позволяющих подвести занимающихся к пониманию сути избранной дисциплины в спорте слепых. В этом случае тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья воспитанников, развития у них специфических качеств, необходимых в спорте, ознакомления их с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Программа направлена на:

- создание условий для всестороннего развития личности ребенка;

- мотивацию личности к познанию и творчеству;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим ценностям;
- укрепление психического и физического здоровья
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- профилактику асоциального поведения;

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- развитие личности и утверждение здорового образа жизни;
- воспитание волевых и морально-этических качеств;
- выявление и поддержка одаренных детей;
- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- подготовка резерва в сборные команды Чувашской Республики и России;
- поддержка лучших тренеров;
- поддержка воспитательной системы учреждения (связь с родителями и общеобразовательными учреждениями);

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных ее этапах, отбору, комплектованию тренировочных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств от специфических особенностей занимающихся.

1.2. Характеристика вида спорта(спорт слепых), его отличительные особенности.

Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: бег, прыжки (в длину, высоту), метания (диск, копье и толкание ядра). Один из основных и наиболее массовых видов спорта. В Паралимпийские Игры легкая атлетика была включена с 1960 года. В легкоатлетических состязаниях принимают участие спортсмены с самыми разнообразными нарушениями здоровья. Проводятся состязания колясочников, ампутантов, слепых. Атлеты соревнуются согласно их функциональным классификациям.

Соревнования проводятся в соответствии с правилами Международного паралимпийского комитета. Спортсмены в легкой атлетике для участия в соревнованиях разделяются на классы. Распределение на классы в зависимости от функциональных групп представлены в таблице:

Группы	Группа III	Группа II	Группа I
Легкая атлетика	T13, G13	T12, G12	T11, G11

Бег - классы T11, T12, T13. Метания и прыжки - классы G11, G12, G13.

Система классификации Комитета по легкой атлетике Международного паралимпийского комитета определяет, какую максимальную функцию спортсмен может иметь в отдельном классе.

Состязания проходят по спортивным дисциплинам в зависимости от пола и степени функциональных возможностей.

Перечень дисциплин лёгкой атлетики, по которым организуются соревнования для лиц с нарушением зрения

Дисциплины	Мужчины	Женщины
	60м	60м
	100м	100м
	200м	200м
	300м	300м
	400м	400м

	800м	800м
	1500м	1500м
	3000м	3000м
	5000м	5000м
	10000м	
	Марафон	Марафон
	эстафета 4x100м	эстафета 4x100м
Прыжки	Прыжок в длину	Прыжок в длину
	Прыжок в высоту	Прыжок в высоту
	Прыжок тройным	
Метания и толкание	Мяч	Мяч
	Диск	Диск
	Копье	Копье
	Ядро	Ядро

Особенности спорта слепых

У слабовидящих детей расстройства цветоразличения зависят от клинических форм слабовидения, их происхождения, локализации и течения. У незрячих вместо зрения управление движениями рук заменяются мышечным чувством. В.П. Ермаков, Г.А. Якунин (2000), ссылаясь на работы В.М. Бехтерева, Е.С. Либман (1974) и др., отмечают факт наличия как у нормально видящих, так и у незрячих, слабовидящих кожно-оптической чувствительности («кожного зрения»), способности кожных покровов реагировать на световое и цветное воздействие.

По данным ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения, 1999), во всем мире насчитывается более 35 млн незрячих, в России — 260 тыс. Слепота бывает врожденной и приобретенной. Врожденная слепота — нарушение развития некоторых отделов головного мозга, зрительных нервов, сетчатки глаза. Приобретенная слепота развивается после перенесенных глазных заболеваний: глаукомы, трахомы, кератита, поражения зрительного нерва, а также после травм глазного яблока, повреждений глазницы и черепно-мозговых травм.

Ребенок с нарушением зрения — термин, касающийся как незрячих, так и слабовидящих. Незрячих делят на тотально слепых ($Vis = 0$) и детей с остаточным зрением (Vis от 0 до 0,08 с оптической коррекцией стеклами на лучшем глазу). Слабовидящие дети по состоянию зрительных функций разнообразны. Это обусловлено прежде всего клиническими формами и степенью их глазной патологии. Слабовидящими считают людей, имеющих остроту зрения от 0,02 до 0,08 (с оптической коррекцией стеклами на лучшем глазу). К данной категории относятся дети со следующими заболеваниями: близорукость, дальнозоркость, косоглазие, астигматизм, альбинизм, амблиопия, нистагм, микрофтальм, дети с монокулярным зрением, а также с нарушениями центрального и периферического зрения и др.

Как утверждают многие авторы, адаптивный спорт есть средство реабилитации и социальной адаптации. Физкультурно-оздоровительные мероприятия и спорт являются наиболее эффективными средствами реабилитации инвалидов, интеграции их в современное общество. Они создают мощные стимулы для возвращения инвалидов в активную, насыщенную жизнь, расширяют круг общения, способствуют появлению новых друзей и новых интересов, позволяют максимально раскрыть физические и духовные возможности инвалидов.

Существуют проблемы, особенности и перспективы спорта для слепых. Главная проблема физического воспитания и спорта при нарушении зрения заключается в выявлении общих и индивидуальных закономерностей управления процессами адаптации важных систем организма в целом. Эта проблема имеет сложную многоуровневую и многофакторную структуру и включает несколько главных аспектов: медицинские, социальные, психолого-педагогические, спортивные. Физическая реабилитация инвалидов по зрению остается актуальной проблемой современной

России. Другая нерешенная проблема - подготовка специалистов и совершенствование научно-методического обеспечения физкультурно-спортивной работы среди инвалидов. Особенностью подготовки спортсмена-инвалида по зрению является то, что у инвалидов желания и упорства намного больше, чем у людей без физических недостатков, и это помогает им преодолевать трудности и в спорте, и в жизни. Этот факт способствует достижению высоких результатов спортсмена.

Эффективность спортивной подготовки в лёгкой атлетике лиц с нарушением зрения во многом зависит от качества разработки программы спортивной подготовки. В основу данной программы были заложены нормативные правовые основы, регулирующие деятельность специалистов по адаптивной физической культуре и спорту, основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и спортивной практики.

Актуальность

Паралимпийский спорт, спорт слепых в последнее время приобрел большую популярность в обществе, получил широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий.

Приём детей и подростков в спортивные группы осуществляется на основе уставных документов АУ «СШОР № 3» Минспорта Чувашии. Занятия проводят тренеры. Дети, принятые на начальный этап подготовки, не имеют практического опыта занятий физической культурой и спортом и на данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и спортивной подготовки. Профессионализм тренеров, яркий эмоциональный фон занятий способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации.

Спортивная школа олимпийского резерва ставит цель реализации программы спортивной подготовки по лёгкой атлетике для лиц с нарушением зрения в интересах личности, общества, государства; обеспечение условий для интеграции занимающихся в общество, их воспитания, тренировки, участия в соревнованиях и физкультурно-спортивных мероприятиях, для комплексной (медицинской, профессиональной и социальной) реабилитации.

Цель и задачи программы

Способствовать личностному развитию, укреплению здоровья и профессионального самоопределения занимающихся, всестороннего удовлетворения их образовательных потребностей в области физической культуры и спорта

- привлечение к занятиям физическими упражнениями лиц с ограниченными возможностями здоровья (нарушение зрения)
- общее укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, улучшение физического развития и совершенствование двигательных способностей, увеличение степени приспособляемости и сопротивляемости организма к факторам внешней среды;
- социальная интеграция, адаптация к жизни в обществе, расширение круга общения занимающихся в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, формирование общей культуры и физической культуры личности, выработка способности самостоятельного передвижения и навыков бытового самообслуживания;
- создание условий для самосовершенствования, познания и творчества, развития интеллектуальных и нравственных способностей, достижения уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Основные формы спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика(спорт слепых):

- Тренировочные занятия (индивидуальные или групповые);
- Теоретические занятия;
- Работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапах ССМ и ВСМ);
- Участие в соревнованиях;
- Тренировочные сборы (тренировочные мероприятия);
- Тестирование;
- Медико- восстановительные мероприятия;

- Медицинский контроль;
- Инструкторская и судейская практика занимающихся.

Общие принципы построения тренировки предполагают сочетание различных форм занятий, видоизменяющихся применительно к конкретным условиям: уровню подготовленности и составу занимающихся, месту занятий, технической оснащенности и условиями окружающей среды.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не превышает двух академических часов, в тренировочных группах - трех академических часов при менее чем четырехразовых тренировочных занятиях в неделю; в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю, - четырех академических часов, а при двухразовых занятиях в день - трех академических часов. Материал распределяется в соответствии с возрастным принципом, комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Расписание тренировок составляется администрацией МБУ СШОР № 7 по предложениям тренера, с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Особенности организации спортивной подготовки по лёгкой атлетике для лиц с нарушением зрения

Спортсмены распределяются на группы в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий лёгкой атлетикой (далее - функциональные группы). Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) по адаптивным видам спорта осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья. Функциональные группы приводятся в федеральных стандартах спортивной подготовки и подразделяются на три группы.

К III группе степени функциональных возможностей рекомендуется относить лиц, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены незначительно, в связи с чем, они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в спортивных соревнованиях.

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

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

На всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру, как тренеры по смежным видам спорта, так и специалисты, непосредственно обеспечивающие спортивную подготовку, в том числе психологи, спортсмены-ведущие и иные специалисты в соответствии с требованиями специальных федеральных стандартов спортивной подготовки.

1.3. Структура системы многолетней подготовки.

Организационная структура многолетней подготовки спортсменов- инвалидов разделяется на следующие этапы:

- 1) Этап начальной подготовки;

- 2) Тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) Этап совершенствования спортивного мастерства;
- 4) Этап высшего спортивного мастерства.

Каждому этапу соответствуют следующие задачи и критерии оценки деятельности учреждений.

Этап начальной подготовки (НП) предусматривает в дополнение к задачам первого этапа начало спортивной специализации занимающихся.

Критерии оценки деятельности учреждения:

1. Стабильность состава занимающихся.
2. Динамика улучшения индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний, и коррекция вторичных отклонений.
3. Динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств занимающихся.
4. Уровень освоения основ техники легкой атлетики, навыков гигиены и самоконтроля, умение ориентироваться в окружающей среде и незнакомой обстановке, способность контактировать с незнакомым тренером.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

предусматривает в дополнение к задачам первого и второго этапов повышения уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся требований программ по легкой атлетике, в индивидуальных случаях предусматривает привлечение перспективных спортсменов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России и успешно выступать в международных соревнованиях.

Критерии оценки деятельности:

- 1) освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта, выполнение спортсменом-инвалидом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- 2) освоение теоретических разделов программы;
- 3) динамика улучшения индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
- 4) динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств занимающихся и навыков социальной адаптации;
- 5) динамика спортивно-технических показателей;
- 6) стабильность результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях среди инвалидов;
- 7) количество инвалидов-спортсменов, подготовленных в составы сборных команд России.

Этап совершенствования спортивного мастерства 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.

Критерии оценки деятельности:

- 1) выполнение спортсменом-инвалидом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- 2) положительная динамика спортивно-технических показателей;
- 3) стабильность высоких результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях среди инвалидов;
- 4) уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;
- 5) количество спортсменов-инвалидов, подготовленных в составы сборных команд России.

Этап высшего спортивного мастерства предусматривает в дополнение к задачам этапа

совершенствования спортивного мастерства поддержание уровня высоких спортивных результатов и физической подготовленности спортсменов - членов сборных команд России с целью их подготовки к участию в Паралимпийских играх, чемпионатах мира, Европы.

Критерии оценки деятельности:

- 1) выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- 2) положительная динамика спортивно-технических показателей;
- 3) стабильность высоких результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях среди инвалидов;
- 4) уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;
- 5) число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд России среди инвалидов;
- 6) количество спортсменов, завоевавших медали на официальных международных соревнованиях среди инвалидов (Паралимпийские игры, чемпионаты мира, Европы).

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых

Участники тренировочного процесса. Участниками тренировочного процесса являются лица с отклонениями в состоянии здоровья, инвалиды (возраст в соответствии с требованиями к виду спорта, медицинскими рекомендациями и показаниями, другими факторами, начиная с 9 лет) тренерский состав, инструкторы-методисты, родители (законные представители занимающихся).

При разработке программы учитывались трудности, с которыми тренеры сталкиваются при обучении детей и подростков с нарушением зрения. Для создания равных условий работы тренерам по адаптивной физической культуре и спорту, работающим с детьми и подростками, относящимися к различным нозологическим группам, а также стимулирования их к повышению качества и эффективности тренировочного процесса, необходимо распределение занимающихся на группы или классы по уровню функциональных ограничений или нарушений, которые мешают им овладевать необходимыми навыками и достигать мастерства.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов(в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	Наполняемость групп(человек)
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	III	10
				II	8
				I	3
			Свыше года	III	8
				II	6
				I	2
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	До года	III	6
				II	5
				I	2

			Второй и третий годы	III	5
				II	4
				I	2
			Четвертый и последующие годы	III	4
				II	3
				I	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	III	3
				II	2
				I	1
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	Все периоды	III	2
				II	2
				I	1

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный (этап спортивной специализации) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (%)	Этап высшего спортивного мастерства (%)
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	59-63	49-53	40-44	38-40
Специальная физическая подготовка	28-30	32-36	39-43	44-48
Техническая подготовка	3-7	1-5	4-6	5-6
Тактическая подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка	0-2	1-4	1-4	1-4
Теоретическая подготовка	0-2	1-3	1-3	1-3
Спортивные соревнования	1-4	1-5	4-5	5-6
Интегральная подготовка	1-5	1-4	1-3	1-3
Восстановительные мероприятия	-	2	3	5
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	59-63	51-55	48-52	42-50
Специальная физическая подготовка	28-30	31-35	34-40	38-42
Техническая подготовка	3-7	3-5	2-3	2-3
Тактическая подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка	0-2	1-4	2-5	2-5
Теоретическая подготовка	0-2	1-3	1-2	1-2
Спортивные соревнования	1-4	2-5	4-5	5-6
Интегральная подготовка	1-5	1-4	1-3	1-3
Восстановительные мероприятия	-	2	3	5
Легкая атлетика - метания I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	50-54	37-41	28-32	22-26
Специальная физическая подготовка	23-27	30-34	35-39	40-44
Техническая подготовка	13-17	17-21	20-24	22-26
Тактическая подготовка	1-5	1-4	1-3	1-3
Психологическая подготовка	0-2	1-4	1-4	1-4
Теоретическая подготовка	0-2	1-3	1-3	1-3
Спортивные соревнования	1-4	1-4	3-5	5-6
Интегральная подготовка	1-5	1-4	1-3	1-3

Восстановительные мероприятия	0-2	1-4	3-5	5-7
Легкая атлетика - прыжки I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Общая физическая подготовка	60-64	49-53	34-38	28-30
Специальная физическая подготовка	18-22	25-29	33-35	35-40
Техническая подготовка	8-12	9-13	16-20	20-24
Тактическая подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка	0-2	0-4	0-4	0-4
Теоретическая подготовка	0-2	0-3	0-3	0-3
Спортивные соревнования	0-4	2-4	4-5	5-6
Интегральная подготовка	1-5	0-4	0-3	0-3
Восстановительные мероприятия	0-2	2-4	4-5	5-5

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт слепых

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Контрольные	12	16	16	12
Отборочные	4	8	12	16
Основные	2	2	4	5
Всего за год	18	26	32	33
Легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки I, II, III функциональные группы мужчины, женщины				
Контрольные	12	12	10	8
Отборочные	4	8	10	12
Основные	2	2	4	5
Всего за год	18	22	24	25

2.4. Режимы тренировочной работы

Тренировочные процессы должны проводиться в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному дирекцией учреждения.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До года	Свыше года	До года	Свыше года	
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки I, II, III функциональные группы, мужчины, женщины							
Количество часов в неделю	6	8	12	14- 16	18	20-22	24
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6	7	8-9	10
Общее количество часов в год	312	416	624	728 - 832	936	1040 - 1144	1248

Общее количество тренировок в год	156	208	260	312	364	416-468	520
-----------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	---------	-----

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

Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку, в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки включают:

- наличие инвалидности по зрению;
- медицинские показания и рекомендации.

Группа, к которой относится занимающийся, определяется в зависимости от степени функциональных возможностей спортсмена, требующихся для занятий легкой атлетикой в спорте слепых.

В многолетнем тренировочном процессе следует учитывать возрастные особенности развития организма, в частности такие закономерности, как неодновременность (гетерохронность) развития физических качеств и функций организма.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) охватывает возраст 11-14 лет. Этот возраст характеризуется максимальными темпами роста длины тела, одновременно с резким увеличением общей массы мышц, возрастает и их сила, особенно в 13-14 лет. К 14-15 годам мышцы по своим свойствам мало отличаются от мышц взрослых людей. В основном завершается развитие иннервационного аппарата мышц, что делает возможным длительное выполнение тонко дифференцированных движений. В этот период заканчивается возрастное развитие координации движений. В этом возрасте повышается способность к выполнению, как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной работы. Аэробные возможности увеличиваются в большей степени, чем анаэробные.

Возраст 15 лет приходится на этап совершенствования спортивного мастерства. В этом возрасте практически завершается не только рост, но и окостенение длинных костей, костей стоп и кисти. Заканчивается срастание тазовых костей. Данный возраст характеризуется значительным нарастанием мышечной ткани и приростом мышечной силы.

В соответствии с возрастным развитием организма юных спортсменов при планировании и организации многолетнего тренировочного процесса необходимо учитывать пубертатные процессы и конкретные сроки сенситивных фаз развития того или иного физического качества. Сенситивные периоды имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. Наибольший прирост всех качеств происходит в пубертатный период в возрасте 12-15 лет у мальчиков и 11-13 лет у девочек.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения юных бегунов определяется с учетом сенситивных периодов морфофункционального развития и роста физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей и специальной выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств.

Учет особенностей развития физических качеств и уровня физической подготовленности позволит правильно решать вопросы выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, определения индивидуальных показателей по физической подготовленности в многолетнем тренировочном процессе юных бегунов на средние, длинные дистанции, прыжки и метания.

Психологическую подготовку надо понимать, как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

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. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс.

Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участие в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях и дома, на всё это должен обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основной задачей является овладение занимающимся специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Все спортсмены с нарушением зрения вне зависимости от возраста проходят спортивную классификацию перед и во время проведения региональных, всероссийских соревнований, где устанавливается спортивный класс и дается оценка тяжести заболевания и принадлежности к определенному классу.

Международная спортивная ассоциация слепых - IBSA совместно с Международными спортивными паралимпийскими федерациями (IPSF) установила свои правила для определения классификации спортсменов с нарушением зрения, которую производят назначенные ими международные классификаторы.

Класс, в который определяется спортсмен, может со временем меняться в зависимости от того, улучшилось или ухудшилось функциональное состояние спортсмена. Поэтому спортсмен на протяжении своей спортивной карьеры, проходит через процесс определения класса не один раз.

Например, у каждого спортсмена, прибывшего на Паралимпийские игры, проверяются классификационные документы, и те спортсмены, которые нуждаются в переклассификации, приглашаются на комиссию, где международные специалисты или подтверждают имеющийся у спортсмена класс или присваивают ему новый.

Прямое использование принятых в России критериев для определения группы инвалидности невозможно применять напрямую для спортивной классификации, так как задачи, стоящие перед бюро медико-социальной экспертизы при установлении группы инвалидности, и задачи спортивной классификации - разные.

Особенности классификации спортсменов с нарушениями зрения.

Для участия инвалидов по зрению в соревнованиях действует медицинская спортивная классификация международной спортивной ассоциации слепых (IBSA). Она предусматривает 3 спортивных класса для атлетов с патологией глаз. Классификация универсальная для применения во всех имеющихся видах спорта, доступных слепым, и слабовидящим.

Классификация учитывает состояние двух основных зрительных функций органа зрения: остроты зрения и периферических границ поля зрения.

Ниже приведен русский перевод критериев медицинской классификации IBSA.

Спортивные классы	Состояние зрительных функций
Класс B1	Отсутствие светопроекции, или при наличии светопроекции, неспособность определить тень руки на любом расстоянии и в любом направлении
Класс B2	От способности определить тень руки на любом расстоянии, до остроты зрения ниже 2/60 (0.03), или при концентрическом сужении поля зрения до 5 градусов

Класс ВЗ	От остроты зрения выше 2/60, но ниже 6/60 (0.03-0.1), и/или при концентрическом сужении поля зрения более 5 градусов, но менее 20 градусов
----------	--

Примечание.

Классификация проводится по лучшему глазу в условиях с лучшей оптической коррекцией. Счет пальцев определяется на контрастном фоне. Границы поля зрения определяются с меткой, максимальной для данного периметра. Все спортсмены, пользующиеся контактными или коррекционными линзами, должны их иметь при прохождении классификации, независимо от того, собираются они быть в них во время соревнований или нет. Спортсмены, которые имеют остроту зрения выше 0.1 и периферические границы поля зрения шире 20 градусов от точки фиксации, не допускаются к международным соревнованиям инвалидов по зрению.

Согласно принятым правилам IBSA спортсмены, выступающие в классе В1, во время соревнований должны иметь светонепроницаемые очки, которые контролируются судьями.

Классифицировать слепых и слабовидящих спортсменов должны врачи-офтальмологи. Проводить спортивную классификацию инвалидов по зрению рационально еще на этапе обучения в школах слепых и слабовидящих, так как при этом легче решать вопросы как тренерской работы (наполняемость в группах, выбор соответствующего оснащения и т.д.), так и проводить наблюдение за динамикой состояния зрительных функций.

При проведении соревнований по легкой атлетике Международной организации спорта слепых (чемпионаты Европы, мира, Паралимпийские игры) классы спортсменов имеют свою квалификацию: В1 (Т-11 или F-11), В2 (Т-12 или F-12), В3 (Т-13 или F-13). Буква Т обозначает соревнования в беговых дисциплинах, буква F обозначает соревнования в метаниях и прыжках. Чем меньше число, указывающее класс, тем выше уровень поражения или нарушения функций спортсмена.

Учитывая специфику спорта, в приоритетном порядке зачисление проводится:

- Зачисление юных спортсменов с нарушением зрения в группы начальной подготовки производится при согласии родителей, и только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра, подписанных врачом-педиатром или врачом-терапевтом.
- Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется врачом-физкультурным диспансером (отделением) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным Приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом управления в области здравоохранения по данному вопросу.
- Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки.
- Обучающиеся обязаны проходить обязательный медицинский осмотр перед поступлением (приемом), а также проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, с которыми у организации спортивной подготовки заключен договор на представление медицинских услуг.
- В случае если по результатам указанных медицинских осмотров обучающемуся будет противопоказано заниматься спортом, тренер обязан на этом основании прекратить спортивную подготовку лица, в случае необходимости исключить (отчислить) его из спортивной школы, расторгнуть (в случае его наличия) договор с таким лицом, если иное не установлено законодательством Российской Федерации.

Медицинский осмотр (обследование) должен предусматривать:

- диспансерное обследование не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за питанием юных спортсменов и использованием восстановительных средств.

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки использует систему спортивного отбора, включающей в себя:

- массовый просмотр и тестирование занимающихся целью ориентации их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования спортивных групп;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных мероприятиях и соревнованиях.
- Возраст занимающихся в СШОР 3, а также наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки должен соответствовать требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых.
- Минимальный возраст зачисления детей с нарушениями зрения в спортивные группы по легкой атлетике 9 лет.
- Максимальный возраст занимающихся по программам спортивной подготовки не ограничивается.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Предельный тренировочный показатель нагрузок выражается через суммарный объем работы и ее интенсивность - объем работы обычно выражается в часах, числом тренировочных занятий, т.е. количество физической нагрузки за одну тренировку (неделю, месяц), выраженное во времени, в количестве выполненных упражнений, интенсивность - это объем выполненной работы в единицу времени.

Распределение нагрузки на занятиях должно соответствовать возрасту занимающихся, степени их тренированности, степени тяжести заболевания. Слишком малая нагрузка не способствует увеличению результатов, а слишком большая может привести к утомлению и перетренированности. Показатели предела тренировочной нагрузки взаимосвязаны между собой: увеличение объема и интенсивности работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии организма, к развитию и углублению процессов утомления.

Например, при одном и том же суммарном объеме работы, при одной и той же интенсивности влияние нагрузки на организм легкоатлета может быть принципиально различным. Одна и та же по объему и интенсивности тренировка вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации и разной формы тяжести заболевания.

Предметная (большая) нагрузка вызывает различную внутреннюю реакцию: у легкоатлета высокого класса при более выраженной реакции на предельную нагрузку, восстановительные процессы протекают интенсивнее. Стандартные (умеренные) нагрузки и предельные нагрузки вызывают неодинаковые по величине и характеру реакции на различных этапах тренировочного макроцикла.

В соответствии применяемой нагрузкой и функциональному состоянию организма можно судить по пульсу перед началом очередного занятия. До начала занятия надо отдохнуть в течение 3 мин, а затем сосчитать количество сердечных сокращений за 1 мин. Если перед каждым занятием их количество примерно одинаково, это говорит о нормальном восстановлении и готовности организма к началу очередного занятия. Величину пульса 48 — 60 уд./мин. оценивают как отличную, 60 — 74 удара — как хорошую, 74 — 89 ударов — как удовлетворительную и более 90 уд. /мин — как неудовлетворительную.

Во время тренировочных занятий степень увеличения пульса зависит от многих факторов, основными из которых являются интенсивность и объем нагрузки. Если ЧСС во время занятия будет колебаться в пределах 100 — 130 уд./мин, это свидетельствует о небольшой нагрузке. Частота пульса 130 — 150 уд./мин характеризует нагрузку средней интенсивности. Пульс 150 — 170 уд./мин соответствует высокой нагрузке, учащение пульса до 170 -200 уд./мин сигнализирует о достижении предельной нагрузки.

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

При соревновательной нагрузке контролю подлежит количество соревнований и стартов, в которых принимал участие спортсмен на различных этапах подготовки. При контроле за нагрузкой соревновательного упражнения учитываются ее физические и физиологические показатели. Соревновательная нагрузка измеряется количеством соревнований на каждом из этапов подготовки.

Соотношение соревновательной нагрузки изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального и психического состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций.

При этом соревнования становятся важной формой подготовки спортсмена.

Результаты контроля соревновательной нагрузки используют для оценки длительности удержания состояния, которое называется спортивной формой.

Длительность удержания спортивной формы может быть сделано по значениям трех критериев:

- результатам официальных соревнований;
- результатам контрольных соревнований;
- данным тестирования в стандартных условиях.

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2	Брус для отталкивания	штук	1
3	Круг для места толкания ядра	штук	1
4	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
5	Палочка эстафетная	штук	20
6	Планка для прыжков в высоту	штук	8
7	Стартовые колодки	пар	10
8	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
9	Ядро массой 1,0 кг	штук	5
10	Ядро массой 2,0 кг	штук	10
11	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
12	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
13	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
14	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
15	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Буфер для остановки ядра	штук	1
2	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
3	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
4	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
5	Г рабли	штук	2
6	Диск массой 0,5 кг	штук	5
7	Диск массой 0,75 кг	штук	10
8	Диск массой 1,0 кг	штук	20
9	Диск массой 1,5 кг	штук	10
10	Диск массой 1,75 кг	штук	15
11	Диск массой 2,0 кг	штук	20
12	Диски обрезиненные от 0,5 до 2 кг	комплект	3
13	Доска информационная	штук	2

14	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
15	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
16	Колокол сигнальный	штук	1
17	Конус высотой 15 см	штук	10
18	Конус высотой 30 см	штук	20
19	Конь гимнастический	штук	1
20	Копье массой 400 г	штук	15
21	Копье массой 500 г	штук	15
22	Копье массой 600 г	штук	20
23	Копье массой 700 г	штук	20
24	Копье массой 800 г	штук	20
25	Круг для места метания диска	штук	1
26	Круг для места метания молота	штук	1
27	Мат гимнастический	штук	10
28	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
29	Молот массой 3,0 кг	штук	10
30	Молот массой 4,0 кг	штук	10
31	Молот массой 5,0 кг	штук	10
32	Молот массой 6,0 кг	штук	10
33	Молот массой 7,26 кг	штук	10
34	Мяч для метания 140 г	штук	10
35	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
36	Ограждение для метания диска	штук	1
37	Ограждение для метания молота	штук	1
38	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
39	Пистолет стартовый	штук	2
40	Планка для прыжков с шестом	штук	10
41	Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом	штук	1
42	Помост тяжелоатлетический (2,8 x 2,8 м)	штук	1
43	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
44	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1
45	Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м	штук	1
46	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
47	Рулетка 10 м	штук	3
48	Рулетка 100 м	штук	1
49	Рулетка 20 м	штук	3
50	Рулетка 50 м	штук	2
51	Секундомер	штук	10
52	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
53	Скамейка гимнастическая	штук	20
54	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
55	Стенка гимнастическая	пар	2
56	Стойки для приседания со штангой	пар	1
57	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
58	Указатель направления ветра	штук	4
59	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
60	Электромегафон	штук	1
61	Ящик для упора шеста	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации(месяцев)	количество	срок эксплуатации(месяцев)	кол-во	срок эксплуатации(месяцев)	количество	срок эксплуатации(месяцев)
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки, I, II, III функциональные группы мужчины, женщины											
1	Диск	штук	на занимаю щегося	•	-	1	3	1	2	1	1
2	Копье	штук	на занимаю щегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3	Молот в сборе	штук	на занимаю щегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4	Перчатки для метания молота	пар	на занимаю щегося	-	-	2	1	3	1	4	1
5	Ядро	штук	на занимаю щегося	-	-	1	3	1	2	1	1
6	Шест	штук	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	2	2	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки								
			Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
			кол-во	срок эксплуатации(лет)	количество	срок эксплуатации(лет)	количество	срок эксплуатации(лет)	количество	срок эксплуатации(лет)	
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки, I, II, III функциональные группы мужчины, женщины											
Костюм ветрозащитный	штук	на занимающ ется	1	1	1	2	1	2	1	1	
Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающ ется	1	1	2	1	2	1	3	1	
Майка легкоатлетическая	штук	на занимающ ется	1	1	1	1	2	1	2	1	

Обувь для метания диска и молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
Трусы легкоатлетические	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
Шиповки для метания копья	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
Шиповки для прыжков в высоту	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
Шиповки для тройного прыжка	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

С учетом специфики вида спорта спорт слепых определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование 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;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта спорт слепых осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта слепых, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом спортивных дисциплин, функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

Условия зачисления в группы, перевод занимающихся на последующий год многолетней подготовки

Рекомендуемый минимальный возраст зачисления в группу для занятий легкой атлетикой 9 лет. В группы тренировочного этапа могут быть зачислены спортсмены-инвалиды, прошедшие подготовку по данному виду не менее двух лет. Требования по переводу в группы совершенствования спортивного мастерства и группы высшего спортивного мастерства представлены ниже.

На этап начальной подготовки принимаются дети с отклонениями в развитии или состоянии здоровья и инвалиды любого возраста, желающие заниматься адаптивной физической культурой и спортом, при наличии у них рекомендаций специалистов учреждений Государственной службы медико-социальной экспертизы, внесенных в индивидуальную

программу реабилитации инвалидов; у детей с отклонениями в развитии или состоянии здоровья - направления или разрешения (допуска) врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены с нарушением зрения, которые за период не менее одного года прошли необходимую подготовку (выполнение ими требований по общефизической и специальной подготовке), при наличии соответствующих заключений медицинских работников. Тренировочный этап и последующие года формируются из числа спортсменов-инвалидов, выполнивших требования контрольно-переводных нормативов.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта по легкой атлетике или вошедших в состав сборной команды России. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и отсутствия медицинских противопоказаний.

На этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие спортивное звание мастера спорта России, вошедшие в основной или резервный состав сборной команды Российской Федерации и показывающие высокие спортивные результаты.

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

2.10. *Объем индивидуальной спортивной подготовки*

Современное представление о планировании спортивной подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней):

- втягивающий,
- базовый (общеподготовительный),
- контрольно-подготовительный,
- подводящий,
- восстановительный,
- соревновательный.

По направленности тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

- развивающий физический,
- развивающий технический,
- контрольный,
- подводящий,
- соревновательный,
- восстановительный.

Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз:

- стимуляционный и восстановительный. Успех планирования индивидуальной подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый

законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На этапе начальной подготовки периодизация носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке

На этапе предварительной подготовки объем индивидуальной подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды, главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании объема индивидуальной подготовки для этапа начальной подготовки используются различные средства ОФП, СФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности.

На этапе углубленной специализации процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой.

На этапе совершенствования спортивного мастерства процесс спортивной тренировки имеет такую же направленность, как и на этапе спортивной специализации. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности. Средства ОФП, СФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

2.11. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Характеристика годового цикла подготовки спортсменов- инвалидов. Повышение эффективности тренировочного процесса определяется знанием суммарных затрат времени воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсмена в границах различных этапов и циклов подготовки, состава средств, суммарных параметров нагрузок для достижения поставленных задач.

В годовом тренировочном цикле легкоатлетов с нарушением зрения, так же, как и у здоровых спортсменов, четко просматриваются три периода - подготовительный, соревновательный и переходный. В зависимости от календаря соревнований годичный цикл может быть одноцикловой или двухцикловой.

Наиболее длительным периодом является подготовительный, состоящий из двух этапов - общеподготовительного и специальноподготовительного, общая задача которых заключается в развитии спортивной формы легкоатлетов. Особенностью данного этапа является то, что построение микроциклов в мезоцикле проходит по следующей схеме: на общеподготовительном этапе -2-3 недели рабочие, неделя восстановительная. У спортсменов с нарушениями в состоянии здоровья рабочих недель на одну меньше, чем у здоровых спортсменов.

Общеподготовительный этап включает в себя два мезоцикла со своими определенными задачами:

а) втягивающий общеподготовительный - постепенное увеличение объемов средств общефизической подготовки;

б) базовый общеподготовительный - развитие силы, скоростных качеств, выносливости средствами общефизической подготовки, техническая подготовка

Основными средствами подготовки, используемыми в указанных мезоциклах являются неспецифические упражнения общепериферического действия. До 75% времени тренировочного воздействия уделяется развитию аэробных механизмов спортсменов.

Вместе с тем в базовом мезоцикле находят применение и специализированные тренировки,

занимающие более трети общего времени, затраченного на тренировку.

Специально-подготовительный этап состоит из следующих мезоциклов:

а) базовый специализированный, основные задачи которого заключаются в следующем:

- перенос тренированности с общефизических упражнений на специализированные;
- развитие силовой\скоростной выносливости, техники выполнения упражнений (в зависимости от избранного вида).

б) восстановительный мезоцикл, основными задачами которого являются:

- восстановление физической и психической работоспособности;
- профилактика нарушений здоровья, лечение возможных травм;

в) специально-подготовленный мезоцикл, основные задачи которого таковы:

- повышение уровня специальной подготовленности;
- поддержание необходимого уровня функциональной подготовленности средствами ОФП и СФП;

Основными признаками мезоцикла: невысокий темп тренировочного процесса, постепенный рост объемов работы по сравнению с предыдущим мезоциклом; средства ОФП занимают до 40% от общего, затраченного на тренировку времени; в конце мезоцикла около 60% тренировочного времени уделяется специальной подготовке при значительном увеличении тренировочных нагрузок;

г) контрольно-подготовительный мезоцикл (3-4 недели) имеет следующие задачи:

- определение уровня подготовленности;
- дальнейшее развитие специальной подготовки;
- дальнейшее совершенствование техники.

Характерные признаки мезоцикла: объемы тренировок достигают максимума ко времени тренировочного воздействия; активно используются специальные тренировки; интенсивность тренировочных занятий достигает максимума в годичном цикле подготовки.

Необходимо отметить, что с завершением контрольно подготовительного мезоцикла заканчиваются два подготовительных цикла, первый из которых включает из себя время от вводного общеподготовительного до момента начала восстановительного мезоцикла, второй - с начала восстановительного до окончания контрольно подготовительного мезоцикла, входящего в соревновательный (основной) период.

Соревновательный этап. На соревновательном этапе решаются следующие задачи:

- достижение наивысшей спортивной формы к главным стартам сезона;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

Переходный период. Задачи переходного периода заключаются в постепенном снижении уровня спортивной тренированности, профилактике психофизического утомления. Основное время тренировок спортсмены уделяют нагрузкам аэробной направленности средствами ОФП.

Основное содержание тренировочной работы в мезоциклах составляют микроциклы, в основе которых заложена семидневная схема. В зависимости от целей и задач микроциклов меняется количество тренировочных дней и тренировок, дней отдыха, интенсивность отдельных занятий в микроцикле. Объемы тренировочных нагрузок в отдельных микроциклах в зависимости от задач имеют значительные колебания не только во времени тренировочных занятий, но и в средствах ОФП и СФП. При двухцикловом планировании переходный период сокращается или проводится в начале следующего общеподготовительного этапа.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

В процессе занятий с детьми с нарушением зрения особое место занимают такие методы обучения, как:

а) Словесный метод. При описании и повествовании тренер не только сообщает спортсменам предлагаемый материал, но и создает живые образы, формирует пространственные представления о предметах и действиях. Тренер должен умело пользоваться своим голосом, всеми его возможностями. Отдаваемые команды должны быть спокойные, уверенные, твердые. На занятиях широко используются звуковые сигналы.

б) Метод наглядности реализуется посредством осязания: пальцевым, ладонным и кистевым способами.

в) Метод показа, или "контактный" метод - применяют в том случае, если спортсмен не понял действия со слов тренера или составил о нем неправильное представление. Контактный метод включает в себя пассивный метод показа и активный. Первый метод означает, что тренер, взяв руки спортсмена выполняет движения вместе с ним. При активном методе спортсмен осязает положение частей тела партнера или тренера при выполнении им какого-либо движения.

г) Метод мышечно-двигательного чувства. Тренер направляет внимание спортсмена на ощущение, возникающее в мышцах, суставах, связках при выполнении двигательных действий.

д) Метод звуковой демонстрации помогает тренеру акцентировать внимание спортсмена на сознательно подчеркнутом звуке, характер, скорость, ритм, темп, мягкость или резкость выполнения упражнения.

е) Метод дистанционного управления предполагает команды тренера спортсмену с расстояния: "Поверни направо", "Иди вперед" и т.п.

ж) Метод стимулирования двигательной активности. Тренеру необходимо как можно чаще поощрять воспитанников, давать им почувствовать радость движений, помогать им избавляться от чувства страха пространства и т.п.

При проведении тренировочных занятий необходимо придерживаться закономерностей тренировочного процесса, учитывающих единство человека и внешней среды, функциональную взаимосвязь органов и систем в организме человека, соответствие тренировочных нагрузок функциональным и адаптационным возможностям организма, регулярность тренировки, ее вариативность, органическую взаимосвязь общей и специальной подготовки, гиперкомпенсацию в восстановительных процессах, сознательное активное отношение занимающихся к тренировке, наглядность в процессе обучения, и т.д.

Занятия со слепыми и слабовидящими детьми необходимо строить с опорой на дидактические принципы, принятые в тифлопедагогике: коррекционная направленность, дифференцированный подход, компенсаторная направленность занятий. При реализации принципов физкультурно-спортивных занятий с детьми, имеющими нарушения зрения, следует придерживаться следующих рекомендаций:

1) Индивидуализация в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от первичного дефекта зрения и вторичных отклонений в развитии

Индивидуализация- это построение тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсмена: его функциональных возможностей, волевых качеств, трудолюбия и т. п. Индивидуальные особенности спортсмена изучаются прежде всего посредством педагогических наблюдений, врачебного контроля, контрольных упражнений на силу, быстроту, выносливость, гибкость, технику и т. п. Такие данные о спортсмене позволяют определить его слабые и сильные стороны и, исходя из них, составить планы подготовки с соответствующими индивидуальными поправками.

2) Системность воздействия с обеспечением определенного индивидуального подбора упражнений и последовательности их применения. Специализация.

Получение изменений в организме спортсмена, отвечающих требованиям избранного вида спорта посредством специфически направленных упражнений. В зависимости от возраста и подготовленности занимающихся, специфические средства имеют разное соотношение с общеразвивающими физическими упражнениями. На пути к высшему мастерству доля упражнений специальной направленности в общем объеме тренировки возрастает.

3) Регулярность.

4) Длительность применения и упорное повторение.

Многokратное повторение упражнений позволяющее достичь прочных изменений в органах и системах спортсмена, закрепить навыки и знания, повысить спортивные результаты. Принцип предусматривает повторение не только отдельного упражнения, но и тренировочных занятий, циклов. Чтобы повторность была оптимальной, необходимо правильно сочетать работу и отдых, утомление и восстановление, уточнять ее с помощью данных, результатов педагогических наблюдений тренера и субъективных ощущений спортсмена. Чем легче упражнение, тем больше число повторений и меньше интервалы отдыха, и наоборот, чем сложнее упражнение, тем меньше повторений и больше интервалы отдыха. Повторность упражнений, связанных с овладением техники, зависит не только от координационных трудностей, но и от интенсивности и характера выполнения. Основное правило при овладении техникой движений сводится к следующему: изучаемое движение должно выполняться свободно, без излишнего напряжения. Предельное напряжение нецелесообразно до тех пор, пока не будет освоена необходимая координация движения.

5) Нарастание физической нагрузки, постепенность

Принцип, предусматривающий непрерывное постепенное повышение нагрузки в тренировке, увеличение объема и интенсивности тренировочной работы. Этот процесс рассчитан на годы. Тренировочные нагрузки повышаются ступенчато, но неравномерно, в зависимости от совершенствования функций. В каждом последующем цикле нагрузка несколько выше, чем в предыдущем, с целью закрепить достигнутые изменения в органах и системах, добиться стабильности в спортивной технике. Для полного восстановления организма необходимы циклы пониженной нагрузки.

Такое волнообразное повышение тренировочной нагрузки определяет и методику подготовки в легкой атлетике, которая основана на логических принципах: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. От простого к сложному — это постепенное усложнение упражнений. От легкого к трудному — это постепенное повышение физической нагрузки при подготовке спортсменов. От известного к неизвестному — это определение последовательности в методике подготовки. Необходимо, чтобы постепенность в повышении нагрузки соответствовала силам и возможностям спортсменов.

6) Разнообразие и новизна (10-15% упражнений обновляются, а 85-90% - повторяются для закрепления ранее приобретенных умений и навыков)

7) Умеренность воздействия

8) Цикличность. Чередование выполнения упражнений с отдыхом необходимо для профилактики переутомления, поскольку у слепых детей утомление наступает быстрее, чем у зрячих.

9) Всестороннее воздействие.

К определению этого принципа относятся повышение уровня всестороннего развития организма, при тесной взаимосвязи всех его органов и систем, психических процессов и физиологических функций. Общее физическое развитие в юные годы — это не только залог дальнейшего спортивного мастерства, но и основа здоровья и трудоспособности в зрелом возрасте.

10) Учет возрастных особенностей (функциональных, физиологических, состояние мышечного аппарата глаза).

Эти основные принципы и правила взаимосвязаны в едином процессе построения тренировки и их следует учитывать при составлении и реализации тренировочных планов спортсменов.

ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ

Общие требования безопасности

1) К занятиям в спортивном зале допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по обеспечению безопасности и профилактике травматизма.

2) При проведении тренировочных занятий должно соблюдаться расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3) При проведении тренировочных занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

травмы при столкновении, нарушении правил, при падении;

травмы и ранения при выполнении упражнений на неисправном оборудовании и спортивном инвентаре;

травмы по неосторожности, невнимательности.

4) Занятия по видам спорта должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

5) Спортивный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

6) Тренер и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть оснащен огнетушителями, автоматической схемой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

7) Тренер должен иметь инструкцию по безопасности проведения занятий и проводить инструктаж с занимающимися 2 раза в год.

8) О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения, и принимает меры по оказанию первой медицинской помощи пострадавшему.

9) Во время тренировочных занятий тренер и занимающиеся должны соблюдать правила проведения, ношение спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

10) Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по обеспечению безопасности при проведении тренировочного процесса, привлекаются к дисциплинарной ответственности и в соответствии с правилами внутреннего распорядка, и при необходимости.

Требования безопасности перед началом занятий

1) Тщательно проветрить спортивный зал.

2) Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

3) Проверить надежность установки оборудования и исправность спортивного инвентаря.

4) Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов в спортивном зале.

5) Провести инструктаж занимающихся по безопасным приемам проведения тренировочных занятий.

Требования безопасности во время занятий.

1) Каждое тренировочное занятие необходимо начинать с разминки. Общая разминка в начале тренировочного занятия плавно подготовит организм к последующей работе.

2) Начинать игру, делать остановки и заканчивать можно только по команде (сигналу) тренера.

3) Занимающиеся должны:

- строго выполнять правила безопасности по виду спорта.

- избегать столкновения, шума, суетливости.

- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

- в случае плохого самочувствия немедленно сообщить тренеру.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1) При возникновении неисправности оборудования и инвентаря прекратить занятия. Занятия проводить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2) При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

3) При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности по окончании занятий.

1) Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

- 2) Тщательно проветрить спортивный зал.
- 3) Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.
- 4) Проверить противопожарное состояние спортивного зала и выключить свет.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Подготовка спортсменов-легкоатлетов с нарушением зрения, также, как и здоровых спортсменов к соревнованиям проводится круглогодично - в подготовительном и соревновательном периодах, а также после соревнований. Совершенствование методики нагрузок тренировок должно проходить по многим направлениям; одним из главных необходимо признать то, что это связано с проблемой периодизации тренировочного процесса, с проблемой динамики нагрузок в годичном цикле подготовки.

Соотношение между тренировочным и соревновательным процессом включает определение оптимального количества тренировок, на которых должен интенсивно заниматься легкоатлет за год, и интервала между соревнованиями, а также выявление структуры и содержания тренировочного процесса и определение относительных расходов времени на каждый элемент подготовки.

Величина нагрузок может характеризоваться, с одной стороны, внешними, внутренними и комбинированными параметрами, а с другой стороны, абсолютными и относительными значениями:

- 1) объем - определяется длительностью работы по времени.
- 2) интенсивность - величина повторений с максимальным усилием;
- 3) интервал отдыха;
- 4) характер отдыха;
- 5) число повторений.

При этом направленность воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсмена определяется соотношением следующих показателей:

- интенсивностью выполнения упражнений;
- объемом (продолжительностью по времени) тренировки;
- продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями;
- характером упражнений. Каждый из этих параметров играет самостоятельную роль в определении тренировочной эффективности, однако, не менее важны их взаимосвязь и взаимное влияние. Соотношение интенсивности нагрузки (темп движений, скорость или мощность их выполнения в единицу времени, и т.п.) и объема работы (выраженного в часах, числом тренировочных занятий, соревновательных стартов, комбинаций, элементов, бросков и т.д.) изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации и возраста.

3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Если при использовании физических упражнений без спортивных целей реализуется лишь некоторая степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность именно к Максимуму. И хотя этот максимум индивидуально различен, закономерным является стремление каждого возможно дальше пройти по пути спортивного совершенствования. Спортивные достижения важны, конечно, не сами по себе, а как конкретные показатели развития способностей и мастерства. Установка на высшие спортивные результаты имеет в этой связи существенное общественно-педагогическое значение, поскольку означает устремленность к высшим рубежам совершенства человека. Такая устремленность стимулируется всей организацией и условиями спортивной деятельности, особенно системой спортивных состязаний

и прогрессирующих поощрений (от присвоения начального спортивного разряда до золотой медали чемпиона).

Установка на высшие показатели реализуется соответствующим построением спортивной тренировки, использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной специализацией в избранном виде спорта. Направленность к максимуму обуславливает так или иначе все отличительные черты спортивной тренировки - повышенный уровень нагрузок, особую систему чередования нагрузок и отдыха, ярко выраженную цикличность и т. д.

Данная закономерность спортивной тренировки проявляется по-разному в зависимости от этапов многолетнего спортивного совершенствования. На первых этапах, когда занятия спортом проводятся в основном по типу общей подготовки, тренировочный процесс не имеет ярко выраженных черт спортивной специализации - установка на высшие достижения носит характер дальней перспективы. По мере возрастного формирования организма и повышения уровня тренированности эта установка реализуется в полной мере до тех пор, пока не начнут действовать ограничивающие возрастные и другие факторы. Таким образом, общий принцип прогрессирующего приобретает в области спортивной подготовки особое содержание. Его нужно понимать как требование обеспечить максимально возможную степень совершенствования в определенном виде спорта.

Постепенное и максимальное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает прогресс спортивных достижений. Это обеспечивается неуклонным повышением объема интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований, предъявляемых к подготовке спортсмена. Все это выражается в последовательном выполнении спортсменом таких заданий, которые позволяют ему овладеть все более сложными и совершенными умениями и двигательными навыками.

Постепенность в тренировке должна соответствовать возможностям и уровню подготовленности спортсмена, особенно юного, обеспечивая неуклонный поступательный рост его спортивных достижений.

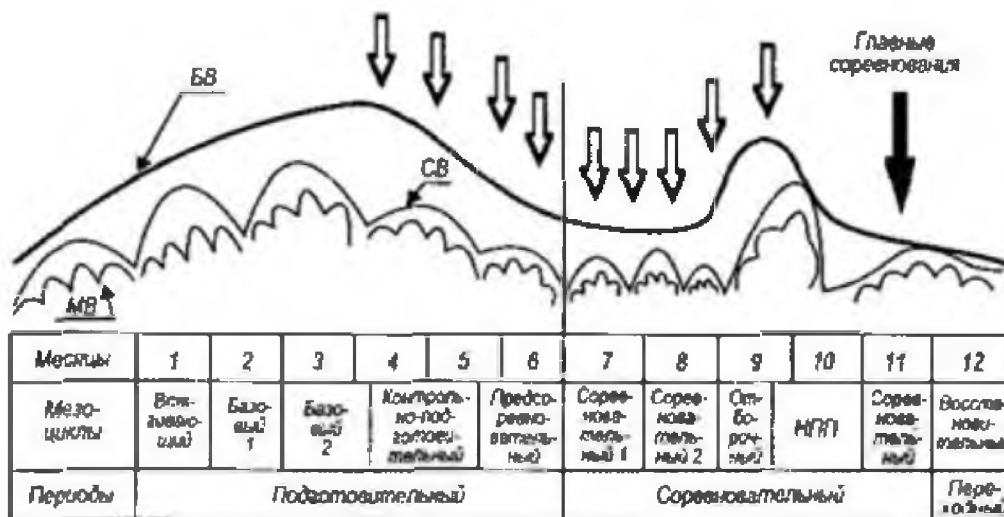


Рис. 1 Условная схема волн динамики объема нагрузок

- БВ – большая волна,
- СВ – средняя волна
- МВ – малая волна

Согласно этой схеме выделяются «волны» следующих масштабов:

- малые, характеризующие динамику нагрузок в микроциклах, которые охватывают несколько дней;
- средние, выражающие общую тенденцию нагрузок нескольких малых «волн» в пределах мезоциклов (средних циклов) тренировок;

- большие, характеризующие общую тенденцию средних «волн» в период больших циклов тренировки.

Искусство строить спортивную тренировку в немалой степени состоит именно в том, чтобы правильно соразмерить все эти «волны» друг с другом, т. е. обеспечить необходимое соответствие между динамикой нагрузок в микроциклах и более общими тенденциями тренировочного процесса, характерными для тех или иных его этапов и периодов.

3.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

Важным звеном управления подготовкой спортсменов с нарушением зрения является система контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке спортсменов с нарушением зрения. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Врачебный контроль. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера и врача за здоровьем спортсмена. Сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья занимающегося, о правильности хода тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений. Медицинский контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Врачебный контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм занимающихся;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви занимающихся;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.

С помощью медицинского контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты. Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха. Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления - на другой и последующие после нагрузки дни. Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

В процессе врачебных наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействия физических нагрузок на организм занимающихся с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена;
- определение состояния здоровья и функционального состояния организма занимающегося для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки;
- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса;

- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;
- оценка условий и организации тренировочных занятий.

Результаты врачебного наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения руководителя спортшколы, тренеров. Наблюдения врача в ходе тренировочных занятий непосредственно в спортивном зале, на площадке и других местах занятий физкультурой и спортом имеют очень большое значение. Врач может дать существенные указания преподавателю физкультуры о характере физической нагрузки как для всей группы, так и для отдельных лиц, занимающихся физическими упражнениями. Такая нагрузка может быть чрезмерной, не соответствующей силам и подготовленности физкультурников и спортсменов. В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия. При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а также принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки. Тренер определяет при этом работоспособность спортсмена, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося, его реакцию на нагрузку и восстановление. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести необходимые изменения в тренировочный процесс. Важнейшей задачей врачебного контроля является оказание помощи преподавателям и тренерам в постановке тренировочного процесса. Анализируя и обобщая свои наблюдения, врач может помочь тренеру полнее раскрыть функциональные возможности отдельных спортсменов и подсказать наиболее верные и быстрые пути и средства для повышения их спортивно-технических результатов. Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;
- систематически вместе с тренерами анализировать правильность избранных методов тренировок;
- вместе с тренерами регулярно обсуждать результаты отдельных занятий и итоги тренировок за определенный период времени;
- обсуждать и уточнять вместе с тренерами индивидуальные планы тренировок, особенно тогда, когда длительные занятия не достигают намеченных целей;
- изучать условия внешней среды, в которых проводят тренировки, добиваясь ее оздоровления и соответствия задачам тренировочных занятий;
- помогать тренерам повышать специальные знания в области медицины, анатомии, физиологии, гигиены.

Медицинские наблюдения помогают врачу расширить свои представления о состоянии здоровья спортсменов, степени их тренированности, характере тренировочных занятий.

Психологический контроль.

Психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсменов, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности.

Центральной проблемой учета психологического контроля является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. Современный спорт высших достижений характеризуется высокой интенсивностью и большими объемами физических нагрузок. Под влиянием нагрузок, их объема, интенсивности, длительности физиологические и психологические функциональные системы организма спортсмена могут работать в режимах: самовосстанавливаемости, восстанавливаемости и не восстанавливаемости функциональных возможностей. Абстрагируясь от целевых задач конкретной тренировки, следует говорить о некотором оптимально-дозированном

диапазоне тренировочных нагрузок, который доводит спортсмена не до полного истощения, а создает наилучшие условия их перенесения, адаптации к ним. Удачное сочетание «ударных» и более «мягких» режимов тренировочной работы создает благоприятные условия повышения функциональных возможностей спортсмена. В таких условиях резко возрастает роль психики, выполняющей функции саморегуляции и самоуправления функциональными подсистемами организма и поведения человека в целом. Центральной проблемой учета психологических аспектов организации управления и контроля тренировочным процессом является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. В диагностике психических состояний в трудовой и спортивной деятельности используется до 50 групп показателей. На практике достаточно обходиться 4-5 показателями. В качестве адекватных психодиагностических методов субъективных оценок психического состояния выступают самооценки:

- общего состояния на тренировке;
- уровня усталости за весь тренировочный день;
- субъективной легкости заключительной части тренировки;
- общего состояния после тренировки;
- выраженности усталости после тренировки;
- стабильности работоспособности на тренировке.

Биохимический контроль.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсмена. В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

- 1) текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
- 2) этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;
- 3) углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
- 4) обследование соревновательной деятельности (ОСД).

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена — одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

В процессе этапных и углубленных комплексных обследований спортсменов с помощью биохимических показателей можно оценить кумулятивный тренировочный эффект, причем биохимический контроль дает тренеру, педагогу или врачу быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях.

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

В каждом конкретном случае определяются разные тестирующие биохимические показатели обмена веществ, поскольку в процессе мышечной деятельности по-разному изменяются отдельные звенья метаболизма. Первостепенное значение приобретают показатели тех звеньев обмена веществ, которые являются основными в обеспечении спортивной работоспособности в данном виде спорта.

Немаловажное значение в биохимическом обследовании имеют используемые методы определения показателей метаболизма, их точность и достоверность. В настоящее время в практике спорта широко применяются лабораторные экспресс-методы определения многих (около 60) различных биохимических показателей в плазме крови с использованием портативных приборов. Контроль за функциональным состоянием организма в условиях тренировочного сбора можно осуществлять с помощью специальных диагностических экспресс-наборов для биохимического анализа мочи и крови. Основаны они на способности определенного вещества (глюкозы, белка, витамина С, кетоновых тел, мочевины, гемоглобина, нитратов и др.) реагировать с нанесенными на индикаторную полоску реактивами и изменять окраску. Обычно наносится капля исследуемой мочи на индикаторную полоску диагностического теста и через 1 мин ее окраска сравнивается с индикаторной шкалой, прилагаемой к набору.

3.5. Программный материал

Методические рекомендации для подготовки спортсменов в беге на короткие дистанции

Подготовка бегунов на короткие дистанции ставит перед тренером сложные задачи. Многолетний спортивный опыт свидетельствует о том, что среди физических качеств, скоростные труднее всего поддаются развитию. Узкий круг применяемых специальных скоростных упражнений приводит сначала к быстрому росту спортивных результатов, а затем к стабилизации скоростных возможностей спортсмена.

Передовой спортивный опыт и научные исследования доказывают, что для достижения гармоничного физического развития и исключения преждевременной стабилизации скоростных качеств необходимо использовать широкий комплекс средств и методов спортивной тренировки. Особое место в системе подготовки спринтера должны занять наряду со скоростными силовые и скоростно- силовые упражнения специального и общеразвивающего характера, скоростные упражнения в затрудненных и облегченных условиях.

На первом и втором году занятия в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики.

С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции 30,60,100 м, прыжки в длину и высоту, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки.

Для бегунов на короткие дистанции, основными задачами являются:

- укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей и специальной физической подготовки;
- повышение и совершенствование уровня скоростных, силовых качеств;
- совершенствование техники спринтерского бега;
- приобретение и совершенствование соревновательного опыта;
- приобретение теоретических знаний по правилам тренировки в беге на короткие дистанции, ведение спортивного дневника и умение анализировать записанные в нем данные.

При построении спортивной тренировки следует руководствоваться принципами: - целевой направленности в отношении высшего спортивного мастерства;

Одним из необходимых условий роста спортивного мастерства является многолетняя планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов. Целостность тренировочного процесса

обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон, звеньев), их закономерное соотношение и общую последовательность.

Специальные упражнения для подготовки бегунов на короткие дистанции:

Упражнения для совершенствования техники низкого старта.

1. Выполнение команды «На старт!» (с использованием флажка или стартового пистолета 6-8 раз). Бегун выполняет команду «На старт!» следующим образом. Он приседает, ставит руки у стартовой линии, упирается ногой в переднюю колодку, другую ставит в заднюю стартовую колодку. Встав на колено сзади стоящей ноги, бегун ставит руки вплотную к линии старта, руки расставлены примерно на расстоянии ширины плеч. Четыре пальца руки ставятся вместе, большой отдельно, параллельно четырем пальцам. Туловище выпрямлено.
2. Выполнение команды «Внимание!» (с использованием флажка или стартового пистолета). При выполнении команды «Внимание!» бегун немного выпрямляет ноги, сзади стоящая нога поднимается, не касаясь поверхности дорожки, ОЦМ бегуна несколько перемещается вперед, таз поднимается выше уровня плеч, голова находится прямо по отношению к туловищу. Всё упражнение выполняется (6-8 раз).
3. Быстрый бег по сигналу «Марш!» (с использованием флажка или стартового пистолета 6-8 раз).
4. Метание набивного мяча из различных исходных положений двумя руками вперед (6-8 раз).
5. Метание набивного мяча из различных исходных положений двумя руками вперед с последующим стартовым ускорением - 15-20 м (6-8 раз).
6. Прыжок в длину с места (8-10 раз).
7. Прыжок в длину из стартовых колодок (10 раз).
8. Выбегание со старта под планкой или резиновым жгутом (8-10 раз).
9. Упражнение с партнером. Выбегание со старта, партнер упирается руками в плечи бегуна, стоя лицом к бегуну. Бег с сопротивлением (8-10 раз x 20 м).
10. Старт с сопротивлением (с резиновым жгутом, который держит сзади партнер, с шиной (8-10 раз x 30 м).
11. Бег в гору (6-8 раз x 30-40 м).
12. Бег по лестнице (4x6 раз).
13. Выпрыгивание вверх из и.п. сед на одной ноге, другая прямая - «пистолетик» (8-10 раз).

Упражнения для совершенствования стартового разгона: используют многочисленные упражнения скоростно-силовой направленности, в основном это различные многоскоки, бег.

1. Прыжки на одной ноге (3x30 м на каждую ногу).
2. Прыжки на двух ногах (5x30 м).
3. Прыжки «с ноги на ногу» (6x40-50 м).
4. Прыжки в длину с места (8-10 раз).
5. Тройной прыжок с места (8-10 раз).
6. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (8-10 раз).
7. Прыжки по лестнице на одной ноге или двух ногах (2-3 раза на каждую ногу, 20 м).
8. Различные многоскоки в гору (прыжки на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу): 2-3 раза

на каждой ноге, 3 раза на двух ногах, 5-6 раз с ноги на ногу.

9. Бег с барьерами, между барьерами пробежать 4-5 р. по 50-60 м.

10. Выполнение прыжковых упражнений на время (прыжки, на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу).

Прыжки на одной ноге (2 раза x 20 м на каждую ногу).

Прыжки на двух ногах (2 раза x 20 м).

Прыжки с ноги на ногу (4 раза x 30-40 м).

11. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (6-8 раз).

12. Прыжки на одной ноге через отметки (3-5 раз x 30 м на каждую ногу).

13. Прыжки с ноги на ногу через отметки.

14. Бег в гору (5, 6 раз x 30-40 м).

15. Бег с низкого старта на 30-40 м (3, 4 раза). (Обратить внимание на мощное быстрое отталкивание при сохранении стартового наклона туловища.)

16. Бег с высокого старта на 40 м (3-5 раз). (Выход со старта в наклоне.)

Упражнения скоростно-силовой направленности:

Основными средствами подготовки бегунов на короткие дистанции являются бег с максимальной скоростью и для того чтобы бегун быстро бежал по дистанции, он должен выполнять следующие упражнения:

1. Бег с максимальной скоростью на отрезках 60-80 м (4 раза).

2. Бег с низкого старта на дистанциях 30, 40, 60 м (5, 6 раз).

3. Бег с ходу на 30 м (5 раз).

Для развития быстроты применяются средства в облегченных условиях.

4. Бег с горы 40-50 м (4-5 раз).

5. Бег по беговой дорожке с небольшой горки (первые 10-12 м бегун сбегает с небольшой горки с последующим пробеганием по дорожке) (4 раза x 50 м).

6. Прыжки в длину с полного разбега (3-5 раз).

7. Бег через барьеры 50x60 м (5, 6 раз).

8. Бег на месте на время (3-5 раз x 30 сек.).

9. Различные многоскоки на время.

- Прыжки на одной ноге (3 раза x 20-30 м на каждую ногу).

- С ноги на ногу (4 раза x 40-50 м).

Для того чтобы поддерживать максимальную скорость определенное время, необходимо воспитание скоростной выносливости.

Для воспитания скоростной выносливости используют бег на различные дистанции.

Бег на 150, 200 м с повтором каждой из дистанций является хорошим средством для воспитания скоростной выносливости.

10. Бег 150, 200 м x 3, 4 раза. Достаточно хорошо использовать переменный бег.

11. 150 м x 4 раза переменный бег.

12. 200 м x 3 раза переменный бег.

13. Бег с высоким подниманием бедра (30 м x 3 раза).

14. Быстрый бег через отметки (30-40 м x 6 раз).

Это упражнение необходимо для совершенствования ритма бега.

15. Быстрый бег с поворота на прямую и с прямой дорожки с входом в поворот. Бег 150 м x 3, 4 раза; 200 м x 3 раза.

Очень полезен для воспитания скоростной выносливости кроссовый бег.

16. Кроссовый бег 15-20 мин.

Упражнения для совершенствования финиширования:

1. Наклон вперед на финишную черту с отведением рук назад при быстром беге (4-6 раз x 60 м).

2. Пробегания отрезков 50-60 м с максимальной скоростью с ускорением на финише (4-6 раз x 50-60 м).

3. Бег на 100, 200 м с низкого старта.

Методические рекомендации для подготовки спортсменов в прыжках

При организации тренировочного процесса по обучению прыжкам тренером ставятся следующие задачи:

- укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного и вестибулярного аппаратов, сердечнососудистой системы средствами общей и специальной физической подготовки;
- повышение и совершенствование уровня скоростно-силовых и координационных качеств;
- совершенствование техники разбега, толчка, полёта и приземления;
- приобретение и совершенствование соревновательного опыта;
- приобретение теоретических знаний.

Прыжки в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега - типичное скоростно-силовое упражнение. Внешне выполнение его отличается простотой. Однако за этой простотой скрываются большие усилия, проявляемые прыгуном в минимальный отрезок времени. Эффективность техники прыжка в длину выражается:

1. В разбеге - возможностью набрать наивысшую скорость на последних 2 шагах и сохранить способность произвести отталкивание;
2. В отталкивании - способностью изменить движение тела на определенный угол, сохранив начальную скорость полета близкой к скорости разбега;
3. В полете необходимо продолжать беговые движения и подготовиться к приземлению;
4. В приземлении - вынесением возможно дальше вперед и удержанием выше ступней ног.

Специальные упражнения для овладения техникой разбега.

1. Разбег по беговой дорожке с выведением таза к моменту завершения полетной фазы. Повторить 5-6 раз.

2. Выполнение первой части разбега (до контрольной отметки) прыжками с ноги на ногу в 6 шагов.

3. Пробегание первой части разбега по наклонной дорожке, второй (6 беговых шагов) - по ровной.

4. Пробегание разбега.
5. Пробегание разбега с увеличением его длины на 2-4 беговых шага..
6. Пробегание разбега с отталкиванием в конце.

Упражнения для совершенствования разбега должны выполняться свободно, без напряжения, с расчетом на выполнение отталкивание.

Специальные упражнения для овладения техникой отталкивания.

1. И.п. - о.с. Ходьба широким шагом с акцентом на выведение таза вперед при постановке толчковой ноги на опору.
2. И.п. -о.с. Ходьба с подъемом маховой ноги (бедро должно быть параллельно полу), встать и выпрямиться на толчковой ноге как можно больше.
3. И.п. - о.с. Выполнить 2-3шага, поставить толчковую ногу на опору высотой (20-30см), оттолкнуться маховой , выпрямить толчковую с последующим подъемом маховой. Уделить внимание на выведение таза вперед. Повтор каждой ногой.
4. И.п. - то же. С 4-6 беговых шагов - выпрыгивание на стопку матов, приземление на маховую.
5. И.п. - то же. Акцентированное отталкивание в беге толчковой ногой на 3 и 5 шаг-приземление на маховую - пробегание. В быстром темпе. Основное требование при выполнении отталкиваний сериями - взлетать вперед-вверх с небольшой паузой, будто перепрыгивая через лужу.
6. И.п. - то же. С 6-7 беговых шагов прыжок в длину с разбега через планку на высоте 70-80 см. Отталкиваться на расстоянии 80-90см от первой планки. Темп упражнения быстрый.
7. И.п. - то же. Прыжок в длину с касанием подвешенного ориентира рукой. Длина разбега 4-8 беговых шагов. Темп упражнения средний.
8. И.п. - стоя на толчковой, маховую согнуть. С 6-8м разбега скачками выполнить прыжок в длину. Темп упражнения средний.
9. И.п. - стоя на гимнастической скамейке, ноги на ширине плеч. Шагая вперед, разогнуть толчковую с одновременным движением маховой на гимнастическую стенку. Расстояние от скамейки до стенки 200-280см. Темп средний.

Упражнения для овладения техникой движений в полете.

1. И.п. - толчковая нога впереди, маховая сзади. С 4-6 беговых шагов прыжок в «шаге» с последующим приземлением на маховую и пробеганием.
2. И.п. - то же. С 6-8 беговых шагов прыжок в «шаге» через два препятствия, расположенных друг от друга на расстоянии 90-100см и от места толчка до первого барьера 180- 200см. Темп средний.
3. И.п. - одна нога впереди, другая сзади. Руками на уровне головы держаться за канат. Оттолкнуться толчковой ногой с последующим выходом тазом на канат. По мере продвижения каната делать «гигантские шаги».
4. И.п. - то же. С 2-4 беговых шагов выйти в положение «шага» на канат, опустить маховую ногу и вывести вперед толчковую; подтянуть маховую к толчковой, прогнуться и спрыгнуть с каната на обе ноги. Темп средний.
5. И.п. - то же. С 4-6 беговых шагов, отталкиваясь с мостика, прыгнуть в длину способом «ножницы».

При выполнении упражнений акцентировать внимание на первом шаге, который должен быть широким и активным. Достигается это за счет выведения таза вперед без опускания бедра маховой ноги.

Специальные упражнения для овладения техникой приземления.

1. Раскачивание на кольцах. На каче назад подтянуть колени к груди, на каче вперед выпрямить перед собой ноги и перенести их через препятствие.
2. Раскачивание на перекладине. На каче вперед быстро подтянуть колени к кистям, затем выпрямить ноги и сделать свободный кач назад.
3. Прыжки вверх с подъемом прямых ног перед собой.
4. И.п. - толчковая впереди, маховая сзади на носке. С4-6 беговых шагов прыжок в длину с акцентом на выносе прямых ног вперед и приземлением на ягодицы. Стопы на себя. Темп выполнения средний и быстрый.

Тройной прыжок.

Ознакомление с техникой тройного прыжка обычно начинается после того, как занимающиеся освоят технику спринтерского бега и научатся прыгать в длину и высоту с разбега.

В процессе обучения используются упражнения, направленные на развитие быстроты и скорости силовых качеств, специальные и подготовительные упражнения, развивающие те группы мышц, которые несут наибольшую нагрузку в тройном прыжке (мышцы спины, брюшного пресса, тазобедренной области, голени и особенно стопы).

При ознакомлении занимающихся с техникой тройного прыжка с разбега применяется общепринятая схема обучения: показ прыжка в целом и по отдельным элементам с детальным объяснением. Тройной прыжок состоит из фаз: скачок, шаг, прыжок.

Специальные упражнения для освоения техники «скачка».

1. Многократные «скачки» на одной ноге;
2. «Скачки» через скакалку, набивные мячи, скамейки, барьеры и другие препятствия;
3. «Скачки» по отметкам;
4. «Скачок» с небольшого разбега с приземлением на толчковую ногу;
5. Спрыгивание с высоты 40-60 см с последующим отталкиванием.

Специальные упражнения для обучения технике «шага» и сочетанию «скачка» и «шага».

Как правило, спортсменам с нарушением зрения трудно дается выполнение этого элемента техники тройного прыжка, так как успешность освоения упражнений во многом будет зависеть от силы ног прыгуна. Поэтому целесообразно сочетать средства, направленные на овладение техникой прыжка, со специальными упражнениями, развивающими силу мышц ног. При выполнении прыжковых упражнений необходимо обращать внимание на активную постановку ног для отталкивания и широкую амплитуду всех движений.

1. Многоскоки целесообразно выполнять по отметкам 3-3,5 м
2. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед;
3. Прыжки в «шаге» с 5 -7 беговых шагов с приземлением в яму с песком; то же, но «шаг» выполнять с мостика высотой 30 см; «скачок» и «шаг» на возвышение;
4. «Скачок» и «шаг» по отметкам;
5. «Скачок» и «шаг» с постепенно увеличивающегося разбега и приземление в яму с песком на маховую ногу.

Специальные упражнения для обучения выполнению сочетания шага и прыжка.

Особенностью «прыжка» является то, что он выполняется с маховой ноги. Следовательно, в «прыжке» важно научиться сильно отталкиваться маховой ногой. При решении этой задачи следует также обратить внимание на достаточно хорошее выполнение «шага».

1. Прыжки в длину с маховой ноги;
2. Прыжки в длину через препятствие (планку, скакалку);
3. Выполнение связки «шаг» - «прыжок» с постепенно увеличивающейся скоростью разбега;
4. Многократные «скачки» на маховой ноге;
5. Спрыгивание с высоты 40-60 см на маховую ногу с последующим отталкиванием;
6. Выполнение сочетания «шаг» - «прыжок» по отметкам.

Специальные упражнения для обучению ритму разбега и тройному прыжку в целом.

В процессе обучения технике тройного прыжка с короткого и среднего разбега необходимо закрепить правильный ритм прыжка, обращая внимание на длину и высоту прыжков, используя ориентиры, отметки, сигналы.

Начинать обучение полному разбегу необходимо с определения длины разбега и выбора удобного исходного положения начала разбега.

1. Повторные пробежки на 40-50 м по дорожке стадиона или в секторе для прыжков с попаданием на место отталкивания;
2. Тройной прыжок с 6-8 шагов разбега;
3. Подбор полного разбега и пробегание без отталкивания, но с попаданием ногой на место отталкивания;
4. Тройной прыжок с полного разбега.

Для совершенствования техники тройного прыжка с разбега длина разбега увеличивается постепенно, по мере закрепления навыков всех трех отталкиваний. Большое значение для закрепления и совершенствования навыков тройного прыжка с разбега имеет регулярное применение специальных упражнений для обучения простому прыжку и исправление ошибок. Рекомендуется подробно просматривать видео тренировочных занятий спортсмена с исправлением допущенных ошибок.

Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания.

Способ «перешагивание» является наиболее простым и доступным из всех способов прыжка в высоту. Разбег в прыжке в высоту способом «перешагивание» выполняется по прямой линии под углом в 30-40°. Достаточно сделать 7-9 шагов.

Разбег производится в умеренном темпе с набеганием на первых 3-5 шагах. При выполнении отталкивания толчковая нога начинает выпрямляться сразу же после постановки ее на грунт. Таз выводится вперед-вверх, верхняя часть туловища не наклоняется в сторону планки, а остается в вертикальном положении. Маховая нога помогает отталкиванию. Она выпрямляется, максимально высоко поднимается над планкой, а затем энергично опускается за планку, делая перешагивание. Туловище наклоняется вперед. Одновременно толчковая нога переносится через планку повернутой стопой наружи. Прыгун приземляется на маховую ногу.

Специальные упражнения для обучения технике разбега способом «перешагивание».

1. Пробегание по разбегу в секторе для прыжков в высоту. 3-5 раз.
2. Пробегание по разбегу по беговой дорожке. 5 раз.
3. Прыжок в высоту с полного разбега. 5 раз.
4. Бег на 20-30 м с нижнего старта. 2-3 раз.
5. Бег с ходу 20-30 м. 2-3 раз.
6. Бег через отметки. 3-4 раз.
7. Бег по наклонной дорожке. 2-3 раз.

Специальные упражнения для обучения отталкиванию.

1. И.п.: из подседа на маховой ноге поставить ногу для толчка с пятки на всю стопу, перенести тело вперед-вверх на упругую толчковую ногу. 3-5 раз.
2. Поставить толчковую ногу вперед, вывести таз вперед-вверх. 3-5 раз.
3. Встать около гимнастической лестницы.
И.п.: встать боком, левой рукой держась за гимнастическую лестницу, толчковая нога сзади, маховая впереди. В полуприседе быстрое выведение толчковой ноги и таза вперед (постановкой почти выпрямленной толчковой на грунт) и махом вверх маховой ногой. 5-8 раз.
4. То же с 1-3 беговых шагов. 3-5 раз.
5. И.п.: стоя боком, держась правой рукой за перекладину, выполнить махи прямой маховой ногой вверх. 5-8 раз.
6. И.п.: с одного шага в ходьбе оттолкнуться толчковой ногой, поднять прямую маховую ногу вверх и достать ногой висящий предмет (ветку дерева). 3-5 раз.

7. То же с 3-5 шагов разбега. 3-5 раз.
8. Установить планку на высоте, превышающей достижения прыгунов. С 3, 5, 7 шагов разбега оттолкнуться, достать прямой маховой планку (резинку). 3-5 раз.
9. С прямого разбега 3-5-7 шагов оттолкнуться, выпрыгнуть вверх с доставанием головой предмета. 3-5 раз.

10. Выполнять на дорожке выпрыгивание вверх, отталкиваясь толчковой ногой, маховую поднять вверх прямую через 1-3-5 беговых шагов. 3-5 раз г 40-50 м.

11. Прыжки с 3-5 шагов разбега через препятствия (барьеры, резинку). 3-5 раз.

Специальные упражнения для обучения переходу через планку.

1. И.п.: толчковая нога впереди, прыжок с места через планку, установленную на высоте 30-40 см. 3-5 раз.

2. С 1-3 шагов разбега прыжок через планку.

3. С 1-3-5 беговых шагов разбега. При выполнении перехода через планку выпрямить маховую ногу, затем после прохождения маховой ноги повернуть стопу и колено маховой ноги внутрь, добиваясь поднимания таза и толчковой ноги над планкой. 5 раз.

4. То же упражнение с наклоном туловища к толчковой ноге над планкой 5 раз.

5. Прыжок в высоту с полного разбега. 5 раз.

Прыжок способом «фосбюри-флоп»

Разбег «фосбюри-флоп» начинается с маховой ноги. Он должен происходить в быстром темпе и по дугообразной линии. Эта линия больше всего прогнута на последних 3 шагах разбега. После отталкивания толчковая нога очень быстро выпрямляется, причем вертикально вверх. В этой стадии отталкивания спина еще не поворачивается к планке. Маховая нога выполняет мах вверх. Она согнута в коленном суставе, прыгун направляет ее вперед-вверх и внутрь. Благодаря этому прыгун начинает производить поворот спиной к планке. Голова поворачивается через плечо со стороны маховой ноги, против направления движения. После отталкивания расслабленная маховая нога подводится к толчковой ноге, которая также не напряжена. Тело выпрямляется и благодаря этому быстро поворачивается спиной к планке, принимая нужное положение. Резким движением тело устремляется вперед. После этого плечи прыгуна оказываются за планкой и прыгун выполняет над планкой прогибание - мост. Когда таз также пройдет над планкой, тазобедренные суставы быстро сгибаются и ноги выпрямляются. Вначале касаются грунта расставленные в стороны руки. Затем прыгун падает на спину, ноги прямые. Мышцы должны быть напряжены, чтобы предотвратить сплющивание туловища.

Специальные упражнения для обучения разбегу.

1. Пробегание по разбегу в секторе для прыжков в высоту. 5 раз.

2. Пробегание по разбегу с прибавлением 2-4 шагов разбега. 3-5 раз.

3. Бег по виражу. 3-5 раз.

4. Пробегание по разбегу через отметки. 3-5 раз.

5. Пробегание по разбегу в сочетании с отталкиванием. 3-5 раз.

6. Бег с низкого старта 20-30 см. 2-3 раз.

7. Бег с ходу 30-40 м. 2-3 раз.

Специальные упражнения для обучения отталкиванию.

1. И.п.: маховая нога впереди, вывести толчковую ногу вперед, поставить на всю ступню, вынести вперед-вверх согнутую в коленном суставе маховую ногу, руки одновременно развести в стороны, затем поднять вверх. 3-5 раз.

2. То же упр. с 1-3 шагов ходьбы с выпрыгиванием вверх. 3-5 раз.

3. То же упр. с 1-3-5 беговых шагов с выпрыгиванием вверх. 3-5 раз.

4. С 1-3 шагов разбега оттолкнуться, выпрыгнуть вверх, достать коленом маховой ноги подвешенный предмет. 3-5 раз.

5. Разбег по дуге (выполнить 3-5 беговых шагов) с выпрыгиванием вверх. 5 раз.

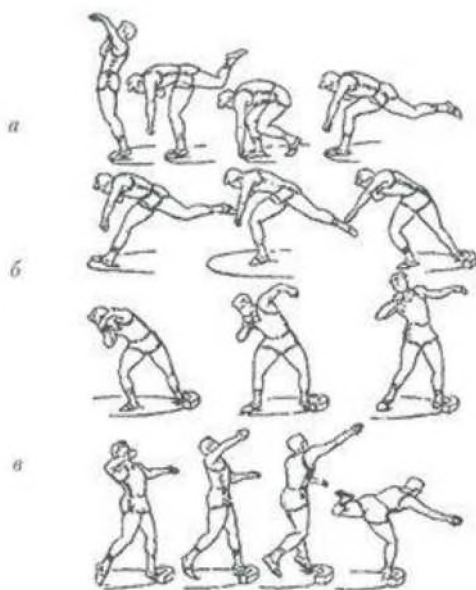
6. То же упр. с 3-5 беговых шагов с выпрыгиванием вверх и доставанием головой предмета, подвешенного на 30-50 см выше роста занимающихся. 5 раз.
7. Пробегание по разбегу по дуге с наклоном туловища в сторону центра радиуса с отталкиванием. 5 раз.
8. То же упр., после отталкивания поднять вверх маховую ногу, а затем повернуть ее коленом внутрь (в сторону толчковой ноги). 5 раз.

Специальные упражнения для обучения переходу через планку

1. И.п.: стоя спиной к матам (месту для приземления), две ноги вместе, оттолкнуться двумя ногами, выпрыгнуть вверх, прогнуться, произвести приземление на спину.
2. И.п.: стоя спиной к месту приземления. Ноги вместе, руки опущены вдоль туловища. Встать на носки, выпрыгнуть вверх, руки сначала развести в стороны, затем поднять вверх, голову повернуть через плечо в сторону маховой ноги, прогнуться, приземлившись на спину, выполнить кувырок назад. 5-7 раз.
3. То же упр. выполнить с гимнастического мостика. 5 раз.
4. То же упр. выполнить с 3-5 шагов по дуге. 5 раз.
5. То же упр. выполнить с 3-5 беговых шагов по дуге. 5 раз.
6. Прыжки в высоту с полного разбега. 3-5 раз.

Методические рекомендации для подготовки спортсменов в толкании ядра

Предпосылкой изучения техники толкания ядра является предварительное овладение основными метательными движениями. Для этого используются различные специально-подготовительные упражнения. Значительное место занимают здесь общие бросковые упражнения с набивными мячами, ядрами разного веса и другими отягощениями, выполняемые одной или двумя руками из различных исходных положений. Все движения в этих упражнениях строятся в определенной очередности, общее количество движения которых передается от нижних конечностей в туловище, затем в верхние конечности и снаряд.



Техника толкания ядра.

После предварительной подготовки, включающей в себя развитие необходимых двигательных качеств и освоения базовых закономерностей, из которых организуется движение в метаниях можно приступить к изучению техники толкания ядра.

Специальные упражнения для обучения держанию ядра

Методические указания: найти удобное расположение ядра в исходном положении. Точно воздействовать на снаряд в момент выталкивания. Заканчивать толчок активным движением кисти, большой палец направлен вниз. Обращать внимание на согласованность движения отдельных звеньев тела при выполнении имитационных и специально- бросковых упражнений. Использовать ориентиры для коррекции угла вылета снаряда.

1. Выталкивание ядра вперед-вверх, стоя лицом по направлению толчка, только одной рукой, ноги на ширине плеч;
2. То же, но с предварительным поворотом туловища направо;
3. То же, но с предварительным сгибанием ног и поворотом туловища направо;
4. Выталкивание ядра, из и. п. стоя лицом по направлению толчка, левая нога впереди правой, с предварительным сгибанием ног и поворотом туловища направо;
5. То же, стоя левым боком по направлению метания;
6. То же, стоя спиной к направлению толчка.

Специальные упражнения для обучения предварительным движениями технике разгона «скачком».

1. Имитация и. п., «замаха», «группировки», маха-скачка по отдельности и в целом;
2. Многократные скачки спиной вперед на правой ноге, левая выпрямлена и отведена назад;
3. То же, с махом левой ногой;
4. То же, с постановкой левой ноги на грунт и поворотом правой стопы влево после выполнения каждого скачка;
5. Скачок с ядром;
6. Скачок из исходного положения, стоя на колене маховой ноги, правая нога на всей стопе.

Методические указания: имитационные упражнения выполнять под счет. Стараться сохранять устойчивость в выполняемых фазах движения. Определить место левой руки в и. п. Правую ногу после скачка ставить под тело метателя, вес тела при этом должен удерживаться над ней до постановки левой ноги. Добиваться выполнения положения «обгона» при переходе в двухопорную фазу. Стремиться к быстрой и почти одновременной постановке ног на опору после скачка.

Специальные упражнения для обучения технике толкания ядра в целом.

Имитация техники толкания ядра «скачком» без снаряда;

1. Из исходного положения, стоя лицом по направлению толкания (ноги расставлены широко в стороны и согнуты в коленных суставах, туловище несколько наклонено вперед), отталкиваясь обеими ногами, скачком повернуть направо ноги и таз на 90°, а плечи на 180°, затем вытолкнуть ядро;
2. Из и. п., стоя спиной по направлению толкания (расстановка ног та же, как в предыдущем упражнении), отталкиваясь обеими ногами, повернуть скачком налево ноги и таз на 90°, оставив при этом верхнюю часть туловища и плечи со снарядом в и. п., затем вытолкнуть ядро;
3. Толкание ядра, предварительно спрыгнув с небольшого возвышения (20 — 30 см) вправо или влево;
4. Толкание ядер разного веса со скачка «на технику» из круга.

Методические указания: чередовать выполнение упражнений со снарядом с имитационными упражнениями. Стремиться к слитному выполнению движения. Сохранять необходимую последовательность выполнения движений в финальном усилии: начиная с ног, переходя к туловищу и заканчивая рукой со снарядом. Скачок выполнять с оптимальной скоростью и наращивать ее до максимальной в финальном усилии. Обращать внимание на оптимальную амплитуду движения, точность в приложении усилий, общий ускоряющийся ритм.

Специальные упражнения для совершенствования техники толкания ядра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

1. Толкание ядер разного веса с места и со скачка;
2. Выполнение специальных упражнений для совершенствования деталей техники без снарядов, со снарядами и на тренажерах;

3. Толкание ядра на результат с учетом правил соревнований.
4. Методические указания: опытным путем установить целесообразные варианты выполнения отдельных фаз толкания в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и их подготовленности.

Для оценки успешности овладения техникой толкания ядра, выявления основных ошибок и причин их возникновения можно проводить сравнительный анализ удачных и неудачных попыток.

Методические рекомендации для подготовки спортсменов в метании диска

Тренер знакомит занимающихся с техникой метания диска кратко объясняет технику метания диска и затем показывает, как нужно метать диск с полным поворотом. При повторной демонстрации движений тренер выполняет их в замедленном темпе и останавливается на наиболее важных моментах. Показ дополняется краткими объяснениями и просмотром наглядных пособий.

Специальные упражнения для обучения держанию и выпуску диска.

Хват и держание диска сначала объясняет и демонстрирует тренер. Показывает своеобразное держание диска крайними фалангами пальцев и прижимание его большим пальцем. Затем осваивается выпуск диска практически, используя упражнения:

1. 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. В момент броска ноги слегка амортизируют. Диск должен вращаться не вибрируя и падать на землю точно на ребро;
2. Исходное положение то же, но после приседания и замаха с диском выполняется бросок вперед так, чтобы диск катился на ребре, вращаясь вокруг своей оси;
3. Исходное положение то же, но диск выбрасывается вверх-вперед;

Специальные упражнения для обучения технике финального усилия.

Финальное усилие при метании диска является заключительным движением, которое выполняется после поворота. Внимание занимающихся акцентируется на обгоняющих движениях ног и таза относительно снаряда и на захвате.

1. Стоя ноги врозь, левым боком к направлению броска, имитировать поворотно-разгибающую работу ног в конечной фазе метания;
2. То же, но со снарядом (гимнастическая палка, теннисная ракетка, мяч с петлей, легкий диск);
3. Метание диска с места из исходного положения, стоя боком и спиной по направлению метания.

Специальные упражнения для обучения повороту в метании диска.

Изучение поворота в метании диска следует начинать одновременно с освоением метания снаряда с места. Сначала поворот изучается без диска, а затем с диском или предметами, удобными для держания (теннисная ракетка, гимнастическая палка, мяч с петлей, гантель).

1. Имитация частей поворота;
2. Имитация поворота в целом без диска и с диском;
3. Повороты с различными вспомогательными предметами.

Специальные упражнения для обучения технике метания диска с поворота

При обучении технике метания диска с поворота вначале движения выполняются без диска, затем с диском без броска и с броском, вне круга и в круге.

1. Метание диска с поворотом из исходного положения, стоя боком к направлению броска
2. Метание диска с поворотом из исходного положения, стоя спиной к направлению броска;
3. Метание диска с поворотом из круга, соблюдая правила соревнований.

Специальные упражнения для обучения технике метания диска в целом и для

совершенствования техники.

1. Метание диска с поворота из различных исходных положений
2. Метание снаряда с высокой скоростью на результат и в соревнованиях.

Методические рекомендации по подготовке спортсменов в метании копья

Специальные упражнения для обучения держанию и выбрасыванию копья.

При выборе способов «хвата» копья следует учитывать личные ощущения занимающихся.

1. Метание копья с места в цель одной рукой. Копье удерживается над плечом, предплечье как можно ближе к древку копья, левая рука вытянута вперед.

Специальные упражнения для обучения метанию копья с места.

1. Имитация финального усилия из исходного положения - стоя левым боком по направлению метания, левая нога - впереди, рука с копьем над плечом отводится назад-вниз, правая нога сгибается на счет «раз», туловище закручивается и наклоняется вправо. На счет «два», поворачиваясь грудью вперед, выпрямляя ногу и поднимая руку с копьем локтем вперед, обучающиеся принимают положение «натянутого лука»;
2. Метание копья в цель. Исходное положение то же, но используются облегченные снаряды;
3. Метание копья с места из того же исходного положения, но бросок начинается с разгибания правой ноги и с последующим выведением вверх —вперед метаемой руки. Заканчивается бросок хлестообразным движением предплечья и кисти без опускания локтя.

Специальные упражнения для обучения отведению и метанию копья с бросковых шагов.

Большинство из основных элементов осваивается упражнениями в облегченных условиях имитация отведения копья в различных комбинациях без броска.

1. Исходное положение - стоя лицом вперед, левая нога - впереди, грудь обращена по направлению метания, рука с копьем - над плечом, кисть - на уровне головы, острие копья направлено вперед - вниз. Далее делается шаг правой ногой и одновременно туловище поворачивается вправо, рука отводится прямо - назад; шаг левой ногой - полный поворот вправо и выпрямление руки с копьем сзади на высоте плеча, острие копья находится на уровне лица;

Упражнения сначала выполняются в медленном темпе (в ходьбе), а затем в беге, но без остановки так, чтобы добиться слаженности исполнения.

Специальные упражнения для обучения технике метания копья с разбега.

Длина разбега определяется для каждого спортсмена индивидуально и зависит от ростовых данных занимающихся и скорости, которую они развивают.

Специальные упражнения для совершенствования техники метания копья.

После овладения основами техники метания копья с разбега уточняются хват снаряда, вариант несения и отведения копья в разбеге, особенности бросковых шагов, движений плечевым поясом и туловища, ритмовая структура броска, длина полного разбега.

Для совершенствования техники метания копья необходимо ознакомить занимающихся с различными вариантами выполнения отведения снаряда и способами проведения финального усилия

Методические рекомендации для подготовки спортсменов в беге на средние и длинные дистанции

Бег на средние дистанции относится к упражнениям, выполняемым в зоне субмаксимальной мощности, где продолжительность работы равна 0,5-5 мин, находится на стыке между анаэробными и аэробными способностями организма. Участие различных источников энергообеспечения в упражнениях разной продолжительности не одинаково.

Так, в беге на 800 м только 35% энергообеспечения осуществляется за счет аэробного обмена, а 65%- за счет анаэробного. В беге же на 1500 м эти показатели равны: 50% за счет аэробного и 50% за счет анаэробного. Последние характеризуют энергообеспечение

высококвалифицированных легкоатлетов.

Начинающим и бегунам низкой квалификации следует развивать преимущественно аэробные способности.

Группа начальной подготовки.

Задачи, средства и методы обучения.

Задача. Создание правильного представления о технике бега. Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого старта, всестороннее физическое развитие детей, улучшение координации движений и гибкости, обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции, развитие общей выносливости. Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся. Средства и методы.

Многочисленное выполнение подводящих и специальных упражнений. Повторный бег 40-150 м, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, специально подобранные подвижные и спортивные игры, эстафеты, групповой бег с высокого старта с последующим переходом на первую дорожку.

Количество повторных пробежек может быть различно. Оно зависит от того, как скоро занимающийся пробежит дистанцию в свойственной ему манере. Равномерный кросс - 30-45 минут. Занятия другими видами легкой атлетики (прыжки, метания), туристические походы и пешие прогулки до 7 км.

Тренировочная группа (спортивной специализации).

Задачи.

Дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактических задач, поставленных для групп начальной подготовки. Ознакомление и обучение технике бега по прямой дистанции. Научить технике бега на повороте. Обучение технике стартового разбега. Обучение технике бега с изменением ритма и скорости бега. Развитие общей физической подготовленности. Развитие скоростно-силовых качеств. Дальнейшее развитие общей выносливости и развитие специальной выносливости. Приобретение соревновательного опыта.

Средства.

Дальнейшее обучение и совершенствование средств и методов, перечисленных для групп начальной подготовки.

1. Бег с ускорением на 50-80 м в 3/4 интенсивности от максимальной.
2. Бег с ускорением и бегом по инерции (60-80 м).
3. Бег с высоким подниманием бедра и загребавшей постановкой ноги на дорожку (30-40 м).
4. Семенящий бег с загребавшей постановкой стопы (30-40 м).
5. Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40-50 м).
6. Бег прыжковыми шагами (30-60 м).
7. Движения руками (подобно движениям во время бега).
8. Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег.
9. Повторный бег на отрезках до 300 м с изменением ритма и скорости бега, переменный бег на отрезках.
10. Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6-8-й дорожках) по 50-80 м со скоростью 80-90% от максимальной.
11. Бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50-80 м) в 3/4 интенсивности.
12. Бег по кругу радиусом 20-10 м с различной скоростью.
13. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80-100 м) с различной скоростью.
14. Бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80-100 м) с различной скоростью.

Методические указания.

Перечень упражнений и их дозировка подбираются для каждого занимающегося с учетом недостатков в технике бега. Все беговые упражнения вначале выполняются каждым в отдельности. По мере освоения техники бега упражнения выполняются группой.

В беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость, но так, чтобы движения бегуна были свободными. Повышение скорости следует прекращать, как только появится излишнее напряжение, скованность. При достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а нужно его продолжить некоторое время, не прилагая максимальных усилий (свободный бег).

Дистанция свободного бега увеличивается постепенно. Все беговые упражнения необходимо выполнять свободно, без излишних напряжений. При выполнении бега с высоким подниманием бедра и семенящего бега нельзя откидывать верхнюю часть туловища назад.

Бег с забрасыванием голени целесообразнее проводить в туфлях с шипами. В этом

упражнении следует избегать наклона вперед. Количество повторений рекомендуемых упражнений устанавливается в зависимости от физической подготовленности (3-7 раз). Бежать на повороте дорожки надо свободно. Уменьшать радиус поворота следует только тогда, когда достигнута достаточно правильная техника бега на повороте большого радиуса. При беге с входом в поворот необходимо учить легкоатлетов начинать наклон тела к центру поворота, опережая возникновение центробежной силы.

Упражнения повторяются в зависимости от подготовленности занимающихся (3-8 раз). Научить технике высокого старта и стартовому ускорению.

1. Выполнение команды «На старт!».
2. Выполнение команды «Внимание!».
3. Начало бега без сигнала, самостоятельно (5-6 раз).
4. Начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м, 6-8 раз).
5. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20-30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6-8 раз).

Методические указания.

Начинать обучение технике бега со старта следует тогда, когда занимающийся научился бежать с максимальной скоростью без возникновения скованности. Следить, чтобы обучающиеся на старте выносили вперед плечо и руку, разноименные выставленной вперед ноге. По мере усвоения старта необходимо увеличивать наклон туловища, довести его до горизонтального и стараться сохранять наклон возможно дольше. К выполнению старта по сигналу переходить только после уверенного усвоения техники старта.

1. Выполнение команды «На старт!».
2. Выполнение команды «Внимание!».
3. Начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м, 8-12 раз).
4. Начало бега по сигналу (по выстрелу).
5. Начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!».

Методические указания.

Если бегун с первых шагов после старта преждевременно выпрямляется, целесообразно увеличить расстояние от колодок до стартовой линии или установить на старте наклонную рейку, ограничивающую возможность подъема. Хорошим упражнением для устранения преждевременного выпрямления бегуна со старта является начало бега из высокого стартового положения с опорой рукой и горизонтальным положением туловища.

Обучая низкому старту, необходимо на первых занятиях указать занимающимся, чтобы они не начинали бег до сигнала - фальстарт. При фальстарте надо обязательно возвращать бегунов и обращать их внимание на недопустимость фальстартов.

Рекомендуется подавать только один заключительный сигнал. При этом бегуны принимают без команды позу, занимаемую по сигналу «Внимание!». Низкий старт по выстрелу применяется на занятиях после овладения правильными движениями. Количество повторений может колебаться от 3 до 15.

Задача научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции.

1. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5-10 раз).
2. Нарастивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2-3 шагов (5-10 раз).
3. Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5-10 раз).
4. Нарастивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6-12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2-3 шагов.
5. Переменный бег. Бег с 3-6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции.

Методические указания.

Вначале нужно обучать свободному бегу по инерции по прямой дистанции на отрезках 60-100 м. Обращается особое внимание на обучение умению переходить от бега с максимальной скоростью к свободному бегу, не теряя скорости. Научить правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.

Средства.

1. Бег с ускорением в последней четверти поворота, чередуемый с бегом по инерции при выходе на прямую (50-80 м, 4-8 раз).
2. Нарастивание скорости после бега по инерции, постепенно сокращая его до 2-3 шагов (80-100 м, 3-6 раз).

3. Бег по повороту, стремясь наращивать скорость бега перед выходом на прямую.

Методические указания.

Сокращать продолжительность свободного бега по инерции необходимо постепенно, по мере овладения искусством переключения интенсивности усилий при беге. Научить финишному броску на ленточку.

Средства.

1. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2-6 раз).
2. Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6-10 раз).
3. Наклон вперед на ленточку с поворотом плеч на медленном и быстром беге индивидуально и группой (8-12 раз).

Методические указания.

Обучая финишированию с броском на ленточку, надо воспитывать умение проявлять волевые усилия, необходимые для поддержания достигнутой максимальной скорости до конца дистанции. Важно также приучать бегунов заканчивать бег не у линии финиша, а после нее. Для успешности обучения нужно проводить упражнения парами, подбирая бегунов, равных по силам, или применяя форы.

Группа совершенствования спортивного мастерства.

Задачи.

Достижение высокого уровня работоспособности Дальнейшее совершенствование техники и тактики бега в целом. Исправление индивидуальных технических ошибок.

Освоение большого объема аэробного и анаэробного режима работы. Приобретение соревновательного опыта. Средства.

1. Все упражнения, применявшиеся для обучения, а также бег по наклонной дорожке с выходом на горизонтальную, бег вверх по наклонной дорожке.
2. Применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер и др.
3. Пробегание полной дистанции.
4. Участие в соревнованиях и прикидках.

Методические указания.

Техника спринта лучше всего совершенствуется при беге в равномерном темпе с неполной интенсивностью; в беге с ускорением, в котором скорость доводится до максимальной; при выходах со старта с различной интенсивностью. Стремление бежать с максимальной скоростью при неосвоенной технике и недостаточной подготовленности почти всегда приводит к излишним напряжениям. Чтобы избежать этого, на первых порах следует применять преимущественно бег в 1/2 и 3/4 интенсивности, так как при легком, свободном, ненапряженном беге спортсмену легче контролировать свои движения. С каждым последующим занятием скорость бега должна повышаться. Но как только почувствует напряженность, закрепощение мускулатуры и связанность движений, скорость нужно снижать.

В результате совершенствования навыков излишнее напряжение будет появляться позднее, спринтер будет достигать все большей скорости бега, выполняя движения легко и свободно. Надо постоянно следить за техникой высокого старта. Особое внимание необходимо уделять сокращению времени реакции на стартовый сигнал, не допуская при этом преждевременного начала бега. Обязательно подавать сигнал возвращения бегунов, если кто-то начал бег раньше сигнала.

При описании обучения технике бега на средние и длинные дистанции указано количество повторений каждого упражнения для одной тренировки.

При включении большого количества упражнений дозировку следует уменьшить.

Группа высшего спортивного мастерства.

Задачи.

Совершенствование систем и функций организма для достижения высокого уровня работоспособности. Овладение совершенной техникой и тактикой бега в условиях крупных соревнований.

Достижение высокого уровня соответствия и взаимосвязи всех сторон подготовки. Определение средств и методов тренировки для подведения бегуна к пику формы в период основных соревнований сезона.

Средства.

Увеличение нагрузки в анаэробной зоне.

Увеличение скоростно-силовой нагрузки.

Индивидуальное применение средств реабилитации и восстановления.

Использование всех видов бега (интервальный, повторный, равномерный, фортлек, темповый, контрольный и их разновидности). Применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер и др. Увеличение нагрузки в аэробной зоне, в смешанной зоне, темповый бег, длительные кроссы. Участие в соревнованиях и прикидках.

Методические указания.

Весь ход тренировочного процесса должен находиться под постоянным контролем со стороны тренера. Проводится тестирование развития ведущих двигательных способностей. Ориентиром могут служить показатели на отдельных дистанциях и отрезках. Общую выносливость лучше проверять на отрезке 20 км.

Специальная выносливость тестируется как на основных дистанциях, так и на более коротких и более длинных. Часто тестирование производится по сумме времени пробегания ряда отрезков, например 400 + 800 + 300 м

О скоростных данных средневики лучше судить по времени пробегания отрезка в 400 м.

Для оптимизации тренировочного процесса нужно классифицировать зоны беговых нагрузок по интенсивности. Поскольку диапазон длительности основных тренировочных и соревновательных нагрузок равен 3-8 м/с, последние можно разделить на 10 диапазонов. Нагрузки первой-четвертой зон определяются как аэробные, пятой-седьмой - смешанные, восьмой- десятой - анаэробные гликолитические (при традиционном планировании):

1- я зона - бег медленнее 3,5 м/с. Используется в основном в виде восстановительного средства;

2- я зона - длительный бег в непрерывном режиме на скоростях от 3,5 до 4,0 м/с.

Такая работа в аэробных условиях способствует развитию общей выносливости;

3- я - скорость 4,0-4,5 м/с. Развитие скорости бега на уровне ПАНУ;

4- я - 4,5-5,0 м/с.

Совершенствование скоростных возможностей. Данные градации применяют спортсмены, которые стабильно выступают на уровне I спортивного разряда и выше.

В первой зоне нагрузка выступает в виде восстановительного бега трусцой, но в начале подготовительного периода она иногда является поддерживающей, спортсмены выполняют длительные кроссы.

Во второй зоне используются кроссы и длительный равномерный бег. Его объем в развивающем варианте равен 10-25 км, в поддерживающем - 12 км. Эти нагрузки также служат активным фоном использованию переменного метода и фартлека.

В третьей зоне нагрузки принимают характер длительного темпового бега на 2-10 км и переменного на отрезках 0,5-3 км.

С ростом тренированности спортсмена часть выполняемой работы из третьей зоны переходит во вторую.

Четвертой зоне присущи темповые нагрузки объемом до 6 км и переменный бег на отрезках 0,5-1,5 км,

В пятой зоне к темповым и переменным беговым нагрузкам дополняются тренировки на отрезках 400-1000 м.

В шестой-девятой зонах нагрузки представляют собой интервальный и переменный бег на отрезках, не превышающих две трети соответствующей соревновательной дистанции, а также включающей ускорения и бег на технику.

В десятой зоне нагрузки состоят из повторного бега и ускорений.

При составлении тренировочной программы необходимо планировать последовательное увеличение интенсивности каждого средства, учитывая длину и количество отрезков, скорость, интервал и характер отдыха.

Рациональное построение тренировочного процесса предполагает постоянное применение средств общефизической подготовки, которые должны носить более специализированный характер. Такую тренировку, направленную на совершенствование общефизической подготовленности, рекомендуется проводить по круговому методу, жестко лимитируя интенсивность и отдых. Основное внимание следует уделять развитию силовой выносливости.

Тренировки проводятся 2-3 раза в неделю, сериями из 10-12 упражнений разного характера. Количество серий постепенно увеличивают до 4-6, между ними отдыхают по 3 мин.

Вначале каждое упражнение повторяют 15-20 раз, затем - 25 - 30. Продолжительность отдыха между упражнениями постепенно уменьшают с 40 до 20 секунд. Через каждые 4-6 недель необходимо вводить новые упражнения, которые по своей структуре являются более специализированными.

Примерное распределение средств силовой подготовки по месяцам предусматривает их

концентрированное применение в ноябре и марте -до 20 - 25% от общего годового объема, причем в марте эти средства становятся более специализированными.

Бегунам на средние дистанции необходимо уделять внимание и развитию гибкости.

Основным видом упражнений является поддержание, различных поз (10- 30 с), способствующих растяжению определенных групп мышц (так называемые пассивные мышечные растяжения). Они перемежаются с упражнениями на расслабление, махами и потряхиваниями. Упражнения на растягивание проводят как в начале тренировки, так и по ее окончании. Все движения выполняют без рывков. Почувствовав натяжение в группе мышц, следует удерживать данное положение, затем расслабиться на 10-15 с и вновь повторить удержание. Растягивают все группы мышц, вне зависимости от того, участвуют ли они в основном движении активно или пассивно.

Характеристика тренировочного процесса в беге на средние дистанции специализируются беговые упражнения. Однако следует помнить, что техника должна совершенствоваться постоянно, во время выполнения всех нагрузок. Для этого необходимо бежать более широким или частым шагом, то есть менять ритмо-темповые характеристики — как в кроссе, так и в интервальных и повторных пробежках. Следует обращать внимание и на свободу движения. Для этого можно рекомендовать свободный, расслабленный бег с постепенным снижением скорости после всех ускорений и ритмовых пробежек.

В подготовке бегунов на средние дистанции планируется двухпиковое развитие спортивной формы, предусматривающее деление годового цикла подготовки на два макроцикла: осенне-зимний и весенне- летний. Каждый из них соответственно делится на два периода — подготовительный и соревновательный, с подразделением на ряд этапов.

Подготовительный период осенне-зимней подготовки состоит из трех этапов:

втягивающего — постепенного увеличения нагрузок (4 недели, октябрь); базовой подготовки — усиленного применения объемной тренировки и силовых средств (6 недель, ноябрь— 1-я декада декабря);

специальной подготовки — повышение доли соревновательных упражнений (6 недель, 2-я декада декабря — январь). Зимний соревновательный период продолжается 5 недель (конец января — февраль).

Подготовительный период весенне-летнего макроцикла также состоит из трех этапов: послесоревновательной реабилитации (2 недели, начало марта); базовой подготовки (6 недель, март -первая половина апреля); предсоревновательной подготовки (4 недели, апрель - 1-я декада мая).

Соревновательный период весенне-летнего цикла состоит из двух этапов подготовки: развития спортивной формы в серии различных соревнований (7 недель, 2-я половина мая -июнь); непосредственной подготовки к главным стартам сезона (8 недель, июль - август).

Переходный период планируется на сентябрь и продолжается 4 недели.

Опыт подготовки многих ведущих легкоатлетов показывает, что объемы бега по различным зонам интенсивности у одинаково подготовленных спортсменов могут отличаться иногда на 30-50%. Предлагаемые рекомендации служат ориентиром рационального построения тренировочного процесса.

При планировании нагрузок необходимо учитывать предыдущий опыт спортсмена, его индивидуальные способности. Продолжительность отдельных этапов зависит от их задач и целей. Обычно эти этапы заканчиваются разгрузочными микроциклами.

Анализ подготовки ведущих бегунов позволяет выделить 8 типичных недельных микроциклов:

1. Восстановительный. Позволяет организму восстановиться после напряженной предшествующей работы.
2. Втягивающий, постепенно подводит спортсмена к выполнению объемных и интенсивных работ.
3. Общеподготовительный или стандартный. Решает задачи максимализации основных рабочих функций организма.
4. Специально подготовительный. Постепенно подводит к выполнению специфических нагрузок.
5. Поддерживающий. Поддерживает, частично восстанавливает функции после ударных и соревновательных циклов.
6. Ударный. Служит для резкого усиления работы в специфическом режиме.
7. Предсоревновательный. Обычно является контрастным к ударному и должен мягко подвести организм к соревнованиям.

Микроцикл переходного периода. Для каждого бегуна строится индивидуально и служит

целям реабилитации. При планировании тренировочного процесса на год необходимо тщательно определить основные задачи и методы тренировки по этапам.

Осенне-зимний макроцикл, подготовительный период, втягивающий этап.

Цель - постепенно подготовить организм к предстоящим нагрузкам.

Задачи - повышение функциональных возможностей организма, развитие силы всех мышечных групп, укрепление связок и сухожилий.

Основные средства - кроссовый бег на отрезках до 18 км, упражнения силового характера по методу круговой тренировки - до 2-3 серий, игры и упражнения на растягивание, ускорения. Постепенно повышаются как объем, так и интенсивность применяемых средств.

Например, если в начале этапа кроссы по воскресеньям проводились по 10-12 км со скоростью 4,50-5,00 на 1 км, то в конце - 16-18 км со скоростью 4,25-4,35 на 1 км.

В круговой тренировке в начале этапа выполняются 2 серии по 10 упражнений с 12-15 повторениями с 40 с отдыха, в конце - 4 x 12 x 20-25, 30 с.

Базовый этап.

Цель - подготовить организм к выполнению специфических нагрузок.

Задачи - повышение мощности аэробных процессов и уровня общефизической подготовленности, развитие специальных силовых свойств всех мышечных групп.

Основные средства - объем бега достигает максимума, интенсификация тренировочного процесса осуществляется в основном за счет увеличения скорости.

К кроссовому бегу 20-26 км со скоростью до 4,20 на 1 км добавляется переменный на отрезках 0,5-1,5 км и темповый - 3-5 км.

Постепенно включают бег в гору и с горы, прыжки по мягкому грунту. Все ускорения и ритмовые пробежки проводятся в начале этапа на скоростях, соответствующих скорости бега на дистанции 3000 м.

По-прежнему три раза в неделю проводится работа по совершенствованию силовых возможностей спортсменов с использованием метода круговой тренировки с высокой интенсивностью.

Здесь к программам на развитие силовой выносливости добавляют упражнения для развития быстрой силы - до 30% от общего времени, отведенного на силовую подготовку. Объем утреннего бега доводят до 5 км. Специальный этап. Цель - подготовить организм к соревновательной деятельности зимнего этапа.

Задачи - совершенствование специальных аэробных качеств в сочетании с анаэробными гликолитическими (8-10 км), повышение способности к двигательным переключениям, отработка умения быстро финишировать.

Основные средства - объем темпового бега доводится до максимума, включаются переменный бег и интервальные тренировки на скоростях, соответствующих бегу на 5000 м. На 40-50% снижаются объемы ОФП, но повышается доля бега в утяжеленных условиях и прыжков. Более часто проводятся ускорения на фоне компенсируемого утомления.

Зимний соревновательный этап.

Цель - проверить накопленный потенциал в соревновательных условиях.

Задачи - совершенствование специальной выносливости, техники бега в закрытых помещениях.

Основные средства - старты в закрытых помещениях или участие в кроссах как средство контроля за ходом подготовки спортсменов. Реализация ранее намеченных параметров тренировочной нагрузки и выход на запланированные нормативы на отдельных дистанциях будут свидетельствовать о правильном построении тренировочного процесса. Зимние соревнования позволяют снять фон монотонности подготовительного периода и создать необходимые условия для перехода к новым, более интенсивным нагрузкам. Объемы средств силового характера снижаются на 40-60%, добавляются интервальные тренировки на более коротких отрезках. Скорость на них соответствует запланированным результатам в беге на 1500 м. Ускорения проводятся на уровне соревновательной скорости в беге на 800 м или даже выше ее.

Весенне-летний макроцикл, подготовительный период.

Этап после соревновательной реабилитации.

Цель - восстановить организм после напряженных зимних стартов.

Задачи - частичное восстановление функционального уровня организма за счет аэробных тренировочных режимов, выявление слабых сторон в подготовленности спортсмена, проведение психологической разгрузки. Основные средства - кроссовый и темповый бег, некоторое повышение доли средств ОФП, включение тренировочных занятий по типу фартлека. Этап весенней базовой подготовки. Цель - подготовить организм к выполнению специальных нагрузок. Задачи - дальнейшее совершенствование аэробных функций, повышение уровня скоростно-

силовой подготовленности.

Основные средства -кроссы имеют вспомогательный характер и служат поддержанию уровня общей выносливости. Сближается сущность темпового и переменного бега. Оба вида проводятся на отрезках 1-3 км со скоростью 3.10- 1.25 на 1 км. Переменный бег в виде фартлека, когда скорость не превышает 3.45 на 1 км, проводится в качестве поддерживающего средства.

Повышается роль силовых средств - прыжков, многоскоков, прыжков в гору, бега с горы и в гору. Их использование необходимо планировать тщательно и не применять сразу в большом объеме, что может привести к функциональной перегрузке мышц ног. Интервальные тренировки проводятся на скоростях, соответствующих бегу на 3000 м. Большинство тренировок заканчивается ускорениями и ритмовыми пробежками на скоростях, соответствующих бегу на 1500 и 800 м.

Этап предсоревновательной подготовки к весенне-летним соревнованиям.

Цель - подготовиться к соревновательной деятельности.

Задачи — совершенствование и совмещение аэробных и анаэробных качеств, повышение уровня развития специальной выносливости, совершенствование техники бега.

Основные средства — постепенное снижение объема тренировочной работы.

Возрастает роль средств и методов, восстанавливающих работоспособность после выполненной нагрузки. В тренировочный процесс начинают включать работу повторного характера, которая моделирует условия бега на 3000, 1500, 800 м. Со второй половины базового этапа в кроссах проводятся ускорения по 30—80 м с последующим свободным бегом до полного восстановления. С помощью партнера выполняют в парах упражнения на растягивание мышц и связок. На 50—60% снижается доля средств ОФП.

Этап развития спортивной формы, соревновательный период.

Цель — развить спортивную форму в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Задачи — дальнейшее развитие специальной выносливости, поддержание достигнутого уровня скоростно-силовой подготовленности, совершенствование техники бега и тактического мастерства.

Основные средства — повторный и интервальный бег, соревнования и контрольные старты.

Постепенное снижение общего объема тренировочных нагрузок происходит на фоне увеличения высокоскоростных режимов бега. Необходимо предостерегать спортсменов от выступления во всех стартах с установкой на максимальный результат. Не забывайте, что легкоатлет способен успешно выступать и показывать свой лучший результат на ответственных соревнованиях не более 3-4 раз в год, поэтому следует разделить старты на главные и второстепенные.

После ответственных соревнований рекомендуется провести восстановительно-подготовительный подэтап, продолжительностью не менее двух недель.

Этап непосредственной подготовки к выступлению в главных стартах сезона.

Цель - обеспечить высокую функциональную и психологическую готовность.

Задачи - сохранение высоких потенциальных возможностей организма, наиболее полная реализация потенциалов, достижение высокой степени экономизации рабочих функций и движений, психологической готовности.

Основные средства остаются прежними, приближаясь к планируемой соревновательной модели. Еще больше возрастает роль восстановительных мероприятий. Необходимо психически настраивать спортсмена на определенный результат.

Переходный период.

Цель - активный отдых и восстановление.

Нагрузки контрастны к соревновательным и служат активному восстановлению физической и психической работоспособности. Занятия в основном содержат общефизическую подготовку, проводимую в режиме активного отдыха.

Средствами ее являются: длительный медленный бег, упражнения с отягощениями, плавание, игры, различные виды метаний легкоатлетических снарядов.

План-схема годичного цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции 3-го и 4-го годов обучения на тренировочном этапе.

При планировании тренировки юных бегунов на средние и длинные дистанции на тренировочном этапе 3-го и 4-го годов обучения (углубленная специализация) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата. На этапе зимних соревнований ставятся задачи повышения уровня специальной физической работоспособности, развития скоростных качеств и специальной

выносливости, участия в 4-6 соревнованиях при незначительном снижении общего объема тренировочных нагрузок.

Во втором подготовительном периоде решаются задачи дальнейшего развития общей и специальной выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, повышения уровня функциональной подготовленности. На предсоревновательном этапе ставится задача повышения уровня работоспособности, скоростных возможностей и специальной выносливости.

В летнем соревновательном периоде на первом его этапе ставится задача улучшения спортивного результата прошлого сезона в беге на основной и смежных дистанциях, а на заключительном - достижения наивысшего уровня специальной работоспособности и спортивных результатов на основной дистанции, а также выполнения контрольно-переводных нормативов.

План-схема годичного цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на этапе спортивного совершенствования Тренировка бегунов на средние и длинные дистанции в группах спортивного совершенствования начинается с 16 лет и продолжается три года. По окончании первого года обучения специализирующиеся в беге на средние дистанции должны выполнить I спортивный разряд в беге на 800 или 1500 м, а на третьем году обучения - нормативные требования кандидата в мастера спорта.

Для бегунов на длинные дистанции на первом году обучения предусматривается выполнение I спортивного разряда, а на третьем - кандидата в мастера спорта при выполнении спортсменами контрольнопереводных нормативов.

Структура годичного цикла сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на начально-подготовительном этапе. Основной принцип начально-подготовительной работы на данном этапе - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей. Годичный цикл строится с учетом календаря основных соревнований.

На фоне общего увеличения количества часов значительно повышается объем специальных беговых нагрузок и количество соревнований как на основной, так и на смежных дистанциях.

При подготовке бегунов на средние и длинные дистанции в группах спортивного совершенствования увеличивается время, отводимое для восстановительных мероприятий.

Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности бегунов необходимо применять медикаментозные и физиотерапевтические средства: ручной и вибрационный массаж, баромассаж, русскую и финскую бани.

Программный материал. Бег на средние дистанции относится к зоне субмаксимальной мощности, то есть длится до 5 мин. Двигательная деятельность в этой зоне связана с увеличением поступления кислорода в кровь, доставки его к работающим мышцам и прежде всего с повышением способности митохондрий мышечных клеток утилизировать кислород. Поначалу подготовка к соревнованиям в беге на средние дистанции занимала от нескольких недель до нескольких месяцев при 3—5 занятиях в неделю.

Весь диапазон тренировочных скоростей делится на три зоны: субкритических, критических и надкритических.

В зоне субкритических скоростей (нагрузка аэробного характера) для девушек находятся малая скорость (бег в подготовительной части и восстановительный после занятия, ЧСС не выше 150 уд/мин) и умеренная (продолжительный равномерный бег или кросс, ЧСС 155-165 уд/мин).

С критической скоростью (нагрузка смешанного характера) выполняются упражнения (преимущественно анаэробные), ЧСС при которых достигает 165-185 уд/мин.

В зоне надкритических скоростей развиваются соревновательная, близкая к соревновательной, а также максимальная скорость. В подготовительном периоде беговой объем у спортсменов повышается постепенно, достигая к середине периода уровня максимальных величин.

К средствам силовой подготовки относятся:

бег в утяжеленных условиях (по песку, снегу, воде); бег по холмам с ускорениями в первой и второй зонах; интервальная спринтерская тренировка;

бег с отягощениями; бег и прыжки в гору; бег в облегченных условиях искусственной среды;

прыжки и многоскоки; скачки на одной ноге; статические напряжения мышц в суставных углах, близких к рабочим;

специально-силовые упражнения с внешним отягощением и выполняемые на тренажерах.

Наиболее эффективное построение специальной силовой подготовки заключается в реализации следующей схемы:

1-й этап - начало подготовительного периода (втягивающий и базовый этапы) 60-80 дней. Задача - поднять уровень относительной силы разгибателей, сгибателей голени и бедра до 120-125%, силовой выносливости до 130-140% (за 100% принимают результаты, полученные при первом

тестировании относительно конца переходного периода).

2-й этап - середина подготовительного периода (специально подготовительный этап) 30-35 дней. Задача - поднять уровень силовой выносливости до 220-240%, относительная сила не ниже 112-115%.

3-й этап - зимний соревновательный период 25-30 дней. Задача поддержать уровень силовой выносливости 240-250%, относительной силы НО -115%. Добиться увеличения способности мышц накапливать энергию на 130-150%.

4-й этап - конец подготовительного периода (весенний базовый и часть предсоревновательного этапа) 50-60 дней. Задача - повысить уровень относительной силы до 120-125%, силовой выносливости до 250-280%.

5-й этап - предсоревновательный 25-30 дней. Задача - увеличить силовую выносливость до 300-350%, а способность мышц накапливать энергию (СМНЭ) до 130-140%; относительная сила не ниже 115-120%.

6-й этап соревновательный период 120-150 дней. Задача - поддержать силовую выносливость на уровне 250-300%, относительную силу - 108-115%, СМНЭ - 140-150%.

Управление уровнем отдельных компонентов силовой выносливости и подготовленности достигается с помощью следующих средств:

1. Выталкивание груза ногами из положения лежа на спине или приседания со штангой. Вес груза подбирают таким образом, чтобы выполнить упражнение 5-8 раз. Это соответствует 85-90% от максимального усилия. Опускать груз надо в два раза медленнее, чем поднимать, отдых между подходами (8-10 мин) заполнен упражнениями на расслабление. За одно занятие выполняется 4-5 серий. Это средство используется, главным образом, на 1-м и 4-м этапах для развития относительной силы и межмышечной координации медленных мышечных волокон. Способствует созданию базы для дальнейшего развития окислительных способностей мышц-разгибателей. На 1-м этапе 20-24 занятий, на 2-м - 4, на 3-м - 2, на 4-м - 25 занятий, на 5-м и 6-м этапах не используется.

На следующий день после силового занятия рекомендуется восстановительный кросс.

2. Сгибание и разгибание ног в тазобедренном суставе. Число повторений и методика применения аналогичны упражнениям с выталкиванием груза ногами. И. п. стоя на одной, выталкивание груза бедром другой ноги; и. п. лицом к гимнастической стенке - отведение бедра назад с прикрепленным амортизатором. Упражнения данной группы используются одновременно (во время одной тренировки) и в сочетании с выталкиванием груза ногами.

3. Те же группы упражнений, но с грузом, обеспечивающим 65-80 повторений (60-70% от максимального). Выполнять упражнение следует быстро (взрывным усилием), пауза между сериями (2-3) - до восстановления ЧСС 80-90 уд/мин. Применяются круглогодично: на 1-м этапе 25, 2-м - 8, 3-м 4, 4-м 10, 5-м 12, 6-м 30 занятий.

4. Бег и прыжки в гору. Проводятся 2-3 раза в неделю. Занятия полностью посвящены этим упражнениям. Отрезки 150 - 400 м, скорость околосоревновательная, угол наклона 3-5. Отдых между бегом и прыжками на отрезках до восстановления ЧСС ПО- 130 уд/мин. Число повторений за одну серию 5-6. Отдых между сериями до ЧСС 80-90 уд/мин. Количество повторений за одно занятие 5-6. Общий километраж на одном занятии до 58 км. Упражнение начинают применять на 4-м этапе, где проводят 15-20 занятий. Число последних снижают: на 5-м этапе 3-4, на 6-м 8-10.

5. Многоскоки, бросание груза вперед, скоростные приседания с партнером. Эти упражнения следует выполнять в конце разминки, после упражнений на растягивание, когда мышцы достаточно разогреты.

6. Статические усилия (6-10 с) в паузах между интервальным спринтом. Статические усилия мышцами ног выполняют в суставных углах, близких к углам в основном соревновательном упражнении (бегу по дистанции), а не к 90°, как при развитии максимальной силы. Применяются упражнения на сгибание и разгибание ног, с использованием отягощений внешнего характера (стены, жестко закрепленные брусья и т. д.). Упражнения данной группы используют на 2, 3 и 5-м этапах.

7. К силовым упражнениям относятся и ускорения (6-8 с) в процессе бега в аэробной зоне. Они проводятся с максимально возможной скоростью через 2, 2,5 и 3 мин медленного бега. Начиная с 5-го занятия, в каждом число ускорений с 5 увеличивается до 12. Общий объем в одном занятии 400-1000 м. Упражнение применяется круглогодично. На 1-м этапе 20 занятий, на 2-м - 15, на 3-м - 12, на 4-м - 8, на 5-м - 12, на 6-м - 40. Если за 100% принять все время, затраченное на

силовую подготовку за год, по месяцам оно распределится следующим образом: октябрь - 10%, ноябрь - 20%, декабрь - 7%, январь - 10%, февраль - 3%, март - 22%, апрель - 5%, май - 4%, июнь - 10%, июль, август, сентябрь - по 5%.

Построение годовичного цикла предусматривает двухцикловое планирование с двумя макроциклами - осенне-зимним и весенне-летним. Каждый из последних делится на два периода - подготовительный и соревновательный.

Годовой цикл (52 недели) включает 10 этапов: втягивающий - октябрь (4 недели), 1-й базовый - ноябрь - декабрь (6), специальной подготовки - декабрь-январь (6), зимних соревнований - январь - февраль (5), зимней реабилитации - март (2), 2-й базовой подготовки март - апрель (6), предсоревновательный май (4), развития спортивной формы июнь - июль (7), непосредственной подготовки к главным соревнованиям июль - август (8), переходный - сентябрь (4).

Структурной единицей, методологически заполняющей указанные этапы, является 7-дневный микроцикл. У бегунов на средние дистанции выделяют 8 микроциклов:

1. Восстановительный. Направленность — реабилитация организма после предыдущей работы и соревнований. Используются 1-2-я зоны интенсивности.
2. Втягивающий. Постепенное подведение организма к ударным микроциклам. Объем работы 1-3-я зоны интенсивности (90- 95%), 4-8-я (510%). Применяется на втягивающем этапе, в первые дни пребывания в среднегорье и т. д.
3. Поддерживающий. Стабилизация функций после ударных микроциклов и соревнований, совершенствование технического мастерства.
4. Силовой. Направленность - развитие силовых и скоростносиловых качеств, ОФП. Используется 1-2 раза на этапе базовой подготовки осенью и 2-4 весной.
5. Ударный. Повышение функциональной подготовленности, развитие психологических качеств. Объем бега в 1-3-й зонах 80-85%, 4-6-й- 10-15, 7-8-й -3%.
6. Ударноинтенсивный. Совершенствование специальной выносливости, подготовка к соревнованиям. Значительно возрастает интенсивность нагрузки: 1-3- й зоны 70-75%, 4-6-й 15-20%, 7-8-й-10%.
7. Предсоревновательный.

Главная задача и особенность: беговой объем нагрузок составляет 60% от предыдущего микроцикла. Нет упражнений в 4-6-й зонах интенсивности, в 1-3-й - 84-88%, в 7-8-й 12-16%. Уменьшается объем и интенсивность бега, возрастает скорость.

Переходный микроцикл строится индивидуально для каждого спортсмена. Повышенные тренировочные нагрузки в течение недели применяют три раза: в пятницу, воскресенье (наибольшая) и среду (наибольшая по объему), чередуя их с легкими. Самый важный день недельного микроцикла - воскресный, когда выполняется темповый бег на дорожке стадиона или по шоссе. В субботу и понедельник проводятся кроссовые тренировки со средними нагрузками. Осенне-зимний макроцикл, подготовительный период.

Базовый этап.

Цель - подготовить организм к выполнению специфических нагрузок.

Задачи - повышение мощности аэробных процессов и уровня общефизической подготовленности.

Основные средства - объем бега достигает максимума, а интенсификация тренировочного процесса осуществляется в основном за счет увеличения скорости. К кроссовому бегу, объем которого достигает в 3й зоне 12-18 км, добавляется переменный на отрезках 0,5-1,5 км и темповый на 3-5 км (мощность 4-5-й зон). Постепенно включают бег в гору и под гору, прыжки по мягкому грунту. 3 раза в неделю проводится работа по совершенствованию силовых возможностей спортсмена.

Специальный этап.

Цель - подготовить организм к соревновательной деятельности зимнего этапа.

Задачи - экономизация функций, повышение скорости ПАНУ, способности к двигательным переключениям. Основные средства - объемы темпового бега доводятся до максимума, включается переменный бег на более высоких скоростях, снижается объем ОФП, повышается доля бега в утяжеленных условиях и прыжков.

Зимний соревновательный этап.

Цель - реализация накопленного потенциала в соревнованиях.

Задачи -развитие специальной выносливости, совершенствование техники бега в закрытых помещениях, повышение уровня развития скоростносиловых качеств.

Основные средства - старты в закрытых помещениях или участие в кроссах. Зимние

соревнования позволяют снять монотонность тренировочного процесса в подготовительном периоде и создать необходимые условия для перехода к новым, более интенсивным нагрузкам. Весенне-летний макроцикл, подготовительный период.

Этап послесоревновательной реабилитации.

Цель - восстановить организм после напряженных нагрузок зимних стартов.

Задачи - повысить функциональные возможности организма за счет мягких тренировочных режимов, провести психологическую разгрузку спортсменов.

Основные средства - кроссовый и темповый бег, фартлек.

Этап весенней базовой подготовки.

Цель - подготовить организм к выполнению специальных нагрузок.

Задачи - дальнейшее совершенствование аэробных способностей, повышение уровня скоростно-силовой подготовленности.

Этап предсоревновательной подготовки к весенне-летним соревнованиям.

Цель - подготовиться к соревновательной деятельности.

Задачи - совершенствование аэробных и анаэробных качеств, повышение уровня развития специальной выносливости, совершенствование техники бега. На данном этапе включаются в работу упражнения повторного характера.

Этап развития спортивной формы.

Цель - развить форму в условиях соревновательной деятельности и тренировок соревновательного характера. Задачи - дальнейшее развитие специальной выносливости в условиях соревнований, поддержание достигнутого уровня развития скоростно-силовых качеств и общефизической подготовленности.

Основные средства - повторный и интервальный бег, соревнования и контрольные старты. Постепенное снижение объемов тренировочных нагрузок компенсируется увеличением их интенсивности.

Этап непосредственной подготовки к главным стартам сезона.

Цель - обеспечить высокую физическую и психологическую готовность.

Задачи - сохранение накопленных высоких потенциальных возможностей организма, достижение высокой степени экономизации рабочих функций и движений. В этом периоде возрастает роль восстановительных мероприятий и активного отдыха. Необходимо настраивать спортсмена на определенный результат. Переходный период.

Цель - активный отдых и восстановление.

Основные средства - длительный медленный бег, упражнения с отягощениями, плавание, игры, метания легкоатлетических снарядов

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Соревновательный опыт в спорте — важнейший элемент надежности спортсмена. Но каждое соревнование - это и разрядка накопленного нервно-психического потенциала и нередко причина значительных физических и духовных травм. К тому же, участие в соревнованиях — это всегда получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа в совершенствовании спортивного мастерства спортсмена.

Следовательно, организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование свойств и качеств личности и психических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности. Ее целью необходимо считать адаптацию к соревновательным ситуациям.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер — это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется, и формируется в тренировочном процессе.

Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;
- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;
- более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;
- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении. Психологическая готовность

спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);
- уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;
- боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Формы предстартовых ситуаций:

	Готовность к борьбе	Стартовая лихорадка	Стартовая апатия (заторможенность)
Физиологические показатели	Все физиологические процессы протекают нормально	Сильное возбуждение, острые вегетативные сдвиги (значительное учащение пульса, потение, позывы к мочеиспусканию, дрожь, ощущение слабости в нижних конечностях)	Вялые, сильно заторможенные движения, зевота
Психические показатели	Легкое возбуждение, нетерпеливое ожидание состязания, оптимальная способность к концентрации, самообладание в поведении, ощущение силы	Сильная нервозность, неконтролируемые движения, рассеянность, забывчивость, неуверенное поведение, торопливость, необоснованная суетливость	Вялость, медлительность, робость, упадок настроения, желание отказаться от состязания, усталость, неспособность начать работу
Действия во время соревнования	Организованное, согласование с тактическим планом включение в соревнование, ясная ориентация, четкий контроль ситуации, все силы тактически правильно вводятся в действие, ожидавшийся соревновательный результат достигается или	Деятельность спортсмена частично дезорганизована: он борется «безголовы», теряет тактическую линию, чувство темпа, преждевременно выдыхается; не владеет двигательными координациями, привысоких технических требованиях множатся ошибки; сильная скованность	Не ведется энергичная борьба, активность воли быстро падает, спортсмен не способен мобилизовать силы; после соревнования остается неизрасходованный запас сил, поскольку все действия выполнялись на недостаточно качественном уровне

Оптимальный уровень психического напряжения может не совпасть со временем старта. Однако сохранить оптимальный уровень готовности к деятельности длительное время практически невозможно. В этих случаях психическое напряжение усиливается, переходя в напряженность, так, что в результате спортсмен оказывается в состоянии стартовой лихорадки. В этом состоянии его нервная система находится на грани возможностей выдержать концентрированное возбуждение. Некоторые спортсмены способны длительное время находиться в этом состоянии без ущерба для спортивного результата. Но есть и другие, которые быстро обнаруживают в поведении элементы торможения. Однако, как это уже доказано наукой, в любом случае состояние стартовой лихорадки снижает надежность спортсмена и вероятность достижения им высокого результата, хотя и не обязательно результат должен быть низким. Существуют отдельные случаи, когда спортсмен, находясь в состоянии стартовой лихорадки, показывает очень высокий результат. Но определяется это особенностями непосредственной подготовки к выполнению действий. Наихудший вид предстартового состояния возникает, когда уровень психического напряжения резко падает - это состояние стартовой апатии.

Этот период обычно краток по времени. Как правило, апатия возникает в результате перехода от максимального психического напряжения к состоянию неподвижности (ступор) и является следствием острого перенапряжения в предсоревновательной ситуации. Стартовая апатия — это

снижение мотивации деятельности, волевой активности и чувства ответственности. Она не позволяет спортсмену реализовать даже достигнутый уровень подготовленности.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в спортивном учреждении и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива.

Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически.

Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности. Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности тренера.

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

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

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности. В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психологического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия. Оценки эффективности воспитательной работы и психологических воздействий в тренировочном процессе осуществляются путем наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена.

Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

Психологическая подготовка направлена на развитие и совершенствование у спортсменов психических функций и качеств, необходимых для усиленных занятий в избранном виде спорта, для достижения высшего уровня мастерства (общая психологическая подготовка), а также на формирование психологической готовности к участию в конкретном соревновании (специальная).

В инвалидном спорте важнейшей стороной психологической подготовки является работа по преодолению психологических комплексов, а также формированию психологического настроения на неадекватные реакции на спортивную деятельность инвалидов со стороны здоровых людей, что, к сожалению, случается.

Общим принципом методики психологической подготовки спортсмена является воздействие как на сознание, так и на подсознание. Методы и психологии мероприятия должны использоваться с учетом уровней воздействия на организм и поведение человека.

1. Лекции и беседы направлены на психологическое образование спортсменов. Их содержание должно включать в себя: объяснение особенностей психических состояний, характерных для спорта; обучение специфическим приемам, поведенческим актам и т.п. Следует помнить, что основным методом воздействия на сознание спортсмена является убеждение.

2. Беседы с другими людьми при спортсменах. Содержание бесед косвенно направлено на

спортсмена. В данном случае основной метод воздействия - косвенное внушение.

3. Гетеротренинг (сеанс обучения аутогенной тренировке). В состоянии расслабления спортсмены изучают и повторяют специально разработанные формулы самовнушения.

4. Внушенный отдых. Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах. В состоянии полудремоты он воспринимает словесные формулы (не повторяя и не противодействуя, не напрягаясь и не отвлекаясь). Метод воздействия - внушение, воздействие на сознательный и подсознательный уровни.

5. Внушенный сон (гипноз) с сохранением высокой восприимчивости спортсмена к тому, что говорит ведущий. Воздействие на подсознание. Метод - императивное внушение.

6. Аутотренинг. Самостоятельное, без посторонней помощи использование заранее подготовленных или изученных ранее внушений в состоянии глубокого расслабления. Целью является перевод внушений в самовнушения, совершенствование механизмов саморегуляции. Метод - самовнушение.

7. Размышления и рассуждения. Это способы перевода внушений в самовнушения, но только методом самоубеждения.

Комплексное использование данных методов совершенствует систему саморегуляции спортсмена. В последующем (в период соревнований) это облегчает работу саморегуляторных механизмов сознания, так как снижается негативное влияние подсознания.

Упражнения в структуре общей психологической подготовки.

Действенную помощь в осуществлении психологической подготовки спортсменов к соревнованиям оказывает такой прием, как использование в процессе тренировок специальных упражнений, позволяющих постепенно привыкать к соревновательным условиям.

Действительно, самым эффективным способом психологической подготовки спортсмена к успешному выступлению в соревнованиях является участие в соревнованиях. Для того чтобы решить эту противоречивую задачу, необходимо реализовать соревновательные условия в тренировочном процессе. Известно, что соревновательные упражнения достаточно часто и эффективно используются тренерами в ходе подготовки спортсменов: как при осуществлении технической и физической подготовок, так и при передаче специальных знаний.

1. Контрольные мероприятия.

Проводятся в виде соревнований в определенном спортивном коллективе (внутригрупповые соревнования), для которых характерны следующие элементы психологической напряженности: спортивная конкуренция, стремление каждого спортсмена к победе, соревновательный дух, желание показать высокие спортивные результаты. Важно, что присутствуют на этих соревнованиях посторонние люди (родители, знакомые, друзья спортсменов, руководители спортивной организации), что повышает значимость мероприятия в глазах спортсменов-участников. Также следует соблюдать основные для данного вида спорта традиционные ритуалы, правила ведения спортивной борьбы.

2. Психофизические упражнения.

Эти упражнения характеризуются выполнением определенных тактических задач при наличии физической нагрузки и способствуют развитию и совершенствованию не только адаптационных возможностей спортсмена к экстремальным условиям, но и воспитанию его волевых и физических качеств.

3. Психотехнические упражнения.

В их основе лежит выполнение определенных психологических задач в условиях максимальной точности технических действий соревновательного характера.

4. Интеллектуальные задачи (без физической нагрузки и технических действий).

В процессе подготовки на этапах многолетнего совершенствования социально-психологической реабилитации и адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам возможно использование средств для нормализации психических состояний, которые не требуют дополнительной психологической подготовки от тренера и могут включаться в тренировочный

процесс (системы аутогенных воздействий и т.п.). В особо сложных случаях рекомендуется совместная работа тренера и психолога.

Процесс психологической подготовки составляют средства и методы, направленные на воспитание морально-волевых качеств, совершенствование психических возможностей, создание уверенности в своих силах и возможностях. Развитие морально-волевых качеств затрагивает вопросы воспитания личности и таких ее качеств, как целеустремленность, упорство и настойчивость, смелость и нерешительность, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание. Совершенствование психических возможностей направлено на улучшение психических качеств с целью активного влияния на состояние спортсмена и мышечно-двигательные ощущения, возникающие в процессе тренировки и соревнований.

Психологическая подготовка в паралимпийском спорте состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность перед стартом, характеризующаяся уверенностью в своих силах, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех. Особая роль в руководстве деятельностью спортсмена в этом случае принадлежит тренеру.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств.

3.7. Планы применения восстановительных средств

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверх восстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- естественные и гигиенические;
- медико-биологические;
- психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медикобиологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция атлетов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 мин);
- ультрафиолетовое облучение (по схеме);
- отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- обед;
- послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч. Общий объем восстановления за год должен составлять для высококвалифицированных спортсменов 400-500 ч.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно атлет не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес атлета снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

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

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

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще атлетического спорта, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в конкретных занятиях.

Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами.

Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Средства восстановления

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

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

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

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма тяжелоатлета имеет ОФП.

ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы занятия по ОФП проводились в ущерб специальной подготовке. Это значит, что не следует, например, включать в тренировку большой

объем упражнений на выносливость - качество, не являющееся основным для тяжелоатлета, имея в виду, что тренировка на выносливость может отрицательно сказаться на развитии силы. Среди средств ОФП центральное место должны занимать прыжковые упражнения, а также силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц. Вместе с тем такое упражнение, как бег, расширяющий возможности сердечнососудистой и дыхательной систем, должно занимать в системе подготовки атлетов достаточно большое место, причем не столько как средство развития выносливости, сколько в целях восстановления и укрепления сердечнососудистой и дыхательной систем.

Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- специальное питание и витаминизация;
- фармакологические;
- физиотерапевтические;
- бальнеологические и т.д.

Среди медико-биологических средств, используемых в пауэрлифтинге, большую значимость имеют специальное питание (белково-витаминные смеси и напитки), а также фармакологические средства: витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме.

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

Необходимо учесть, что наблюдающееся в последнее время чрезмерное увлечение применением фармакологических средств в немалой мере объясняется рекламой их эффективности, простотой применения и доступностью приобретения. Однако длительное и бессистемное применение фармакологических препаратов, помимо врачебных рекомендаций, может не только не вызвать положительный эффект, но и оказать отрицательное воздействие. Встречаются случаи самостоятельного применения запрещенных препаратов (допингов и анаболических стероидов).

Вместе с тем практическое использование физиотерапевтических и бальнеологических средств при всей их эффективности не имеет еще должного распространения.

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психологобиологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в спорте.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в АУ «СШОР № 3» Минспорта Чувашии разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов АУ «СШОР №3» Минспорта Чувашии, предотвращение использования спортсменами запрещенных в

спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких 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).
- Формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.
- Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.
- Пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.
- Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
1.	Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
2.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
3.	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
4.	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья		
6.	Участие спортсменов и тренеров в образовательных семинарах	Семинары	
7.	Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных учреждений является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей тренировочного занятия в присутствии тренера или самостоятельно. Тренер должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Тренировочное занятие начинается с подготовки рабочих мест, материальной части, построения группы и проверки присутствующих. Помощь одного из учеников, инициативного и ответственного, в такое время не только желательна, но и необходима, однако не следует постоянно прибегать к помощи одного-двух наиболее организованных ребят. Работу по подготовке зала к тренировочному занятию должны уметь выполнять поочередно все занимающиеся.

За годы занятий спортсмены должны под руководством тренера научиться следующему:

в группах начального обучения:

- выполнять обязанности дежурного;
- сдавать рапорт;
- демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять;

в тренировочных группах:

- выполнять обязанности дежурного;
- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
- рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел в спортивный зал впервые;

- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества спортсмена (1-й год обучения), и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера (2-й год обучения);

- уметь показывать основные элементы техники;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранению;

- оказывать помощь начинающим в изучении материальной части;

- активно пропагандировать легкую атлетику, привлекая тех, кто хотел бы заниматься этим видом спорта;

в группах совершенствования спортивного мастерства:

- выполнять обязанности дежурного;
- уметь построить группу перед началом занятия, сдать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;

- уметь рассказывать об основных мерах безопасности, объяснить их значение и смысл тем, кто пришел в спортивный зал впервые;

- проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности;

- проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;

- проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера;

- проводить в присутствии тренера отдельные части практических и теоретических занятий в учебно-тренировочных группах;

- оказывать помощь тренерам спортивной школы при проведении набора желающих заниматься легкой атлетикой в начале учебного года.

Кроме того, в тренировочном процессе для юных спортсменов необходимо также предусмотреть:

- изучение правил соревнований;
- приобретение судейских навыков в качестве судей и их помощников;
- участие в организационной работе по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- организацию и проведение соревнований в младших группах;
- оформление основной судейской документации.

Юные спортсмены в процессе занятий под руководством тренера должны также обучаться мелкому ремонту инвентаря и экипировки.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1 Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом влияния физических качеств и телосложения на результативность

1. Общими критериями оценки деятельности на этапах подготовки являются:

а) Этап начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся. Уровень потенциальных возможностей, занимающихся в избранном виде спорта;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

б) Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- стабильность состава занимающихся;
- состояние здоровья, уровень физической подготовленности занимающихся.
- динамика роста уровня специальной физической и техникотактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- показатели участия в соревнованиях.

в) Этап совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития, и функционального состояния организма занимающихся;
- качество выполнения занимающимися объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;
- зачисление воспитанников спортивной школы в школы высшего спортивного мастерства и училища олимпийского резерва.

г) Высшего спортивного мастерства:

- стабильность результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях;
- достижение результатов уровня резервного и основного составов сборных команд России.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт слепых

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния
Скоростные способности	1
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	1

4.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходившего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки:

- углубленная физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спорт слепых;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт слепых.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- социальная адаптация и интеграция;
- положительная динамика двигательных способностей;
- участие в спортивных соревнованиях;
- положительная тенденция социализации спортсмена;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт слепых;
- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- высокая социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

4.3 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-передовые нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Важным звеном управления подготовкой спортсменов является система **контроля**, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом - правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Контрольные нормативы в тестах, представленные в поурочных программах, рассчитаны от целевого результата на основной дистанции, а целевой результат найден по формуле расчета планируемых достижений.

Для установления должных норм на этапах подготовки используется метод эталонного расчета, разработанный в отделе теории и методики детского и юношеского спорта ВНИИФК и основанный на определении планируемого спортивного результата и модельных характеристик, обеспечивающих его достижение.

Этапный контроль позволяет объективно характеризовать состояние спортсмена только в том случае, если показатели контрольных упражнений соотносятся со спортивными результатами и являются действенными в управлении подготовкой спортивного резерва. Задача этапного контроля - выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла тренировки и специфики избранного вида спорта. Для получения исходной информации в начале подготовительного периода проводится первое тестирование. Следующее контрольное тестирование проходит в конце специально-подготовительного этапа. Его цель - проверка эффективности выполненных в течение первого подготовительного периода нагрузок. Третье тестирование проводится в конце второго специально-подготовительного этапа. После второго и третьего тестирования возможна определенная коррекция тренировочных нагрузок в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива. И последнее тестирование на этапе основных соревнований имеет целью достижение контрольных нормативов во всех тестовых упражнениях, что обеспечивает выполнение целевого спортивного результата на основной дистанции.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма на нагрузку в ходе отдельных занятий и соревнований.

Контроль в подготовке спортсменов с нарушением зрения основывается на ряде методических положений. Первое из них - целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству. Это значит, что относительные показатели использования своих возможностей, типичные для спортсменов высших разрядов, должны служить ориентиром для определения нормативных требований к юным спортсменам. Второе методическое положение - установка на соразмерность развития физических качеств, т.е. обеспечение их должного соотношения. Реализация этого положения в контрольных показателях общей и специальной физической подготовленности спортсменов с нарушением зрения состоит в том, что контрольные нормативы, определяющие уровень развития отдельных физических качеств спортсмена, должны находиться в оптимальном соотношении, характерном для данного этапа многолетней тренировки.

Первый раз контроль по тестам для получения исходной информации наиболее целесообразно проводить в начале подготовительного периода, когда спортсмен начинает приобретать устойчивое спортивное состояние.

Второе контрольное тестирование проходит в конце специально-подготовительного этапа. Его задача - проверка эффективности выполненных нагрузок в течение первого

подготовительного периода.

Третье тестирование проводится в конце второго специально-подготовительного этапа - накануне первых весенних соревнований. Цель - проверка эффективности применяемых нагрузок в течение зимнего соревновательного периода.

После второго и третьего тестирования возможна определенная коррекция тренировочных нагрузок в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива.

Задача последнего тестирования на этапе основных соревнований - достижение контрольных нормативов во всех тестовых упражнениях, что обеспечивает выполнение целевого спортивного результата на основной дистанции.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

Система контроля в подготовке юных спортсменов основывается на ряде методических положений. Первое из них - целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству. Это значит, что относительные показатели использования своих возможностей, типичные для спортсменов высших разрядов, должны служить ориентиром для определения нормативных требований к юным спортсменам. Второе методическое положение - установка на соразмерность в развитии физических качеств, т. е. обеспечение их должного соотношения. Реализация этого положения в контрольных показателях общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов состоит в том, что контрольные нормативы, определяющие уровень развития отдельных физических качеств спортсмена, должны находиться в оптимальном соотношении, характерном для данного этапа многолетней тренировки.

Нормативы

*общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы
на этапе начальной подготовки.*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки I функциональная группа мужчины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 75 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 11,5 с)
	Бег 150 м (не более 30 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5 с)
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки II, III функциональные группы мужчины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 65 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 10,5 с)
	Бег 150 м (не более 28 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,85 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,30 м)
	Бег 30 м (не более 6 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,7 с)
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки I функциональная группа женщины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 90 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 13,5 с)
	Бег 150 м (не более 38 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,50 м)
	Бег на 30 м (не более 7,5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки II, III функциональные группы женщины	

Выносливость	Бег 300 м (не более 85 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 13 с)
	Бег 150 м (не более 36 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,60 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,80 м)
	Бег на 30 м (не более 7 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6 с)
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 7 мин 30 с)
	Бег 3000 м (не более 27 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 70 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 30 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Бег 60 м (не более 11,5 с)
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции II, III функциональные группы мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 30 с)
	Бег 3000 м (не более 24 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 65 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 10 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Бег 60 м (не более 11 с)
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин)
	Бег 3000 м (не более 19 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 73 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 30 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Бег 60 м (не более 11,5 с)
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции II, III функциональные группы женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 40 с)
	Бег 3000 м (не более 18 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 70 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 15 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Бег 60 м (не более 10,7 с)
Легкая атлетика - метания I функциональная группа мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 8 мин 50 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 5,50 м)
Легкая атлетика - метания II, III функциональные группы мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 8 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 8 мин 30 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,2 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 5,80 м)
Легкая атлетика - метания I функциональная группа женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 15 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 10 мин)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,50 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 4,50 м)
Легкая атлетика - метания II, III функциональные группы женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 18 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 9 мин)

Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,65 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 6,2 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 4,80 м)

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика – прыжки I функциональная группа мужчины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 60 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 9,7 с)
	Бег 150 м (не более 22,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м)
	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с)
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки II, III функциональные группы мужчины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 56 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 9,5 с)
	Бег 150 м (не более 21с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,30 м)
	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,3 с)
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки I функциональная группа женщины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 75 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 10,5 с)
	Бег 150 м (не более 32 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Бег на 30 м (не более 6 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,8 с)
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки II, III функциональные группы женщины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 72 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 10 с)
	Бег 150 м (не более 30 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5,50 м)
	Бег на 30 м (не более 5,7 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,6 с)
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 30 с)
	Бег 3000 м (не более 16 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 62 с)
	Бег 600 м (не более 2 мин 30 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,90 м)
	Бег 60 м (не более 10,2 с)
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции II, III функциональные группы мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 15 с)
	Бег 3000 м (не более 15 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 58 с)
	Бег 600 м (не более 2 мин 25 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа женщины	

Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин)
	Бег 3000 м (не более 19 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 73 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 30 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,70 м)
	Бег 60 метров (не более 11,5 с)
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции II, III функциональные группы женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 40 с)
	Бег 3000 м (не более 18 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 70 с)
	Бег 600 м (не более 3 мин 15 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Бег 60 м (не более 10,7 с)
Легкая атлетика - метания I функциональная группа мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз)
	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 50 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,8 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 7,50 м)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 9,50 м)
Легкая атлетика - метания II, III функциональные группы мужчины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 12 раз)
	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 60 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,6 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 7,80 м)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 10 м)
Легкая атлетика - метания I функциональные группы женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 4 раз)
	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 30 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,75 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5,2 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 5,80 м)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 7 м)
Легкая атлетика - метания II, III функциональные группы женщины	
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз)
	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 35 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,80 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 5 с)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 6 м)
	Бросок ядра (2 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 7,50 м)

Нормативы

*общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы
на этапе совершенствования спортивного мастерства*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки I функциональная группа мужчины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 42 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 8,3 с)
	Бег 150 м (не более 19 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 4,7 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,7 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 2,25 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки II, III функциональная группа мужчины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 41 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 8 с)
	Бег 150 м (не более 18,7 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 4,5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,5 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 2,35 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,40 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки I функциональная группа женщины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 52 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 9,3 с)
	Бег 150 м (не более 23,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,95 м)
	Бег на 30 м (не более 5,2 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,2 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки II, III функциональные группы женщины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 50 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 9 с)
	Бег 150 м (не более 22,8 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,20 м)
	Бег на 30 м (не более 5 с)
Спортивный разряд	Бег на 30 м с ходу (не более 4 с)
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 55 с)
	Бег 5000 м (не более 18 мин 10 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 45 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 37 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м)
	Бег 60 м (не более 8,6 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции II, III функциональные группы мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 47 с)
	Бег 5000 м (не более 17 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 43 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 32 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,20 м)
	Бег 60 м (не более 8,4 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 18 с)
	Бег 3000 м (не более 12 мин 50 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 48 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 50 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,90 м)
	Бег 60 м (не более 9,2 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции II, III функциональные группы женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 12 с)
	Бег 3000 м (не более 12 мин 30 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 47 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 45 с)

Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Бег 60 м (не более 8,9 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика - метания I функциональная группа мужчины	
Сила	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 80 кг)
	Подъем штанги на грудь (не менее 70 кг)
	Приседание со штангой на плечах (не менее 100 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,20 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,8 с)
	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 8 м)
	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 12 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика - метания II, III функциональные группы мужчины	
Сила	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 85 кг)
	Подъем штанги на грудь (не менее 75 кг)
	Приседание со штангой на плечах (не менее 110 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,25 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,6 с)
	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 8,50 м)
	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 13 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика - метания I функциональные группы женщины	
Сила	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 55 кг)
	Подъем штанги на грудь (не менее 35 кг)
	Приседание со штангой (не менее 65 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,4 с)
	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 6,50 м)
	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 10 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Легкая атлетика - метания II, III функциональные группы женщины	
Сила	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 65 кг)
	Подъем штанги на грудь (не менее 40 кг)
	Приседание со штангой (не менее 75 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,3 с)
	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 7 м)
	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 11 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки I функциональная группа мужчины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 37,5 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 7,5 с)
	Бег 150 м (не более 17,5 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 4,2 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,3 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 2,45 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки II, III функциональная группа мужчины	

Выносливость	Бег 300 м (не более 37 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 7,2 с)
	Бег 150 м (не более 17,2 с)
Скоростно-силовые способности	Бег на 30 м (не более 4,1 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,1 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 2,55 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,90 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки I функциональная группа женщины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 46 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 8,2 с)
	Бег 150 м (не более 21,5 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м)
	Бег на 30 м (не более 4,6 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,6 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - прыжки II, III функциональные группы женщины	
Выносливость	Бег 300 м (не более 44 с)
Скоростная выносливость	Бег 60 м (не более 8 с)
	Бег 150 м (не более 20,8 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,25 м)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,80 м)
	Бег на 30 м (не более 4,4 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,5 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 45 с)
	Бег 5000 м (не более 16 мин)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 41 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 29 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,35 м)
	Бег 60 м (не более 7,7 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции II, III функциональные группы мужчины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 40 с)
	Бег 5000 м (не более 15 мин)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 39 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 27 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,45 м)
	Бег 60 м (не более 7,6 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции I функциональная группа женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 02 с)
	Бег 3000 м (не более 11 мин 50 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 45 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 40 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
	Бег 60 м (не более 8,6 с)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции II, III функциональные группы женщины	
Специальная выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 58 с)
	Бег 3000 м (не более 11 мин 20 с)
Скоростная выносливость	Бег 300 м (не более 44 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 38 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м)
	Бег 60 м (не более 8,4 с)

Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - метания I функциональная группа мужчины	
Сила	Подъем штанги на грудь (не менее 90 кг)
	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 100 кг)
	Приседание со штангой на плечах (не менее 120 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,40 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,5 с)
	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 9 м)
	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 13,50 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - метания II, III функциональные группы мужчины	
Сила	Подъем штанги на грудь (не менее 95 кг)
	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 115 кг)
	Приседание со штангой на плечах (не менее 125 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,50 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3,3 с)
	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 9,50 м)
	Бросок ядра (5 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 14,50 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - метания I функциональные группы женщины	
Сила	Подъем штанги на грудь (не менее 55 кг)
	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 65 кг)
	Приседание со штангой на плечах (не менее 85 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,10 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с)
	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 8 м)
	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 11,50 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Легкая атлетика - метания II, III функциональные группы женщины	
Сила	Подъем штанги на грудь (не менее 65 кг)
	Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 70 кг)
	Приседание со штангой на плечах (не менее 90 кг)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,20 м)
	Бег на 30 м с ходу (не более 4,3 с)
	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками от груди (не менее 8,50 м)
	Бросок ядра (3 кг) вперед двумя руками снизу (не менее 12,50 м)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых (ФССП), утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 27 января 2014 г. N 31;
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 29.06.2015г. «О внесении изменений в Федеральный закон « О физической культуре и спорте в РФ» и отдельные законодательные акты РФ».
4. Методические рекомендации по развитию адаптивной физической культуры и спорта в субъектах РФ и на территории муниципальных образований с учетом лучших положительных практик субъектов РФ и международного опыта.
5. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ, утвержденные Минспорта РФ 12.05.2014г.
6. Рекомендациями по обеспечению безопасности и профилактике травматизма при занятиях физической культурой и спортом (Приказ Комитета по физической культуре РФ от 01.04.1993 г. № 44) и другие федеральные законы, указы и распоряжения Президента Российской Федерации, постановления и распоряжения Правительства Российской Федерации, решения соответствующих органов управления образованием, физической культурой и спортом, нормативные акты субъекта Российской Федерации, органов местного самоуправления.
7. Единая Всероссийская спортивная классификация;
8. Всероссийский реестр видов спорта;
9. Станчев Стефан. Техническая подготовка легкоатлетов-метателей. - М.: ФиС, 1981.
10. Книга тренера по легкой атлетике. - 3-е изд., перераб. /Под ред. Хоменкова Л.С. - М.: ФиС, 1987.
11. Крир В.А., Попов В.Б. Легкоатлетические прыжки. - М.: Просвещение, 1987.
12. Ломан В. Бег, прыжки, метания. - М.: ФиС, 1985.
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физ. культуры. - М.: ФиС, 1991. Основы легкой атлетики / Сост. Байко А.Ф. - М.: ФиС, 1976.
14. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 1. - М., 2005.
15. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. - М., 2007.
16. Рожков П.А., Сладкова Н.А., Поляков Б.А., Выходец И.Т. Классификационный кодекс и международные стандарты. - М., 2008.
17. Толмачев Р.А. Адаптивная физкультура и реабилитация слепых и слабовидящих. - М., 2004.
18. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. - М., Советский спорт, 2010, А.В. Царик, П.А. Рожков.
19. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры. М., 2001
20. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. - М., 2007.
21. «Правила соревнований по паралимпийским видам спорта : сборник» (под общей редакцией П. А. Рожкова, составитель: А. В. Царик)
22. «Функциональная классификация в паралимпийском спорте» (автор-составитель Н.А. Сладкова)
23. «Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта» (автор-составитель А. В. Царик, под общей редакцией П. А. Рожкова), М.2011
24. Международная ассоциация спорта слепых: <https://ibsasport.org>
25. Общероссийская общественная физкультурно-спортивная организация "Федерация спорта слепых": <http://fss.org.ru>

26. Международный паралимпийский комитет: <https://www.paralympic.org>
27. Паралимпийский комитет России: <https://paralymp.ru>
28. Минспорт России: <https://minsport.gov.ru>

6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется АУ «СШОР № 3» Минспорта Чувашии на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий спортивных мероприятий на текущий год и календаря спортивных мероприятий Общероссийской общественной физкультурно-спортивной организации «Федерация спорта слепых» ежегодно.

План спортивных мероприятий АУ «СШОР № 3» Минспорта Чувашии является приложением к настоящей программе и формируется ежегодно.

