

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа имени Героя Советского Союза Д.Ф. Кудрина»  
(МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина)

СОГЛАСОВАНО  
на заседании  
Педагогического совета  
МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина  
\_\_\_\_\_С.Г. Леоненко

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ»,  
ДИСЦИПЛИНА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Красноярский край, г. Зеленогорск

2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

|      |                                                                                                                                                                                                           |    |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| I.   | Общие положения                                                                                                                                                                                           | 3  |
| II.  | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки                                                                                                                             | 5  |
| 2.1  | Особенности организации обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья                                                                                                                               | 5  |
| 2.2  | Структура многолетней спортивной подготовки                                                                                                                                                               | 5  |
| 2.3  | Структура годичного цикла спортивной подготовки                                                                                                                                                           | 7  |
| 2.4  | Продолжительность этапов спортивной подготовки                                                                                                                                                            | 8  |
| 2.5  | Объем программы                                                                                                                                                                                           | 10 |
| 2.6  | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы                                                                                                                                             | 10 |
| 2.7  | Годовой учебно-тренировочный план                                                                                                                                                                         | 13 |
| 2.7  | Календарный план воспитательной работы                                                                                                                                                                    | 19 |
| 2.8  | Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним                                                                                                                | 25 |
| 2.9  | Планы инструкторской и судейской практики                                                                                                                                                                 | 26 |
| 2.10 | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств                                                                                                                | 28 |
| III. | Система контроля                                                                                                                                                                                          | 31 |
| 3.1  | Требования к результатам прохождения программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях                                                                                                          | 31 |
| 3.2  | Оценка результатов освоения программы                                                                                                                                                                     | 32 |
| 3.3  | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки | 25 |
| IV.  | рабочая программа по виду спорта                                                                                                                                                                          | 45 |
| 4.1  | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки                                                                                                              | 45 |
| 4.2  | Учебно-тематический план                                                                                                                                                                                  | 78 |
| V.   | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам                                                                                                                       | 86 |
| VI.  | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки                                                                                                                         | 88 |
| 6.1  | Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем                                                                                                                                                         | 89 |
| 6.2. | Кадровые условия реализации программы                                                                                                                                                                     | 91 |
| 6.3. | Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей                                                                                                                                          | 92 |
| 6.4. | Информационно-методические условия реализации программы                                                                                                                                                   | 93 |
| 6.5  | Средства, методы, направленность учебно-тренировочных занятий по этапам подготовки                                                                                                                        | 58 |
| 6.6  | Методические рекомендации по организации и проведению учебно-тренировочного занятия                                                                                                                       | 95 |
| VII  | Список источников информации                                                                                                                                                                              | 96 |

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», дисциплина «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортсменов - легкоатлетов с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденным приказом Минспорта России 28.11.2022 № 1082<sup>1</sup> (далее – ФССП) в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа имени Героя Советского Союза Д. Ф. Кудрина» (далее – учреждение).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 635 «Об особенностях организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным образовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022, регистрационный № 71712).

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

**Целью** программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также способствовать социальной адаптации и физической реабилитации лиц с интеллектуальными нарушениями, их самосовершенствованию, познанию, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **2.1. Особенности организации обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальными нарушениями)**

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – обучающиеся с ОВЗ) учреждение организует образовательный процесс по программе с учетом особенностей психофизического развития обучающихся с ОВЗ и обеспечивает создание специальных условий в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии (далее – ПМПК).

При построении тренировочного процесса для лиц с интеллектуальными нарушениями – далее ЛИН) необходимо учитывать особенности высшей нервной деятельности, а именно – фрагментарность и замедленность восприятия, искаженность и несформированность словесных представлений, гиперактивность и нарушения формирования личности, связанные с сенсорной звуковой депривацией. Отличительной чертой работы с ЛИН являются способы передачи информации для полноценного понимания спортсменом о предстоящем действии или движении, поэтому используется основной метод обучения спортсменов – наглядный:

- визуальное восприятие средств наглядной агитации (фото, видео, показ тренером упражнений и исправление непосредственно в индивидуальном порядке);
- необходимо уделять внимание аспектам врачебного контроля в связи с высоким риском осложнений. Следует также учитывать повышенный риск травматизации из-за ограничения возможностей оперативного контроля текущих событий и снижения скорости сенсорных коррекций у лиц с интеллектуальными нарушениями. Подготовка ЛИН характеризуется применением специальных технических средств в соответствии с правилами соревнований (видимый сигнал, звуковой, а иногда и наглядный).

### **2.2. Структура многолетней спортивной подготовки**

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

Спортивная подготовка по виду спорта спорт ЛИН (дисциплины: легкая атлетика) осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- 1) начальной подготовки;
- 2) учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- 3) этапе совершенствования спортивного мастерства;

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

- 1) 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 ЛИН

(дисциплины: легкая атлетика);

- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

2) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- социальная адаптация и интеграция;
- участие в 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 ЛИН (дисциплины: легкая атлетика);

- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

3) 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.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Спортивные группы этапа начальной подготовки формируются как из обучающихся, переводимых из групп спортивно-оздоровительного этапа, так и из вновь зачисляемых в учреждение обучающихся. При невозможности зачисления в спортивные группы этапа начальной подготовки всех желающих проводится отбор по результатам сдачи контрольных нормативов. Порядок проведения отбора устанавливается учреждением и доводится до сведения общественности.

В спортивные группы тренировочного этапа, как правило, зачисляются обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и разрядных нормативов.

На этап спортивного совершенствования мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие требования, указанных в федеральных стандартах спортивной подготовки по виду спорта спорт ЛИН.

Обучающимися, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта спорт ЛИН (дисциплины: легкая атлетика) 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 возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спорт ЛИН осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся;

- для обучающихся проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом спортивных дисциплин.

### **2.3. Структура годичного цикла спортивной подготовки (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

Учебно-тренировочный процесс в годовых циклах системы спортивной подготовки построен на основе закономерностей приобретения, сохранения и временной утраты спортивной формы, в полном соответствии с научно обоснованными принципами спортивной тренировки и предусматривает:

- структуру и содержание учебно-тренировочного процесса отдельных занятий, недельных микроциклов, этапов и периодов спортивной подготовки;
- продолжительность этапов, периодов спортивной подготовки; количество учебно-тренировочных занятий, тренировочных дней, дней отдыха;
- объем и соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок средств физической подготовки;
- соотношение физической, технической, тактической сторон спортивной подготовки;
- системность средств и методов тренировки.

Программный материал различный по напряженности, специфичности и направленности тренировочных занятий, недельных микроциклов, этапов, периодов распределены в структурах годовых циклов таким образом, что их выполнение обеспечит решение двух основных задач каждого годового цикла тренировки.

Первая задача – повышение уровня общей специализированной физической подготовленности, специальной физической подготовленности, технической подготовленности, тактической подготовленности, психологической подготовленности по сравнению с предыдущим годом.

Вторая задача – достижение и сохранение высокого уровня спортивной формы в соревновательном периоде, успешные выступления в основных соревнованиях сезона.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе спортивной подготовки.

### **2.4. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст обучающихся для зачисления на этапы спортивной**

## подготовки и количество обучающихся «спорт ЛИН», дисциплина «легкая атлетика»

Продолжительность спортивной подготовки на всех этапах не ограничивается.

На этап начальной подготовки (далее – этап НП) зачисляются лица не моложе 9 лет, желающие заниматься спортом ЛИН (дисциплина легкая атлетика). обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее УТ этап) зачисляются подростки не моложе 11 лет. Обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства (далее этап ССМ) зачисляются спортсмены не моложе 13 лет и старше. Обучающиеся должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

Минимальные требования к возрасту и количеству обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 1.

Таблица 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество обучающихся по виду спорта «спорт ЛИН», дисциплина «легкая атлетика»

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы обучающихся (лет) | Наполняемость (человек)      |   |
|-----------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|---|
| Этап НП                     | не ограничивается                                  | 9                                    | до года                      | 8 |
|                             |                                                    |                                      | свыше года                   | 6 |
| УТ этап                     | не ограничивается                                  | 11                                   | до года                      | 5 |
|                             |                                                    |                                      | второй и третий годы         | 4 |
|                             |                                                    |                                      | четвертый и последующий годы | 3 |
| Этап ССМ                    | не ограничивается                                  | 13                                   | 1                            |   |



Отдельные спортсмены, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения Тренерского совета при персональном разрешении врача.

Прием спортсменов для прохождения спортивной подготовки по программе проводится на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки в порядке, установленном нормативными правовыми актами Минспорта России и Красноярского края.

На этапе начальной подготовки занимаются лица, имеющие нарушение интеллекта, которое препятствует освоению (достижению) результатов в физической и спортивной подготовке, соизмеримых с результатами лиц не имеющих указанных ограниченных возможностей, без создания для этого специальных условий и имеющие медицинский допуск к занятиям спортом.

Инвалиды с детства допускаются к занятиям спортивной подготовкой в зависимости от спортивной дисциплины с 7-12 лет; лица, получившие инвалидность в результате, заболевания, травмы или несчастного случая не ранее указанного возраста.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица на конкурсной основе, прошедшие начальную подготовку не менее 1 года, выполнившие приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Рекомендуемые возрастные границы для занимающихся 13-16 лет для лиц, получивших инвалидность в результате заболевания, травмы или несчастного случая не ранее указанного возраста.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Рекомендуемые возрастные границы для занимающихся на этапе подготовки - 13 лет и старше.

Распределение спортсменов на группы по степени функциональных возможностей для занятий определенным видом спорта осуществляется один раз в год (в начале учебного года). К III группе степени функциональных возможностей относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены незначительно, в связи с чем, они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

Численный состав обучающихся в группах обусловлен видом и тяжестью инвалидности (отклонения в состоянии здоровья), возрастными и половыми особенностями обучающихся, этапом подготовки, видом спорта и другими факторами. В случае необходимости объединения в одну группу спортивной подготовки, разных по возрасту, функциональному классу или уровню спортивной подготовленности, разница в степени функциональных возможностей не должна превышать трех функциональных классов, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов. В игровых видах спорта комплектование тренировочных групп производится с учетом

композиции функциональных классов в команде в соответствии с правилами соревнований.

## 2.5. Объем программы

Объем программы представлен в таблице 2.

Таблица 2

Объем программы

| Этапный норматив          | Этап НП |            | УТ этап     |                | Этап ССМ  |
|---------------------------|---------|------------|-------------|----------------|-----------|
|                           | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |           |
| Количество часов в неделю | 4,5-6   | 8-9        | 10-12       | 14-16          | 20-22     |
| Общее количество в год    | 234-312 | 416-468    | 520-624     | 728-832        | 1040-1144 |

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы устанавливается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать:

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

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

## 2.6. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы

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

- самостоятельная работа – выполнение учебно-тренировочных заданий по индивидуальным планам и заданиям тренера-преподавателя;
- дистанционная форма – применяется в случаях невозможности проведения занятий в очной форме.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы:

- учебно-тренировочные занятия, включающие в себя теоретическую и практическую части (групповые, индивидуальные, смешанные и иные);
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы). Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся организацией для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий, приведенной в ФССП по виду спорта (таблица 3);
- спортивные соревнования (таблица 4);

- индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Красноярского края Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

- иные виды (формы) обучения (инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, тестирование, промежуточная аттестация обучающихся).

Таблица 3

Виды и объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований | Этап НП | УТ этап | Этап ССМ |
|------------------------------|---------|---------|----------|
|                              |         |         |          |
| Контрольные                  | 4       | 5       | 5        |
| Отборочные                   | -       | 4       | 5        |
| Основные                     | -       | 2       | 3        |

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в спорте ЛИН (дисциплины: легкая атлетика) многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

*Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:*

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по спорту ЛИН (дисциплины: легкая атлетика);
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам спорта ЛИН (дисциплины: легкая атлетика);
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.
- учреждение направляет обучающихся на спортивные соревнования, включённые в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Российской Федерации, календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Красноярского края, календарный план официальных физкультурных и спортивных мероприятий г. Зеленогорска Красноярского края и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

*Контрольные соревнования* – проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, освоение технико – тактических умений и навыков, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования, в том числе внутри группы.

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

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

Таблица4

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы)

## 2.7. Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий                                                                               | Этап НП                                                                   | УТ этап | Этап ССМ                            |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------|
| 1.    | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | -                                                                         | -       | 21                                  |
| 2.    | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -                                                                         | 14      | 18                                  |
| 3.    | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -                                                                         | 14      | 18                                  |
| 4.    | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -                                                                         | 14      | 14                                  |
| 5.    | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -                                                                         | 14      | 18                                  |
| 6.    | Восстановительные мероприятия                                                                                       | -                                                                         | -       | до 10 суток                         |
| 7.    | Мероприятия для комплексного медицинского обследования                                                              | -                                                                         | -       | до 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 8.    | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период                                                              | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |         | -                                   |
| 9.    | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия                                                                       | -                                                                         |         |                                     |

Учреждение обеспечивает учебно-тренировочный процесс посредством реализации программы, направленной на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

Организация и осуществление образовательной деятельности по программе в учреждении проводятся с учетом особенностей организации

непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

- определяет сроки начала учебно-тренировочного года (далее – спортивный сезон/учебный год) с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся;

- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки;

- использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- а) перспективное, позволяющее определить сроки реализации программы с учетом олимпийского цикла;

- б) ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- в) ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- г) ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

- формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Красноярского края, в календарный план официальных физкультурных и спортивных мероприятий г. Зеленогорска, учреждения в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении,

- объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

- проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- а) непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся – двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- б) непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

в) обеспечения требований по соблюдению техники безопасности;

При проведении учебно-тренировочных занятий обучающихся с ОВЗ при соблюдении единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечении требований по соблюдению техники безопасности проводятся:

- групповые занятия, в которых объединяются обучающиеся с ОВЗ одной нозологической группы;

- групповые занятия, в которых объединяются обучающиеся с ОВЗ различных нозологических групп, находящихся на одном этапе спортивной подготовке;

- инклюзивные занятия, в которых объединяются обучающиеся с ОВЗ с обучающимися без нарушений состояния здоровья и физического развития

При комплектовании учебно-тренировочных групп учреждение:

- определяет максимальную наполняемость на этапах подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП;

- учитывает возрастные особенности обучающихся;

- предусматривает возможности перевода обучающихся из других организаций.

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

По решению учреждения с учетом заключения ПМПК в случае невозможности проведения промежуточной аттестации для обучающегося с ОВЗ по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы допускается перенос сроков промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Реализация программы обеспечивается непрерывностью учебно-тренировочного процесса и рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

На каждый вид подготовки отводится определенное количество часов. Количество часов на соревновательную деятельность в учебно-тренировочном плане определяется в зависимости от календарного плана спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий.

Примерный годовой учебно-тренировочный план представлен в таблицах 6,7,8.

Таблица 6

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спорт ЛИН», дисциплины «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – прыжки в длину»

| №<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                                                        | Этап<br>НП |     | УТ этап |     |     |     |     | Этап ССМ |      |      |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----|---------|-----|-----|-----|-----|----------|------|------|
|                              |                                                                                           | 1          | 2-3 | 1       | 2   | 3   | 4   | 5   | 1        | 2    | 3    |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                                                               | 140        | 250 | 250     | 300 | 293 | 342 | 391 | 374      | 412  | 412  |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                                                         | 47         | 84  | 120     | 144 | 131 | 153 | 175 | 239      | 263  | 263  |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                                                        | 0          | 0   | 10      | 12  | 12  | 15  | 17  | 42       | 46   | 46   |
| 4.                           | Техническая подготовка                                                                    | 31         | 54  | 95      | 112 | 125 | 146 | 166 | 270      | 297  | 297  |
| 5.                           | Тактическая подготовка                                                                    | 2          | 4   | 10      | 13  | 13  | 15  | 17  | 21       | 23   | 23   |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                                                                  | 5          | 8   | 10      | 12  | 6   | 7   | 8   | 21       | 23   | 23   |
| 7.                           | Психологическая подготовка                                                                | 2          | 4   | 10      | 13  | 13  | 14  | 17  | 21       | 23   | 23   |
| 8.                           | Интегральная тренировка                                                                   | 5          | 8   | 5       | 6   | 6   | 7   | 8   | 21       | 23   | 23   |
| 9.                           | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 2          | 4   | 10      | 12  | 25  | 29  | 33  | 31       | 34   | 34   |
| Общее количество часов в год |                                                                                           | 234        | 416 | 520     | 624 | 624 | 728 | 832 | 1040     | 1144 | 1144 |



|                    |     |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|--------------------|-----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| недельная нагрузка | 4,5 | 8 | 10 | 12 | 12 | 14 | 16 | 20 | 22 | 22 |
|--------------------|-----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|

Таблица 7

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спорт ЛИН», дисциплины «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции»

| №<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                                                        | Этап<br>НП |     | УТ этап |     |     |     |     | Этап ССМ |      |      |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----|---------|-----|-----|-----|-----|----------|------|------|
|                              |                                                                                           | 1          | 2-3 | 1       | 2   | 3   | 4   | 5   | 1        | 2    | 3    |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                                                               | 140        | 250 | 244     | 293 | 280 | 328 | 374 | 374      | 412  | 412  |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                                                         | 47         | 83  | 125     | 150 | 150 | 175 | 200 | 270      | 297  | 297  |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                                                        | 0          | 0   | 10      | 13  | 13  | 15  | 17  | 42       | 46   | 46   |
| 4.                           | Техническая подготовка                                                                    | 31         | 54  | 94      | 112 | 112 | 130 | 150 | 250      | 275  | 275  |
| 5.                           | Тактическая подготовка                                                                    | 2          | 4   | 11      | 13  | 13  | 15  | 17  | 21       | 23   | 23   |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                                                                  | 5          | 8   | 10      | 12  | 12  | 14  | 16  | 21       | 23   | 23   |
| 7.                           | Психологическая подготовка                                                                | 2          | 4   | 11      | 13  | 13  | 15  | 17  | 21       | 23   | 23   |
| 8.                           | Интегральная тренировка                                                                   | 5          | 8   | 5       | 6   | 6   | 7   | 8   | 10       | 11   | 11   |
| 9.                           | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 2          | 4   | 10      | 12  | 25  | 29  | 33  | 31       | 34   | 34   |
| Общее количество часов в год |                                                                                           | 234        | 416 | 520     | 624 | 624 | 728 | 832 | 1040     | 1144 | 1144 |
| недельная нагрузка           |                                                                                           | 4,5        | 8   | 10      | 12  | 12  | 14  | 16  | 20       | 22   | 22   |

Таблица 8

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спорт ЛИН», дисциплины «легкая атлетика – метания», «легкая атлетика – толкания»

| №<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                                                        | Этап<br>НП |     | УТ этап |     |     |     |     | Этап ССМ |      |      |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----|---------|-----|-----|-----|-----|----------|------|------|
|                              |                                                                                           | 1          | 2-3 | 1       | 2   | 3   | 4   | 5   | 1        | 2    | 3    |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                                                               | 124        | 208 | 192     | 231 | 231 | 270 | 308 | 292      | 320  | 320  |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                                                         | 54         | 108 | 166     | 200 | 187 | 218 | 250 | 395      | 435  | 435  |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                                                        | 0          | 0   | 11      | 12  | 12  | 15  | 17  | 42       | 46   | 46   |
| 4.                           | Техническая подготовка                                                                    | 40         | 72  | 104     | 125 | 125 | 146 | 166 | 208      | 229  | 229  |
| 5.                           | Тактическая подготовка                                                                    | 2          | 4   | 11      | 13  | 13  | 14  | 17  | 21       | 23   | 23   |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                                                                  | 5          | 8   | 10      | 12  | 12  | 14  | 16  | 21       | 23   | 23   |
| 7.                           | Психологическая подготовка                                                                | 2          | 4   | 11      | 13  | 13  | 15  | 17  | 21       | 23   | 23   |
| 8.                           | Интегральная тренировка                                                                   | 5          | 8   | 5       | 6   | 6   | 7   | 8   | 10       | 11   | 11   |
| 9.                           | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 2          | 4   | 10      | 12  | 25  | 29  | 33  | 31       | 34   | 34   |
| Общее количество часов в год |                                                                                           | 234        | 416 | 520     | 624 | 624 | 728 | 832 | 1040     | 1144 | 1144 |
| недельная нагрузка           |                                                                                           | 4,5        | 8   | 10      | 12  | 12  | 14  | 16  | 20       | 22   | 22   |

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), недельная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебно-тренировочного плана, определенного данной группой. Так во время каникул и период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных мероприятий нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был полностью выполнен.

Режим занятий. Образовательный процесс в учреждении осуществляется в соответствии с программой. Занятия проводятся по группам, подгруппам или индивидуально.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 часов.

В объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические,

практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки проводится ежегодно, в начале учебно-тренировочного года, с целью оптимизации и повышения качества учебно-тренировочного процесса на основании результатов сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта, результатов выступлений на спортивных соревнованиях (выполнения разрядных требований), а также результатов сдачи вступительных нормативов общей физической и специальной физической подготовки (для вновь принятых спортсменов), согласно требованиям Положения о порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления из учреждения.

## **2.8. Календарный план воспитательной работы**

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания данных качеств. Формирование чувства ответственности перед обществом, гражданской сознательности, высокой организованности и требовательности к себе, нравственных качеств личности спортсменов осуществляется одновременно с развитием его волевых качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной системе является тренер-преподаватель. Воспитательные функции тренера-преподавателя не ограничиваются лишь руководством поведения спортсмена во время учебно-тренировочных занятий и соревнований, а повседневно сочетаются с задачами общего воспитания. Главными факторами в этой работе должны быть личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя, товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность.

Тренер-преподаватель постоянно ставит перед спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. При этом эффективность воспитательной работы зависит от вариативности средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающихся принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные сравнения и примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена, которое может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива.

Метод воспитания – наказание, выражается в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, письменный выговор, отчисление, разбор поступка в коллективе, отстранение от занятий и участие в соревнованиях.

При занятиях спортом естественным является колебание работоспособности спортсмена, в эти моменты у него могут проявляться слабование и снижение активности. В таких случаях большое мобилизующее значение имеют дружеские участие и одобрение, а не наказание.

Особое место в воспитательной работе занимает патриотическое воспитание подрастающего поколения. При проведении соревнований обязательно используются государственный флаг и гимн России, озвучиваются имена спортсменов, в честь которых проводятся соревнования. Итоги участия в соревнованиях размещаются на информационных стендах учреждения, и в информационно-коммуникационной сети «Интернет» на официальном сайте учреждения. На итоговом мероприятии по окончании учебного года озвучиваются результаты спортивной работы, награждаются тренеры-преподаватели и обучающиеся, достигшие высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня. Эффективной формой воспитательной работы является торжественное празднование дня открытия школы и выпуска окончивших обучение, торжественный прием новых спортсменов.

Оценка эффективности воспитательной работы осуществляется путем педагогических наблюдений, анализа различных материалов, характеризующих личность обучающегося. Получение данные используются для корректировки учебно-тренировочного процесса.

Основные направления и мероприятия воспитательной работы в учреждении приведены в таблице 6.

Таблица 6

#### Основные направления воспитательной работы в учреждении

| № п/п | Направление работы                     | Мероприятия                                                                                                                                                                                                     | Сроки проведения |
|-------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b> |                                                                                                                                                                                                                 |                  |
| 1.1.  | Судейская практика                     | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; | В течение года   |

|      |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      |                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                     |                |
| 1.2. | Инструкторская практика                                                                   | <p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul> | В течение года |
| 2.   | <b>Здоровьесбережение</b>                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка пропагандистских</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                       | В течение года |

|      |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      |                                                                                                                     | акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |
| 2.2. | Режим питания и отдыха                                                                                              | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).                                                      | В течение года |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка                                                                                            | Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе) | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте) | Через систему учебно-тренировочных занятий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | В течение года |

|      |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                   |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 3.3  | Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвящённых дням воинской славы и памятным датам России | 23 февраля – День защитника Отечества                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | В течение года                                                                    |
|      |                                                                                                            | 12 апреля – День космонавтики                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                   |
|      |                                                                                                            | 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                   |
|      |                                                                                                            | 4 ноября – День народного единства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                   |
|      |                                                                                                            | 9 декабря – День Героев Отечества                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                   |
|      |                                                                                                            | 22 июня – Акция Память                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                   |
| 3.4  | Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий                           | Подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д. Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований.                                                                                                                                                                    | По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                   |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)  | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года                                                                    |
| 5    | <b>Профилактическое</b>                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                   |
| 5.1  | Профилактика употребления наркотиков, алкоголя, психотропных веществ                                       | Беседы, направленные на профилактику употребления наркотиков, алкоголя, психотропных веществ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                   |
|      |                                                                                                            | Разработка и распространение информационных буклетов с информацией, на профилактику                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                   |

|     |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|     |                                                                                                                                       | употребления наркотиков, алкоголя психотропных веществ.                                                                                                                                                                                       |  |
|     |                                                                                                                                       | Размещение информации на сайте и на стендах учреждения, направленной на профилактику употребления наркотиков, алкоголя психотропных веществ                                                                                                   |  |
| 5.2 | Профилактика правонарушений несовершеннолетних (со спортсменами отделений, родителями и законными представителями несовершеннолетних) | Информирование несовершеннолетних и родителей о функционировании «Детского телефона доверия» с единым общероссийским номером, о службах и учреждениях, оказывающих правовую, социально-психологическую помощь несовершеннолетним и их семьям. |  |
|     |                                                                                                                                       | Организация работы по максимальному вовлечению несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении в организационные формы занятости.                                                                                               |  |
|     |                                                                                                                                       | Организация и проведение мероприятий, направленных на профилактику правонарушений и преступлений, совершаемых несовершеннолетними.                                                                                                            |  |

Календарный план воспитательной работы разрабатывается на календарный год и утверждается директором учреждения.

## 2.9. Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждении разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать следующие



нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, форма и сроки их проведения, указаны в таблице 7.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.

Таблица 7

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

| Этап спортивной подготовки                                | Содержание мероприятия и его форма                                                                                                                                                                   | Сроки проведения | форма проведения                            |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | Информирование спортсменов о запрещенных веществах                                                                                                                                                   | в течение года   | Лекции, беседы, индивидуальные консультации |
|                                                           | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами                                                                                                                       |                  |                                             |
|                                                           | Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена                                                                                                                                                    |                  |                                             |
|                                                           | Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья                                                                                                                              |                  |                                             |
|                                                           | Формирование нулевой терпимости к допингу                                                                                                                                                            |                  |                                             |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> | 1 раз в год      | взятие                                      |
|                                                           | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                                                                                                                                     | 1 раз в год      | родительское собрание                       |

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с обучающимися занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

## **2.10. Планы инструкторской и судейской практики.**

Инструкторская и судейская практика является продолжением учебно-тренировочного процесса обучающихся, способствует овладению практическими навыками преподавания и судейства.

В основе инструкторской практики лежит принятая методика обучения легкой атлетики. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся на важные элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструктор принимает участие в соревнованиях в качестве судьи.

С первого года занятий, обучающийся в учебно-тренировочных группах должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером - преподавателем. Необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в техники выполнения ими отдельных технических приемов. Обучающиеся должны уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером-преподавателем разминку в группе, совместно с тренером-преподавателем принимать участие в судействе соревнований, уметь составлять итоговый протокол. С третьего года обучения в учебно-тренировочных группах должны шире привлекать в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами более младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах. В группах совершенствования спортивного мастерства обучающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, помогать тренеру-преподавателю в разучивании отдельных упражнений, приемов

со спортсменами младших возрастов.

По судейской практике спортсмены должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи и секретаря, секундометриста, систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри учреждения.

Примерный план и содержание инструкторской и судейской практики представлены в таблице 9.

Таблица 9

Примерный план инструкторской и судейской практики

| Задачи                                                                                                                                                                         | Виды практических заданий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Сроки реализации                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами<br>Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора | Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.<br>Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.<br>Обучение основным техническим элементам и приемам.<br>Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.<br>Подбор упражнений для совершенствования техники.<br>Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий. | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки |
| Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации                                                                              | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                    |
| Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту                                                                                                        | Судейство соревнований                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                    |

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

**Тренировка и восстановление** – составляющие единого процесса овладения высокими спортивными мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включающий в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные особенности спортсмена. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

#### **Педагогические средства восстановления.**

1. Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
2. Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
3. Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
4. Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
5. Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
6. Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
7. Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
8. Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
9. Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
10. Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

#### **Медико-биологические средства восстановления.**

1. Витаминизация (фармакотерапия)
2. Физиотерапия
3. Гидротерапия
4. Массаж
5. Русская парная баня или сауна.

Медико-биологические средства восстановления используются по рекомендации и показаниям врача и должны постоянно контролироваться.

#### **Психологические методы восстановления.**

1. Психорегулирующие тренировки.
2. Разнообразный досуг
3. Комфортабельные условия быта
4. Создание положительного эмоционального фона во время отдыха
5. Цветовые и музыкальные воздействия
6. Постановка высоких и значимых для спортсмена промежуточных целей тренировки и точное их достижение.

7. Психомышечная тренировка (рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебно-тренировочных поединков).

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект. Большой эффект дает использование комплекса восстановительных мероприятий, в котором вначале надо применить средства общего глобального воздействия, а затем локального. Особое внимание уделять индивидуальной непереносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Все элементы восстановительных мероприятий должны быть тесно связаны между собой. Они должны быть использованы в процессе учебно-тренировочных занятий, между учебно-тренировочными занятиями, между микроциклами, этапами, периодами учебно-тренировочного процесса, годами обучения. С ростом спортивного мастерства большее значение приобретают средства переключения деятельности.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. Основное применение гигиенических средств восстановления: режим дня, планирование тренировочных занятий, общий режим занятий в школе, организация питания и отдыха.

На учебно-тренировочном этапе, этапе спортивного совершенствования спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться большее внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества учебно-тренировочных занятий в неделю. К наиболее действенным и доступным физиологическим средствам восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Освоению обучающимися высоких тренировочных нагрузок должны способствовать специальные восстановительные мероприятия, которые могут проводиться в различное время и сроки:

- в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности и в условиях соревнований, когда возникла необходимость обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему туру или этапу;
- в середине соревновательного микроцикла и в свободный от игр день, и после соревновательного микроцикла;
- после микроцикла соревнований и перманентно.

Восстановительные процессы в работе с боксерами осуществляются с помощью психологических, гигиенических и медико-биологических средств. Одним из главных вопросов управления работоспособностью спортсмена в программах учебно-тренировочных занятий и микроциклов является объединение средств восстановления и тренировочных воздействий.

Для восстановления спортсмена до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки. Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая

восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма.

Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

### **III. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий

и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

и третьем году;

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

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

- На этапе совершенствования спортивного мастерства:
  - повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
  - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
  - приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
  - овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
  - выполнить план индивидуальной подготовки;
  - закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
  - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
  - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
  - демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
  - показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
  - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

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

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

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

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовки, успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации спортсменов (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и включают:



- нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

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

Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки представлены в таблице 11, 12, 13, 14.

Таблица 11

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (мин. возраст 9 лет)

| N<br>п/п                                                 | Контрольные<br>упражнения                                            | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения         |         | Норматив свыше<br>года обучения      |         |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------|---------|--------------------------------------|---------|
|                                                          |                                                                      |                      | мальчики                             | девочки | мальчики                             | девочки |
| Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции      |                                                                      |                      |                                      |         |                                      |         |
| 1                                                        | Бег на 20 м сходу                                                    | с                    | не более<br>4.1                  5.1 |         | не более<br>4.0                  5.0 |         |
| 2                                                        | Бросок медицинбола<br>двумя руками из-за<br>головы весом 3 кг.       | количество<br>раз    | не менее                             |         | не менее                             |         |
|                                                          |                                                                      |                      | 6                                    | 4       | 8                                    | 6       |
| 3                                                        | Поднимание туловища<br>из положения лежа на<br>полу, руки за головой | количество<br>раз    | не менее                             |         | не менее                             |         |
|                                                          |                                                                      |                      | 15                                   | 10      | 20                                   | 15      |
| 4                                                        | Прыжки в длину с места                                               | см                   | не менее                             |         | не менее                             |         |
|                                                          |                                                                      |                      | 80                                   | 70      | 81                                   | 71      |
| Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции       |                                                                      |                      |                                      |         |                                      |         |
| 1                                                        | Бег на 60 м                                                          | с                    | не более                             |         | не более                             |         |
|                                                          |                                                                      |                      | 12.0                                 | 13.0    | 11.0                                 | 12.0    |
| 2                                                        | Бег на 300 м.                                                        | мин, с               | не более                             |         | не более                             |         |
|                                                          |                                                                      |                      | 1.15                                 | 1.30    | 1.10                                 | 1.25    |
| 3                                                        | Поднимание туловища<br>из положения лежа на<br>полу, руки за головой | Количество<br>раз    | не менее                             |         | не менее                             |         |
|                                                          |                                                                      |                      | 15                                   | 10      | 20                                   | 15      |
| 4                                                        | Прыжки в длину с места                                               | см                   | не менее                             |         | не менее                             |         |
|                                                          |                                                                      |                      | 80                                   | 70      | 110                                  | 100     |
| Для спортивной дисциплин бег на длинные дистанции, кросс |                                                                      |                      |                                      |         |                                      |         |
| 1                                                        | Бег на 60 м                                                          | с                    | не более                             |         | не более                             |         |
|                                                          |                                                                      |                      | 12.0                                 | 13.0    | 11.0                                 | 12.0    |
| 2                                                        | Бег на 300 м.                                                        | мин, с               | не более                             |         | не более                             |         |
|                                                          |                                                                      |                      | 1.15                                 | 1.30    | 1.10                                 | 1.25    |
| 3                                                        | Поднимание туловища<br>из положения лежа на<br>полу, руки за головой | Количество<br>раз    | не менее                             |         | не менее                             |         |
|                                                          |                                                                      |                      | 15                                   | 10      | 20                                   | 15      |

|                                             |                                                                |                |                   |                   |                   |                   |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 4                                           | Прыжки в длину с места                                         | см             | не менее          |                   | не менее          |                   |
|                                             |                                                                |                | 80                | 70                | 110               | 100               |
| Для спортивной дисциплины спортивная ходьба |                                                                |                |                   |                   |                   |                   |
| 1                                           | Ходьба на 500 м                                                | с              | не более          |                   | не более          |                   |
|                                             |                                                                |                | 3.10              | 3.30              | 2.40              | 3.00              |
| 2                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                 | Количество раз | не менее          |                   | не менее          |                   |
|                                             |                                                                |                | 10                | 6                 | 15                | 10                |
| 3                                           | Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой | Количество раз | не менее          |                   | не менее          |                   |
|                                             |                                                                |                | 15                | 10                | 20                | 15                |
| Для спортивной дисциплины прыжки            |                                                                |                |                   |                   |                   |                   |
| 1                                           | Бег на 20 м с ходу                                             | с              | не более          |                   | не более          |                   |
|                                             |                                                                |                | 4.1               | 5.1               | 4.0               | 5.0               |
| 2                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                 | Количество раз | не менее          |                   | не менее          |                   |
|                                             |                                                                |                | 10                | 6                 | 15                | 10                |
| 3                                           | Прыжки в длину с места                                         | см             | не менее          |                   | не менее          |                   |
|                                             |                                                                |                | 80                | 70                | 110               | 100               |
| Для спортивной дисциплин метание, толкание  |                                                                |                |                   |                   |                   |                   |
| 1                                           | Бег на 20 м с ходу                                             | с              | не более          |                   | не более          |                   |
|                                             |                                                                |                | 5.1               | 6.1               | 5.0               | 6.0               |
| 2                                           | Прыжки в длину с места                                         | см             | не менее          |                   | не менее          |                   |
|                                             |                                                                |                | 80                | 70                | 90                | 80                |
|                                             |                                                                |                |                   |                   |                   |                   |
| 3                                           | Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг        | Количество раз | не менее          |                   | не менее          |                   |
|                                             |                                                                |                | 6                 | 4                 | 8                 | 6                 |
| 4                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                 | Количество раз | не менее          |                   | не менее          |                   |
|                                             |                                                                |                | 10                | 6                 | 15                | 10                |
| Для спортивной дисциплины многоборье        |                                                                |                |                   |                   |                   |                   |
| 1                                           | Бег на 20 м с ходу                                             | с              | не более          |                   | не более          |                   |
|                                             |                                                                |                | 4.3               | 5.3               | 4.1               | 5.1               |
| 2                                           | Прыжки в длину с места                                         | см             | не менее          |                   | не менее          |                   |
|                                             |                                                                |                | 80                | 70                | 110               | 100               |
| 3                                           | Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 3 кг        | Количество раз | не менее          |                   | не менее          |                   |
|                                             |                                                                |                | 6                 | 4                 | 8                 | 6                 |
| 4                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                 | Количество раз | не менее          |                   | не менее          |                   |
|                                             |                                                                |                | 10                | 6                 | 15                | 10                |
| 5                                           | Бег на 500 м                                                   | -              | Без учета времени | -                 | Без учета времени | -                 |
| 6                                           | Бег на 300 м                                                   | -              | -                 | Без учета времени | -                 | Без учета времени |

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», дисциплина «легкая атлетика» (мин. возраст 11 лет)

| N<br>п/п                                             | Контрольные упражнения                                            | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                                      |                                                                   |                      | юноши    | девушки |
| Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции |                                                                   |                      |          |         |
| 1.                                                   | Бег на 20 м с ходу                                                | с                    | не более |         |
|                                                      |                                                                   |                      | 2,9      | 3.5     |
| 2.                                                   | Бег на 100 м                                                      | с                    | не более |         |
|                                                      |                                                                   |                      | 13.8     | 14.9    |
| 3.                                                   | Прыжок в длину с места                                            | см                   | не менее |         |
|                                                      |                                                                   |                      | 150      | 130     |
| 4.                                                   | Бросок медицинбола двумя руками<br>из-за головы 3 кг.             | Количество<br>раз    | не менее |         |
|                                                      |                                                                   |                      | 10       | 8       |
| 5.                                                   | Поднимание туловища из положения<br>лежа на полу, руки за головой | Количество<br>раз    | не менее |         |
|                                                      |                                                                   |                      | 30       | 25      |
| Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции   |                                                                   |                      |          |         |
| 1.                                                   | Бег на 60 м                                                       | с                    | не более |         |
|                                                      |                                                                   |                      | 10.0     | 11.0    |
| 2.                                                   | Бег на 1000 м                                                     | мин, с               | не более |         |
|                                                      |                                                                   |                      | 5.00     | 5.30    |
| 3.                                                   | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами                    | см                   | не менее |         |
|                                                      |                                                                   |                      | 150      | 130     |
| 4.                                                   | Поднимание туловища из положения                                  | Количество           | не менее |         |

|                                                                 |                                                                |                |          |       |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------|----------|-------|
|                                                                 | лежа на полу, руки за головой                                  | раз            | 30       | 25    |
| <b>Для спортивных дисциплин бег на длинные дистанции, кросс</b> |                                                                |                |          |       |
| 1.                                                              | Бег на 100 м                                                   | с              | не более |       |
|                                                                 |                                                                |                | 15.0     | 17.0  |
| 3.                                                              | Бег на 3000 м.                                                 | мин,с          | не более |       |
|                                                                 |                                                                |                | 15.00    | -     |
| 4.                                                              | Бег на 2000 м.                                                 | мин,с          | не более |       |
|                                                                 |                                                                |                | -        | 13.00 |
| 3.                                                              | Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой | Количество раз | не менее |       |
|                                                                 |                                                                |                | 30       | 25    |
| <b>Для спортивной дисциплины: ходьба</b>                        |                                                                |                |          |       |
| 1.                                                              | Ходьба на 1000 м                                               | с              | не более |       |
|                                                                 |                                                                |                | 5.20     | 5.30  |
| 2.                                                              | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                 | количество раз | не менее |       |
|                                                                 |                                                                |                | 20       | 15    |
| 3.                                                              | Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой | количество раз | не менее |       |
|                                                                 |                                                                |                | 30       | 25    |
| <b>Для спортивной дисциплины: прыжки</b>                        |                                                                |                |          |       |
| 1.                                                              | Бег на 20 м                                                    | с              | не более |       |
|                                                                 |                                                                |                | 3.7      | 4.5   |
| 2.                                                              | Прыжок в длину с места                                         | см             | не менее |       |
|                                                                 |                                                                |                | 160      | 140   |
| 3.                                                              | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                 | количество раз | не менее |       |
|                                                                 |                                                                |                | 20       | 15    |
| <b>Для спортивной дисциплин метание, толкание</b>               |                                                                |                |          |       |
| 1.                                                              | Бег на 20 м                                                    | с              | не более |       |
|                                                                 |                                                                |                | 3.7      | 4.5   |
| 2.                                                              | Прыжок в длину с места                                         | см             | не менее |       |
|                                                                 |                                                                |                | 150      | 140   |
| 3.                                                              | Сгибание и разгибание рук в упоре                              | количество раз | не менее |       |

|                                                                      |                                                |                                                                                                                                             |          |      |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|
|                                                                      | лежа на полу                                   |                                                                                                                                             | 20       | 15   |
| 4.                                                                   | Жим штанги из положения лежа на спине          | кг                                                                                                                                          | не менее |      |
|                                                                      |                                                |                                                                                                                                             | 40       | 20   |
| Для спортивной дисциплины многоборье                                 |                                                |                                                                                                                                             |          |      |
| 1                                                                    | Бег на 20 м                                    | с                                                                                                                                           | не более |      |
|                                                                      |                                                |                                                                                                                                             | 3.7      | 4.5  |
| 2                                                                    | Прыжок в длину с места                         | см                                                                                                                                          | не менее |      |
|                                                                      |                                                |                                                                                                                                             | 150      | 140  |
| 3                                                                    | Бег на 300 м                                   | с                                                                                                                                           | не более |      |
|                                                                      |                                                |                                                                                                                                             | 1.00     | 1.10 |
| 4                                                                    | Жим штанги из положения лежа на спине          | кг                                                                                                                                          | не менее |      |
|                                                                      |                                                |                                                                                                                                             | 40       | 20   |
| 5                                                                    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз                                                                                                                              | не менее |      |
|                                                                      |                                                |                                                                                                                                             | 20       | 15   |
| 6                                                                    | Бег на 1000 м.                                 | с                                                                                                                                           | не более |      |
|                                                                      |                                                |                                                                                                                                             | 5.00     | 5.30 |
| Уровень спортивной квалификации                                      |                                                |                                                                                                                                             |          |      |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)          |                                                | Не устанавливается                                                                                                                          |          |      |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй, третий годы) |                                                | Спортивные разряды:<br>- третий юношеский спортивный разряд<br>- второй юношеский спортивный разряд<br>- первый юношеский спортивный разряд |          |      |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)      |                                                | Спортивные разряды:<br>- третий спортивный разряд<br>- второй спортивный разряд<br>- первый спортивный разряд                               |          |      |

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», дисциплина «легкая атлетика» (мин. возраст 13 лет)

| N | Контрольные упражнения | Единица | Норматив |
|---|------------------------|---------|----------|
|---|------------------------|---------|----------|

| п/п                                                      |                                                                | измерения      | юноши    | девушки |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------|----------|---------|
| Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции     |                                                                |                |          |         |
| 1.                                                       | Бег на 20 м с ходу                                             | с              | не более |         |
|                                                          |                                                                |                | 2,8      | 3.2     |
| 2.                                                       | Бег на 100 м                                                   | с              | не более |         |
|                                                          |                                                                |                | 12.8     | 14.0    |
| 3.                                                       | Прыжок в длину с места                                         | см             | не менее |         |
|                                                          |                                                                |                | 220      | 190     |
| 4.                                                       | Присед-вставание со штангой на плечах                          | Количество раз | не менее |         |
|                                                          |                                                                |                | 60       | 40      |
| 5.                                                       | Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой | Количество раз | не менее |         |
|                                                          |                                                                |                | 35       | 30      |
| Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции       |                                                                |                |          |         |
| 1.                                                       | Бег на 60 м                                                    | с              | не более |         |
|                                                          |                                                                |                | 9.5      | 10.0    |
| 2.                                                       | Бег на 1000 м                                                  | мин, с         | не более |         |
|                                                          |                                                                |                | 4.40     | 5.15    |
| 3.                                                       | Прыжок в длину с места                                         | см             | не менее |         |
|                                                          |                                                                |                | 200      | 180     |
| 4.                                                       | Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой | Количество раз | не менее |         |
|                                                          |                                                                |                | 35       | 30      |
| Для спортивных дисциплин бег на длинные дистанции, кросс |                                                                |                |          |         |
| 1.                                                       | Бег на 100 м                                                   | с              | не более |         |
|                                                          |                                                                |                | 13.9     | 15.8    |
| 2.                                                       | Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой | Количество раз | не менее |         |
|                                                          |                                                                |                | 35       | 30      |
| 3.                                                       | Бег на 3000 м.                                                 | мин,с          | не более |         |
|                                                          |                                                                |                | 13.00    | -       |

|                                            |                                                                |                |          |       |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------|----------|-------|
| 4.                                         | Бег на 2000 м.                                                 | мин,с          | не более |       |
|                                            |                                                                |                | -        | 12.00 |
| Для спортивной дисциплины: ходьба          |                                                                |                |          |       |
| 1.                                         | Ходьба на 1000 м                                               | с              | не более |       |
|                                            |                                                                |                | 5.05     | 5.15  |
| 2.                                         | Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой | количество раз | не менее |       |
|                                            |                                                                |                | 35       | 30    |
| 3.                                         | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                 | количество раз | не менее |       |
|                                            |                                                                |                | 25       | 20    |
| Для спортивной дисциплины: прыжки          |                                                                |                |          |       |
| 1.                                         | Бег на 20 м с хулу                                             | с              | не более |       |
|                                            |                                                                |                | 3.7      | 4.5   |
| 2.                                         | Присед-вставание со штангой на плечах                          | кг             | не менее |       |
|                                            |                                                                |                | 60       | 40    |
| 3.                                         | Прыжок в длину с места                                         | см             | не менее |       |
|                                            |                                                                |                | 230      | 200   |
| Для спортивной дисциплин метание, толкание |                                                                |                |          |       |
| 1.                                         | Бег на 20 м с ходу                                             | с              | не более |       |
|                                            |                                                                |                | 3.0      | 3.7   |
| 2.                                         | Прыжок в длину с места                                         | см             | не менее |       |
|                                            |                                                                |                | 190      | 170   |
| 3.                                         | Жим штанги из положения лежа на спине                          | кг             | не менее |       |
|                                            |                                                                |                | 50       | 30    |
| 4.                                         | Присед-вставание со штангой на плечах                          | кг             | не менее |       |
|                                            |                                                                |                | 60       | 40    |
| Для спортивной дисциплины многоборье       |                                                                |                |          |       |
| 1                                          | Бег на 20 м с ходу                                             | с              | не более |       |
|                                            |                                                                |                | 3.2      | 3.9   |
| 2                                          | Прыжок в длину с места                                         | см             | не менее |       |
|                                            |                                                                |                | 190      | 170   |
| 3                                          | Бег на 1000 м                                                  | с              | не более |       |

|                                               |                                       |       |          |      |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------|-------|----------|------|
|                                               |                                       |       | 4.50     | 5.20 |
| 4                                             | Бег на 300 м                          | мин,с | не более |      |
|                                               |                                       |       | 55       | 60   |
| 5                                             | Присед-вставание со штангой на плечах | кг    | не менее |      |
|                                               |                                       |       | 60       | 40   |
| 6                                             | Жим штанги из положения лежа на спине | кг    | не иенее |      |
|                                               |                                       |       | 45       | 30   |
| Уровень спортивной квалификации               |                                       |       |          |      |
| Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |                                       |       |          |      |

Таблица 14

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

(мин. возраст 15 лет)

| N<br>п/п                                             | Контрольные упражнения                                         | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                                      |                                                                |                      | юноши    | девушки |
| Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции |                                                                |                      |          |         |
| 1.                                                   | Бег на 20 м с ходу                                             | с                    | не более |         |
|                                                      |                                                                |                      | 2,5      | 2,9     |
| 2.                                                   | Бег на 100 м                                                   | с                    | не более |         |
|                                                      |                                                                |                      | 12.6     | 13,8    |
| 3.                                                   | Прыжок в длину с места                                         | см                   | не менее |         |
|                                                      |                                                                |                      | 250      | 220     |
| 4.                                                   | Присед-вставание со штангой на плечах                          | Количество<br>раз    | не менее |         |
|                                                      |                                                                |                      | 65       | 45      |
| 5.                                                   | Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой | Количество<br>раз    | не менее |         |
|                                                      |                                                                |                      | 40       | 35      |



| Для спортивной дисциплины бег на средние дистанции       |                                                                |                |          |       |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------|----------|-------|
| 1.                                                       | Бег на 60 м                                                    | с              | не более |       |
|                                                          |                                                                |                | 9,0      | 9,5   |
| 2.                                                       | Бег на 1000 м                                                  | мин, с         | не более |       |
|                                                          |                                                                |                | 4.30     | 5.10  |
| 3.                                                       | Прыжок в длину с места                                         | см             | не менее |       |
|                                                          |                                                                |                | 230      | 210   |
| 4.                                                       | Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой | Количество раз | не менее |       |
|                                                          |                                                                |                | 35       | 30    |
| Для спортивных дисциплин бег на длинные дистанции, кросс |                                                                |                |          |       |
| 1.                                                       | Бег на 100 м                                                   | с              | не более |       |
|                                                          |                                                                |                | 13,5     | 15,0  |
| 2.                                                       | Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой | Количество раз | не менее |       |
|                                                          |                                                                |                | 35       | 30    |
| 3.                                                       | Бег на 3000 м.                                                 | мин,с          | не более |       |
|                                                          |                                                                |                | 12,30    | -     |
| 4.                                                       | Бег на 2000 м.                                                 | мин,с          | не более |       |
|                                                          |                                                                |                | -        | 11,30 |
| Для спортивной дисциплины: ходьба                        |                                                                |                |          |       |
| 1.                                                       | Ходьба на 1000 м                                               | с              | не более |       |
|                                                          |                                                                |                | 4.05     | 5.00  |
| 2.                                                       | Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой | количество раз | не менее |       |
|                                                          |                                                                |                | 40       | 35    |
| 3.                                                       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                 | количество раз | не менее |       |
|                                                          |                                                                |                | 30       | 25    |
| Для спортивной дисциплины: прыжки                        |                                                                |                |          |       |
| 1.                                                       | Бег на 20 м с хулу                                             | с              | не более |       |
|                                                          |                                                                |                | 2,9      | 3,2   |

|                                               |                                       |       |          |      |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------|-------|----------|------|
| 2.                                            | Присед-вставание со штангой на плечах | кг    | не менее |      |
|                                               |                                       |       | 65       | 45   |
| 3.                                            | Прыжок в длину с места                | см    | не менее |      |
|                                               |                                       |       | 250      | 230  |
| Для спортивной дисциплин метание, толкание    |                                       |       |          |      |
| 1.                                            | Бег на 20 м с ходу                    | с     | не более |      |
|                                               |                                       |       | 2,8      | 3,5  |
| 2.                                            | Прыжок в длину с места                | см    | не менее |      |
|                                               |                                       |       | 240      | 200  |
| 3.                                            | Жим штанги из положения лежа на спине | кг    | не менее |      |
|                                               |                                       |       | 55       | 40   |
| 4.                                            | Присед-вставание со штангой на плечах | кг    | не менее |      |
|                                               |                                       |       | 65       | 45   |
| Для спортивной дисциплины многоборье          |                                       |       |          |      |
| 1                                             | Бег на 20 м с ходу                    | с     | не более |      |
|                                               |                                       |       | 2,9      | 3,2  |
| 2                                             | Прыжок в длину с места                | см    | не менее |      |
|                                               |                                       |       | 250      | 220  |
| 3                                             | Бег на 1000 м                         | мин.с | не более |      |
|                                               |                                       |       | 4.30     | 5.10 |
| 4                                             | Бег на 300 м                          | ,с    | не более |      |
|                                               |                                       |       | 50       | 55   |
| 5                                             | Присед-вставание со штангой на плечах | кг    | не менее |      |
|                                               |                                       |       | 65       | 50   |
| 6                                             | Жим штанги из положения лежа на спине | кг    | не иенее |      |
|                                               |                                       |       | 55       | 45   |
| Уровень спортивной квалификации               |                                       |       |          |      |
| Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |                                       |       |          |      |

### 3.3.1. Методика тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей

*Организация проведения тестирования*

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

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

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

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

Описание теста: По команде «На старт!» испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые подготовились и замерли, дается сигнал стартера. При выполнении теста бег с ходу секундомер включается по отмашке промежуточного судьи-стартера.

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

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

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

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

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

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

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

Результат: Дальность прыжка измеряется в см. Засчитывается лучший результат.

#### 4. Бросок медицинбола

Проводится в спортивном зале

Оборудование: Медицинбол (3 кг), рулетка или линейка.

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

Результат: Дальность прыжка измеряется в см. Засчитывается лучший результат.

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

Проводится в зале

Оборудование: скамья для жима штанги лежа, штанга

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

Результат: засчитывается вес, который спортсмен выжал 1 раз.

#### 6. Приседание со штангой на плечах

Проводится в зале

Оборудование: штанга весом кг

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

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

#### 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Проводится в зале

Описание теста: Исходное положение: лежа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, стопы закреплены. Выполнять поднимание туловища до положения сед, локтями коснуться коленей, вернуться в исходное положение. Во время выполнения упражнения пальцы рук не расцеплять, таз не отрывать от пола.

Результат: оценивается количество раз в минуту. Разрешается одна попытка.

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «спорт ЛИН» (дисциплина: «Легкая атлетика»)**

##### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

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

Учебно-тренировочный процесс опирается на теорию и методику адаптивной физической культуры.

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

**Принцип научности** предполагает:

- знание теорий, концепций, основных законов, стратегических идей и тенденций, методологи, проблем АФК;
- знание биологических и психологических закономерностей функционирования организма с патологическими нарушениями, а также практики и опыта педагогов-новаторов, работающих с данной категорией людей;
- умение применять знания на практике, обеспечивая обоснованный выбор содержания, форм и методов, опираясь на законы и принципы обучения, воспитания и развития, добиваясь максимальной эффективности педагогического процесса.

**Принцип сознательности и активности.**

Когда рождается ребенок с нарушениями в развитии, то реализация этих принципов начинается с родителей как самых заинтересованных в здоровье

своих детей. Так как в младенческом и дошкольном возрасте ребенок полностью зависит от родителей, первое правило – осознанное и активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии. Педагогическое просвещение родителей является опосредованной подготовкой кадров в ранней реабилитации детей.

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

**Принцип доступности** предполагает необходимость соблюдения посильной меры трудности во избежание физических, моральных, эмоциональных перегрузок.

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

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

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

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

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

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

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

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

Принцип заключается в возмещении недоразвитых, нарушенных или утраченных функций за счет перестройки или усиленного использования сохранных функций и формирования обходных путей.

### **Принцип учета возрастных особенностей**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Средние и значительные нагрузки для восстановления для поддержания достигнутого уровня тренированности.

Большие нагрузки используются для повышения уровня тренированности.

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

Нагрузки различаются также по воздействию на различные стороны подготовленности спортсмена (совершенствующие техническую, психологическую, тактическую, интеллектуальную подготовленность). Преобладание в тренировочном плане в конкретном периоде подготовки различных нагрузок диктуется задачей, поставленной в данный период.

## **4.2. Программные материалы для учебно- тренировочных занятий**

### **4.2.1. Общая физическая подготовка (для всех этапов спортивной подготовки)**

Единство общей и специальной физической подготовки заключается во взаимной зависимости их содержания: содержание специальной физической подготовки определяется особенностями легкой атлетики.

Для различных периодов круглогодичной тренировки (подготовительного, соревновательного и переходного) удельный вес общей и специальной подготовки не будет одинаковым. Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки не остается постоянным, а закономерно изменяется на различных этапах совершенствования.

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

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



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

Пути решения аэробных возможностей:

- повышение уровня максимального потребления кислорода;
- развитие способности поддерживать этот уровень в течение длительного периода
- увеличение быстроты развертывания дыхательных процессов до максимальных величин.

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

В 9-12 лет самый благоприятный период для развития скорости. При этом успешно применяются беговые упражнения, ускорения на коротких отрезках (20-30 м) с максимальной частотой движений, многоскоки, выполнение заданий сериями в сочетании с отдыхом до восстановления, подвижные игры.

**Задачи:**

1. Необходимость разностороннего развития скоростных способностей, в сочетании с приобретением двигательных умений и навыков.
2. Максимальное развитие скоростных способностей при специализации детей, где скорость реагирования или быстрота действий играет существенную роль.
3. Совершенствование скоростных способностей.

**Средства общей физической подготовки:**

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

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

**Упражнения для развития физических качеств:**

Упражнения для развития ловкости:

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

#### Упражнения для развития гибкости:

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

- одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых;
- махи и круговые движения во всех суставах;
- круги руками наружу и вовнутрь;
- упражнения с сопротивлением в парах и с небольшими отягощениями;
- упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях), на расслабление;

##### *Упражнения для шеи и туловища*

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

##### *Упражнения для ног*

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

#### Упражнения для развития силы:

- сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением;
- сжимание пальцами маленького резинового мяча;
- ходьба на носочках, пятках по твердой и мягкой поверхности;

- сидя на полу, захватив ступнями согнутых ног небольшие мешочки с песком, поднимать и выпрямлять ноги, не роняя предмета;
- сидя, согнув колени, разводить колени с сопротивлением до касания бедрами пола (руками нажимать, а ногами сопротивляться);
- выпады и приседы;
- лежа на спине сгибание и разгибание туловища; поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение с различным положением рук (руки к плечам, в замке за головой, на пояс и т.д.);
- вис на перекладине, поднимание согнутых ног, подтягивание в висе лежа.

#### Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапно сменой направления по сигналу;
- бег с ускорением по 10, 20, 30 метров по ровной и наклонной поверхности;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке;
- игры с прыжками (для развития взрывной силы ног): единичные подскоки на мягкой поверхности с отягощением и без, с двух ног и с одной ноги.

#### Упражнения для развития выносливости:

- бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров;
- бег по пересеченной местности;
- прыжки через скакалку.

#### Упражнения для развития прыгучести:

- прыжки вверх с касанием ориентиров, подвешенных на разной высоте;
- прыжки с предметом, зажатым между коленей или стопами (на месте и с продвижением);
- прыжок в длину с места, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, то же из приседа;
- прыжки с разбега с отталкиванием одной ногой, через набивные мячи, через натянутую веревочку;
- запрыгивания на возвышения и спрыгивания с них.

#### Упражнения на развития равновесия

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

#### Подвижные игры и спортивные игры:

- подвижные игры с построением;

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

#### *Корригирующие упражнения*

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

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

#### **4.2.2. Специальная физическая подготовка** (для всех этапов спортивной подготовки)

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

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

Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей к соревновательному упражнению, и должна сопровождаться развитием гибкости - важным фактором, обеспечивающим рост спортивного мастерства. Подвижности в суставах и

эластичности мышц нижних конечностей, именно их развитие уделяется особое внимание.

Примерный комплекс беговых упражнений:

- бег с высоким подниманием бедра и движением рук, как в беге;
- бег с акцентированным отталкиванием стопой небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег с расслаблением плечевого пояса;
- прыжки с ноги на ногу;
- бег с захлестыванием голени;
- скачки на одной ноге;
- челночный бег;
- бег спиной вперед до 15 метров;
- бег приставным шагом, с крестным шагом, змейкой и т.п.
- специальные упражнения барьериста;
- специальные упражнения на гибкость;
- локальные скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов, выполняемые на тренажерах.

Примерный комплекс прыжковых упражнений:

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

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

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

#### **4.2.3. Техничко-тактическая подготовка**

##### ***Бег на короткие дистанции***

##### **Этап начальной подготовки**

*Задачи:*

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

*Средства обучения технико- тактическим действиям:*

- бег с ускорением на 30-60 м с последующим бегом по инерции;
- спринтерский бег 20-120 м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях;
- эстафетный бег;
- стартовые упражнения.

### **Учебно-тренировочный этап**

*Задачи:*

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

*Средства обучения технико-тактическим действиям:*

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

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

*Задачи:*

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

*Средства обучения технико-тактическим действиям:*

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

- бег волокушей;
- бег с сопротивлением (с резиной, партнер сзади).

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

#### **Этап начальной подготовки**

##### *Задачи:*

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

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

- многократное повторение специальных беговых упражнений;
- различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке;
- бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы и сохраняя правильную осанку;
- бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150 м;
- бег с высокого старта на отрезках 60 м под команду и самостоятельно;
- бег на отрезках 60-120 м с переключением на финишное ускорение;
- эстафетный бег;
- повторный бег на средних и длинных отрезках;
- равномерный кросс до 1 часа;
- темповый бег;
- фартлек;
- переменный бег, бег в гору, контрольный бег;
- повторный бег на отрезках до 1500 м в условиях легкоатлетического манежа;
- повторный бег на отрезках до 300 м с изменением ритма и скорости бега;
- переменный бег на отрезках по стадиону с заданным темпом;
- стартовые упражнения.

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

##### *Задачи:*

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

*Средства обучения технико-тактическим действиям:*

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

***Бег с барьерами***

**Этап начальной подготовки**

*Задачи:*

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

*Средства обучения технико-тактическим действиям:*

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



### **Учебно-тренировочный этап**

#### *Задачи:*

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

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

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

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

#### *Задачи:*

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

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

- спринтерский бег в обычных и облегченных условиях;
- бег с отягощением;
- бег с низкого старта по отметкам;
- бег с низкого старта и преодолением первого барьера;
- бег с низкого страта с преодолением 1,2,3,5 барьеров последовательно;
- ритмичный бег через барьеры с 4,3 беговыми шагами между барьерами;
- упражнения на гибкость;
- упражнения на имитацию бега через барьеры;
- упражнения на силу ног, стопы;
- прыжковые упражнения через барьеры умеренной высоты на двух, на одной ноге.

## ***Прыжки в высоту***

### **Этап начально подготовки**

#### *Задачи:*

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

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

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

### **Учебно-тренировочный этап**

#### *Задачи:*

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

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

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

- прыжковые упражнения на одной, двух ногах через предметы раной высоты.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

*Задачи:*

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

*Средства обучения технико-тактическим действиям:*

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

### ***Прыжки в длину с разбега***

#### **Этап начально подготовки**

*Задачи:*

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

*Средства обучения технико-тактическим действиям:*

- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину в «шаге» с 1-го, 3-х, 5-ти шагов;
- прыжки в длину в «шаге» с 3-х, 5-ти шагов разбега выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу;
- прыжки в длину в «шаге» с 5-ти, 7-ми беговых шагов с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;

- спринтерский бег на отрезках 20-60 м по прямой с высокого старта и с ходу;
- прыжки в высоту с толчковой и маховой ноги;
- бросковые упражнения с набивным мячом;
- кроссовый бег 12-15 минут.

### **Учебно-тренировочный этап**

#### *Задачи:*

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

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

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

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

#### *Задачи:*

- совершенствовать технику отдельных фаз прыжка в длину с разбега (максимально быстрый разбег, отталкивание, полет, приземление);

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

*Средства обучения технико-тактическим действиям:*

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

***Тройной прыжок с разбега***

**Этап начально подготовки**

*Задачи:*

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

*Средства обучения технико-тактическим действиям:*

- тройные прыжки в длину с места;

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

### **Учебно-тренировочный этап**

#### *Задачи:*

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

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

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

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

*Задачи:*

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

*Средства обучения технико-тактическим действиям:*

- прыжки с различной длины разбега через планку, постепенно повышая ее высоту;
- запрыгивание на сложенные горкой маты и т.п. с полного и удлиненного разбега;
- прыжки с разбега с доставанием высоко подвешенных предметов (маховой ногой, рукой, головой);
- спринтерский бег на отрезках 15-30 м;
- бег со старта;
- повторный бег на отрезках от 30 до 100 м;
- прыжковые упражнения на одной, двух ногах через предметы разной высоты;
- запрыгивание на высокие снаряды с 7-13 беговых шагов.

***Многоборье*****Этап начально подготовки***Задачи:*

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

*Средства обучения технико-тактическим действиям:*

- бег с высокого и низкого старта, по прямой, по виражу;
- бег с ускорением на 30-60 м с последующим бегом по инерции;
- бег на дистанции 100 м, 120 м, 200 м, 300 м, 400 м в медленном и среднем темпе (60-80% от максимального результата);
- спринтерский бег 20-120 м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях;
- стартовые упражнения;
- подводящие упражнения, направленные на овладение техникой барьерного бега: бег по разметке, через препятствия и предметы, бег через препятствия высотой 30-50 см с произвольным количеством шагов между препятствиями, специальные упражнения на технику перехода через барьер (начиная со 2-го года обучения);
- прыжок в длину с места;
- прыжки в длину в «шаге» с 1-го, 3-х, 5-ти шагов;

- прыжки в длину в «шаге» с 3-х, 5-ти шагов разбега выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу;
- прыжки в длину в «шаге» с 5-ти, 7-ми беговых шагов с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- разбег в сочетании с отталкиванием от отметки, прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;
- прыжки через планку, постепенно повышая ее с 2-х, 3-х, 5-ти, и 7-ми шагов;
- прыжки в высоту с короткого и полного разбега;
- прыжковые упражнения на одной, двух ногах через предметы разной высоты;
- бросковые упражнения с набивным мячом (2-3 кг) из различных исходных положений;
- толкание ядра 2-3 кг (начиная с третьего года обучения);
- метание копья 600 г. (начиная со второго года обучения);
- метание теннисного мяча с места, с 1-2-3-4 шагов;
- кроссовый бег в равномерном темпе.

### **Учебно-тренировочный этап**

#### *Задачи:*

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

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

- спринтерский бег 30 м, 50 м, 60 м, 100 м, 150 м, 200 м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях;
- повторный и переменный бег на отрезках до 300 м;
- бег с переключением темпа движений;
- повторный и переменный бег на отрезках от 100 м до 1500 м, под уклон, бег в гору;
- многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамейку, барьеры;
- прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;
- прыжковые упражнения на одной, двух ногах через предметы разной высоты;



- прыжки в глубину, в высоту;
- прыжки в высоту с толчковой и маховой ноги;
- прыжки различной длины разбега через планку, постепенно повышая ее высоту;
- запрыгивание на сложенные горкой маты и т.п. с полного и удлиненного разбега;
- прыжки в длину с 5-9 шагов через препятствие;
- упражнения для развития мышц спины и живота, стопы, голени, бедра;
- упражнения с отягощением малого, среднего веса;
- бросковые упражнения с набивным мячом;
- обучение ритму бега до первого барьера и между барьерами;
- толкание ядра стоя спиной;
- толкание ядра с разгона (начиная с третьего года обучения);
- кроссовый бег.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

#### *Задачи:*

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

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

- спринтерский бег в обычных, в затрудненных и облегченных условиях;
- бег с отягощением на голени (200-400г);
- бег с низкого старта по отметкам;
- повторный и переменный бег на отрезках до 300 м;
- бег с переключением темпа движений;
- повторный бег на отрезках от 100 м до 1500 м, под уклон, бег в гору;
- многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамейку, барьеры;
- прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;
- прыжковые упражнения на одной, двух ногах через предметы разной высоты;
- прыжки в глубину, в высоту;
- прыжки в высоту с толчковой и маховой ноги;
- прыжки различной длины разбега через планку, постепенно повышая ее высоту;
- запрыгивание на сложенные горкой маты и т.п. с полного и удлиненного разбега;
- прыжки в длину с 5-9 шагов через препятствие;
- упражнения для развития мышц спины и живота, стопы, голени, бедра;
- упражнения с отягощением малого, среднего веса;

- бросковые упражнения с набивным мячом;
- обучение ритму бега до первого барьера и между барьерами;
- толкание ядра стоя спиной;
- толкание ядра с разгона (начиная с третьего года обучения);
- кроссовый бег.

### ***Метание копья***

#### **Этап начальной подготовки**

##### *Задачи:*

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

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

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

#### **Учебно-тренировочный этап**

##### *Задачи:*

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

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

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

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

#### *Задачи:*

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

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

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

### ***Метание диска***

#### **Этап начальной подготовки**

#### *Задачи:*

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

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

- держание снаряда и свободное размахивание в различных частях;
- метание и бросание диска вверх-вперед, чтобы овладеть выпуском;

- исходное положение: лицом в направлении метания. Замах диском через сторону вправо с последующим броском;
- спринтерский бег на отрезках 20-60 м по прямой с высокого старта и с ходу.
- прыжки в высоту с толчковой и маховой ноги;
- бросковые упражнения с набивным мячом;
- кроссовый бег 12-15 минут.

### **Учебно-тренировочный этап**

#### *Задачи:*

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

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

- броски с места из исходного положения: стоя спиной в сторону метания;
- броски с места из исходного положения: стоя спиной в сторону метания;
- имитация поворота с различной скоростью без диска и с диском;
- повороты с диском и без диска;
- выполнение поворота по частям;
- метание диска с поворотом;
- метание диска с поворотом с предельной скоростью, сохраняя основные положения техники;
- спринтерский бег на отрезках 15-30 м;
- бег со старта;
- повторный бег на отрезках от 30 до 80 м.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

#### *Задачи:*

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

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

- метания с различной длины разбега;
- метания с разбега с добавлением высоко подвешенных предметов (рукой, головой, маховой ногой);
- спринтерский бег на отрезках 15-30 м по прямой;
- бег со старта;

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

### ***Толкание ядра***

#### **Этап начальной подготовки**

##### *Задачи:*

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

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

- демонстрация техники производится преподавателем или обучающимся, хорошо ее владеющим. Кроме этого, используются наглядные пособия, кинограммы, плакаты и видеофильмы;
- правильное двигательное и зрительное представление о технике толкания ядра создается методами объяснения и показа. При этом кратко объясняется последовательность движений, включая данные о форме, весе снаряда и правилах соревнований. Обычно объяснениям предшествует демонстрация, но в зависимости от условий можно делать и наоборот;
- перебрасывание ядра из рук в руки;
- толкание ядра вверх на небольшую высоту, с последующей ловлей;
- толкание ядра вперед – вверх и вперед – вниз;
- толкание ядра через различные предметы;
- спринтерский бег на отрезках 20-60 м по прямой с высокого старта и с ходу;
- прыжки в высоту с толчковой и маховой ноги;
- бросковые упражнения с набивным мячом;
- кроссовый бег 12-15 минут.

#### **Учебно-тренировочный этап**

##### *Задачи:*

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

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

- толкание набивных мячей одной и двумя руками из положения сидя;
- толкание набивных мячей одной и двумя руками из положения стоя;
- имитационные упражнения;

- имитация толкания ядра со скачка и без снаряда;
- толкание ядра облегченного веса со скачка;
- толкание ядра со скачка из круга, соблюдая правила соревнований, и на результат;
- спринтерский бег на отрезках 15-30 м;
- бег со старта;
- поворотный бег на отрезках от 30 до 80 м.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

*Задачи:*

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

*Средства обучения технико-тактическим действиям:*

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

#### **4.2.4 Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка связана с другими видами подготовки (общая физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры) как элемент теоретических знаний.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Тренер-преподаватель должен логически связать материал теоретических занятий с практическими занятиями.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Теоретические сведения рекомендуется давать в начале и повторять в конце тренировки. Продолжительность их должна быть не более 10-15 мин. Если

программный материал рассчитан на большее время, то его лучше сообщать в конце занятий.

При подборе конкретного учебно-тренировочного материала по указанным темам следует учитывать специфику обучающихся с нарушениями интеллекта. В процессе теоретических занятий необходимо выбирать соответствующие дефекту методы и средства тренировок, изменять количество часов, отведенных на тему с учетом специфики восприятия и усвоения обучающихся. При этом должно достигаться 50% усвоение программного материала.

Во время бесед применяются различные наглядные пособия: фильмы, фотографии, макеты, показ практических действий.

Средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.; показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеозаписи;
- использование предметных и других ориентиров;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации обучающегося, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

#### **4.2.5. Психологическая подготовка**

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

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную. Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у обучающихся именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым обучающимся высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также тренировки приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе

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

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

Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям есть важный и обязательный элемент тренировки, что лучшей школой психологической подготовки является участие спортсмена в соревнованиях.

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.

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.

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 продолжительное 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.

Общим принципом методики психологической подготовки спортсмена является воздействие как на сознание, так и на подсознание.

Методы и психо-педагогические мероприятия должны использоваться с учетом уровня 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. *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.

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

#### *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.

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. *Товарищеские встречи.* Проводятся в виде соревнований в определенной спортивной группе с приглашением спортсменов из других спортивных коллективов (межгрупповые соревнования) в присутствии других людей и с соблюдением всех правил и ритуалов в целях обеспечения высокой значимости мероприятия для спортсменов-участников.

3. *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.

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

### *Методы психического контроля*

Для спортсменов с умственной отсталостью характерны неустойчивость и рассеянность внимания, вялость мышления, низкий уровень воображения и фантазии, склонность к штампам и стереотипам. Эти особенности психики распространяются и на двигательную деятельность.

Спортсмены приходят на тренировку с разным настроением: чаще пассивным и неинициативным, реже — агрессивным и конфликтным. Для оптимизации состояния есть различные приемы психолого-педагогической регуляции:

- доброжелательный стиль общения, доверие, выраженное внимание к каждому спортсмену;
- позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание оптимизма, эмоционального комфорта и безопасности;
- постановка общей цели, объединение общими интересами, организация взаимодействий спортсменов по принципу психологической совместимости;
- примирительные акты в случае конфликтов, возникающих вследствие неустойчивого психического состояния, неудачи, боли, разногласий, эмоционального дискомфорта, отсутствия внимания и т.п. Способами разрешения конфликта могут быть мотивированное переубеждение, изменение установок, компромисс, уступка, шутка, улыбка, обоюдный анализ ситуации, концентрация на положительном, переориентировка внимания на другой объект или действие;
- игровые методы организации занятий, активизирующие внимание, память, воображение, создающие ощущение удовольствия, радости. Специальным подбором подвижных игр можно регулировать психоэмоциональное состояние от снятия агрессивности до формирования симпатии в межличностных отношениях.

*Психофизическая подготовка* — это метод самовоздействия на организм при помощи смены мышечного тонуса, регулируемого дыхания, образного представления нормального функционирования организма, словесного подкрепления с целью повышения психофизического потенциала, воспитания активного внимания, воли, развития памяти, формирования самообладания и адекватной реакции на раздражители.

### *Основные принципы психофизической подготовки.*

Важнейшим условием при овладении психофизической подготовкой является умение регулировать процессы дыхания, мышечный тонус и состояние психики. Специальные дыхательные упражнения не только повышают устойчивость организма и кислородной недостаточности, но и

способствуют уравниванию нервных процессов, и, что важно, повышают эффективность идеомоторных актов (образно представляемых движений и состояний).

От степени мышечного напряжения, как известно, во многом зависит потребность организма в кислороде, а под воздействием расслабления мышц (релаксации) снижается поток импульсов, идущих от рецепторов мышц, связок и суставов в центральную нервную систему. Мышечная релаксация, используемая во многих вариантах, повышает уровень протекания нервных процессов. Переход от напряжения мышц к релаксации и снова к напряжению способствует своеобразной гимнастике нервных центров, в частности вегетативной нервной системы.

Правильное применение дыхательных упражнений и оптимальных кратковременных задержек дыхания после выдоха, а иногда и на высоте вдоха повышает устойчивость организма к кислородной недостаточности, что благотворно влияет на ферментные системы, кровоснабжение сердца и мозга. Система упражнений психофизической тренировки помогает регулировать артериальное давление, расширять кровеносные сосуды и сеть капилляров, улучшать обеспечение организма кислородом, уравнивать нервные процессы.

Психофизическая подготовка способствует также устранению излишних, произвольных, неконтролируемых движений. Специальные упражнения снимают спазмы, навязчивые состояния, мысли и т.п. смена напряжения и расслабления мышц в сочетании со специальными дыхательными упражнениями оказывает регулирующее влияние и на гладкую мускулатуру внутренних органов и сосудистой системы.

Большое значение в психофизической тренировке имеет снижение болевого синдрома, что достигается применением самомассажа, производимого надавливанием пальцев на биологически активные точки.

Эти точки соответствуют вторичным соединениям в соединительной и мышечной тканях, вызванным тем или иным заболеванием. Самомассаж активных точек, как и вибрация, вызванная звуко-двигательными упражнениями, способствуют нормализации местного питания тканей.

Необходимо подчеркнуть, что сочетание произвольной мышечной активности и устного убеждения при психофизической тренировке более эффективно, чем изолированное словесное самовнушений, используемое в аутогенной тренировке. Психический тонус тесно связан с мышечным тонусом. Следовательно, между мышечной активностью и психическим тонусом существует определенная взаимозависимость. Было установлено, то дыхательные и двигательные реакции ослабляют состояние тревоги. Именно

на этом основана целесообразность применения психофизической тренировки при комплексном лечении и профилактики неврозов.

Ведущим принципом здесь является единство телесного (соматического) и психического. Психика управляет движениями, влияя на центральную и вегетативную нервную систему, воспитывает навыки, необходимые для устойчивого поведения в необычных, подчас экстремальных, в быту и на работе условиях. Именно такой психологический подход повышает эффективность физического воспитания и

#### **4.2.6 Восстановительные мероприятия**

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

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

Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановление). Теоретические разработки и опыт практического применения позволили выявить комплекс восстановительных средств и методов, приемлемых в подготовке спортсменов. Эти средства и методы подразделяются на:

Педагогические средства восстановления – путём рационального планирования тренировочного процесса, индивидуализация плана тренировки, рационального сочетания нагрузки и отдыха в микро-мезо и макроциклах. В структуру тренировочного процесса вводятся специальные восстановительные циклы, для профилактического отдыха, индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятия.

Психологические средства. Обучение приемам психорегулирующей тренировки обучают квалифицированные психологи. Однако в учреждении тренер-преподаватель участвует в управлении свободным временем

обучающихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Важное значение имеет определение психологического портрета, его личностных и характерологических черт.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на учебно-тренировочных мероприятиях необходимо руководствоваться принципами сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в весенне-зимний период, а также в период напряженных тренировок.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии, которые способствуют предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, душ, ванны, сауна, электростимуляция и тд.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах следует избегать применения медико-биологических средств.

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

Учебно-тренировочные группы. С ростом тренировочных нагрузок в учебно-тренировочных группах в полном объеме следует применять педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному

состоянию организма спортсмена. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимых нагрузок могут служить объективные ощущения, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение). Из психологических средств восстановления используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Медико-биологические средства восстановления включают: гигиенический душ, все виды массажа, витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию, русскую парную баню.

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

При планировании использования восстановительных средств необходимо иметь в виду, что течение процессов восстановления обусловлено объёмом и интенсивностью тренировочных нагрузок, их характером, условием эмоционального напряжения. Выбор восстановительных средств должен быть специфическим и строго индивидуализированным в соответствии с возрастом, уровнем тренированности и рядом других факторов.

Выбор и последовательность применения восстановительных средств зависит от задач, решаемых на определенных этапах годового цикла.

На этапе спортивного совершенствования нагрузки в микроциклах с использованием разнообразных средств общей физической подготовки оказывают сильное воздействие на опорно-двигательный аппарат, что и определяет характер восстановительных мероприятий. На данном этапе

подготовки при двух тренировочных занятиях в день в комплекс восстановительных мероприятий можно включать (по рекомендации тренера, врача и наличия восстановительных средств) ручной массаж, гидромассаж, общие ванны, сауну.

Базовые этапы характеризуются специальной направленностью в подготовке бегунов. Этот цикл приходится на зимний период тренировки, поэтому для повышения общей резистентности организма рекомендуется ультрафиолетовое облучение с использованием восстановительных мероприятий.

На соревновательных этапах подготовки происходит переход от больших по объему тренировочных нагрузок к интенсивным средствам тренировки, что требует большой напряженности всех функций организма, поэтому в данный период рекомендуются: ручной массаж перед соревнованием; общий восстановительный массаж (легкий) продолжительностью 20-30 мин через 1,5-2 часа после утреннего или дневного старта; теплая хвойная ванна или душ перед сном.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона. Существует ряд методов, основанных на внешних периферических реакциях, позволяющих спортсмену достичь различной степени расслабления или напряженности, при этом изменяется и его внутреннее эмоциональное и физиологическое состояние. Основная часть работы по созданию положительного эмоционального фона ложится на тренера, который должен создать доброжелательную товарищескую обстановку, учитывать психологическую совместимость спортсменов.

#### 4.3. Учебно-тематический план

Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки по виду спорта «бокс» представлен в таблице 14.

Таблица 14

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|----------------------------------|-----------------------------|------------------|--------------------|
| Этап                       | <b>Всего на этапе начальной</b>  | <b>≈ 120/180</b>            |                  |                    |



|                                                                                                 |                                                                                                                                               |         |          |                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Н<br>а<br>ч<br>а<br>л<br>ь<br>н<br>о<br>й<br><br>п<br>о<br>д<br>г<br>о<br>т<br>о<br>в<br>к<br>и | подготовки до<br>одного<br>года обучения/<br>свыше одного<br>года обучения:                                                                   |         |          |                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                 | История<br>возникновения<br>вида спорта и его<br>развитие                                                                                     | ≈ 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие<br>вида спорта.<br>Автобиографии<br>выдающихся<br>спортсменов. Чемпионы и<br>призеры<br>Олимпийских игр.                                                                                                         |
|                                                                                                 | Физическая<br>культура – важное<br>средство<br>физического<br>развития<br>и укрепления<br>здоровья<br>человека                                | ≈ 13/20 | октябрь  | Понятие о физической<br>культуре и спорте. Формы<br>физической культуры.<br>Физическая культура как<br>средство воспитания<br>трудолюбия,<br>организованности, воли,<br>нравственных качеств и<br>жизненно важных умений<br>и навыков. |
|                                                                                                 | Гигиенические<br>основы<br>физической<br>культуры и<br>спорта, гигиена<br>обучающихся при<br>занятиях<br>физической<br>культурой и<br>спортом | ≈ 13/20 | ноябрь   | Понятие о гигиене и<br>санитарии. Уход за телом,<br>полостью рта и зубами.<br>Гигиенические<br>требования к одежде и<br>обуви. Соблюдение<br>гигиены на спортивных<br>объектах.                                                        |
|                                                                                                 | Закаливание<br>организма                                                                                                                      | ≈ 13/20 | декабрь  | Знания и основные<br>правила закаливания.<br>Закаливание воздухом,<br>водой, солнцем.<br>Закаливание на занятиях<br>физической культуры и<br>спортом.                                                                                  |

|  |                                                                               |         |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|-------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом                 | ≈ 13/20 | январь     | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.                                                                                                                                                                                                      |
|  | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈ 13/20 | май        | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|  | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                           | ≈ 14/20 | июнь       | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|  | Режим дня и питание обучающихся                                               | ≈ 14/20 | август     | Расписание учебнотренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                                                                                                                                                                |
|  | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                            | ≈ 14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                           |                                                                                           |                   |          |                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           |                                                                                           |                   |          | инвентаря.                                                                                                                                                                                                               |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b> | $\approx 600/960$ |          |                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                           | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                        | $\approx 70/107$  | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
|                                                           | История возникновения олимпийского движения                                               | $\approx 70/107$  | октябрь  | <b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>                                                                                                          |
|                                                           | Режим дня и питание обучающихся                                                           | $\approx 70/107$  | ноябрь   | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.                                                          |
|                                                           | Физиологические основы физической культуры                                                | $\approx 70/107$  | декабрь  | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при                                                                                       |

|                                                                                 |                  |                 |                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                 |                  |                 | спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.                                                                                                                 |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                     | $\approx 70/107$ | январь          | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.                                                                                                       |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | $\approx 70/107$ | май             | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка                                                      | $\approx 60/106$ | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности                                               |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                  | $\approx 60/106$ | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.                       |
| Правила вида спорта                                                             | $\approx 60/106$ | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных                                                                                                                  |

|                                               |                                                                                                  |                |          |                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               |                                                                                                  |                |          | соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.                                                                                                                                      |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>                                  | $\approx 1200$ |          |                                                                                                                                                                                                              |
|                                               | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | $\approx 200$  | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
|                                               | Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность                                | $\approx 200$  | октябрь  | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.                                                                                                                          |
|                                               | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | $\approx 200$  | ноябрь   | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.   |
|                                               | Психологическая подготовка                                                                       | $\approx 200$  | декабрь  | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные                                                                                    |

|                                                                      |                       |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                      |                       |             | волевые качества личности.<br>Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.                                                                                                                                                                          |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                | ≈ 200                 | январь      | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 200                 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.                                                                                |
| Восстановительные                                                    | в переходный период   |             | Педагогические средства                                                                                                                                                                                                                                                        |
| средства и мероприятия                                               | спортивной подготовки |             | восстановление рационального построения учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок                                                                                                                                                          |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | <p>различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; : гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p> |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», «легкая атлетика – бег 60 м», «легкая атлетика – бег 100 м», «легкая атлетика – бег 200 м», «легкая атлетика – бег 400 м», «легкая атлетика – бег 60 м с барьерами», «легкая атлетика – бег 110 м с барьерами», «легкая атлетика – бег 100 м с барьерами», «легкая атлетика – бег 400 м с барьерами», «легкая атлетика - эстафета» (далее – бег на короткие дистанции), «легкая атлетика – бег 800 м», «легкая атлетика – бег 1500 м» (далее бег на средние дистанции), «легкая атлетика – бег 3000 м», «легкая атлетика – бег 5000 м», «легкая атлетика – бег 10000 м», «легкая атлетика – бег 3000 м с препятствиями», «легкая атлетика - метание», «легкая атлетика - прыжок» (далее – прыжки), «легкая атлетика - толкание» (далее -толкание), «легкая атлетика – 5-борье», «легкая атлетика – 7-борье», «легкая атлетика – 10-борье», основаны на особенностях вида спорта «спорт ЛИН» и его спортивной дисциплины легкая атлетика. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и видов спортивной дисциплины легкая атлетика вида спорта «спорт ЛИН», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Красноярского края по виду спорта «спорт ЛИН» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные, главные).

В годичном цикле спортивной подготовки выделяются 3 периода:

–подготовительный период от 5 до 7 месяцев



(этапы: общеподготовительный, специально-подготовительный);

– соревновательный период от 1,5 до 5 месяцев (этапы: предварительный, специальной подготовки);

– переходный период от 3 до 6 недель (этапы: переходно-подготовительный, активного отдыха).

В настоящее время в связи с интенсификацией учебно-тренировочного процесса, увеличением количества соревнований, включением в календарь летних соревнований экспериментально обоснована эффективность планирования годичного цикла тренировки по типу сдвоенного цикла. Каждый из полуциклов включает подготовительный и соревновательный периоды.

В зависимости от спортивной дисциплины и планируемых показателей соревновательной деятельности применяется одноцикловое планирование; двухцикловое планирование; трехцикловое планирование; «сдвоенный» цикл; «строенный» цикл.

Основные задачи по развитию и поддержанию уровня общей и специальной физической подготовленности, а также специальной спортивной работоспособности спортсмена решаются последовательно, добиваясь необходимой преемственности и направленности тренировочных нагрузок. С этой целью наряду с периодами и этапами подготовки вводятся дополнительные структурные элементы годичного цикла – мезоциклы.

Направленность мезоцикла зависит от конкретных задач данного промежутка времени подготовки, с продолжительностью, зависящей от возможности их полной реализации (3–12 микроциклов).

По направленности решаемых задач можно выделяются следующие виды мезоциклов:

- развивающий – развитие специальной спортивной работоспособности, совершенствование технико-тактической подготовленности, повышение уровня психологической подготовленности;
- поддерживающий – поддержание уровня специальной спортивной работоспособности, поддержание и развитие уровня специальной физической подготовленности, совершенствование технико-тактической подготовленности;
- реализации спортивной формы – реализация высшего уровня специальной спортивной работоспособности, технико-тактической подготовленности, достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки;
- восстанавливающий – восстановление деятельности отдельных органов и систем спортсмена, снижение тренировочной нагрузки.

Основу планирования тренировочного процесса составляют типовые 7-дневные микроциклы, направленные на решение специфических задач каждого периода и этапа годичного цикла подготовки. В практике различных спортивных дисциплин встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов. В зависимости от поставленной цели и реализуемых задач, места в системе годичной подготовки, выделяются следующие виды микроциклов: собственно тренировочные микроциклы (общеподготовительные, специально-подготовительные), подводящие, соревновательные и восстановительные.

«Набор» микроциклов и порядок их сочетания определяется общей логикой учебно-тренировочного процесса и конкретными особенностями того или иного его этапа.

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Материально-технические условия реализации Программы (с учетом пункта 14 и приложений №№ 10-11 к ФССП)

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

- наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин: «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – бег на средние дистанции»;
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов, для спортивной дисциплины «легкая атлетика – метания»;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления, для спортивной дисциплины «легкая атлетика прыжки»
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку,

заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>11</sup>;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП); обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

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

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

### **6.1 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

Таблица 15

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

| № п/п                                                                                                                                         | Наименование оборудования и спортивного инвентаря       | Единица измерения | Количество изделий |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------|--------------------|
| Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метания, прыжки, толкание, многоборье |                                                         |                   |                    |
| 1.                                                                                                                                            | Барьер легкоатлетический                                | штук              | 20                 |
| 2.                                                                                                                                            | Брус для отталкивания                                   | штук              | 1                  |
| 3.                                                                                                                                            | Буфер для остановки ядра                                | штук              | 2                  |
| 4.                                                                                                                                            | Гантели переменного веса (от 3 до 12 кг)                | комплект          | 10                 |
| 5.                                                                                                                                            | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)                      | комплект          | 10                 |
| 6.                                                                                                                                            | Гири спортивные (16,24,32 кг)                           | комплект          | 3                  |
| 7.                                                                                                                                            | Грабли                                                  | штук              | 2                  |
| 8.                                                                                                                                            | Диск массой 1,0 кг                                      | штук              | 7                  |
| 9.                                                                                                                                            | Диск массой 1,5 кг                                      | штук              | 5                  |
| 10.                                                                                                                                           | Диск массой 1,75 кг                                     | штук              | 5                  |
| 11.                                                                                                                                           | Диск массой 2,0 кг                                      | штук              | 7                  |
| 12.                                                                                                                                           | Диски обрезиненные (0,5 - 2,0 кг)                       | комплект          | 3                  |
| 13.                                                                                                                                           | Доска информационная                                    | штук              | 2                  |
| 14.                                                                                                                                           | Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту | штук              | 2                  |

|     |                                                           |          |      |
|-----|-----------------------------------------------------------|----------|------|
| 15. | Мат гимнастический                                        | штук     | 10   |
| 16. | Конус (высотой 30 см)                                     | штук     | 15   |
| 17. | Конус (высотой 15 см)                                     | штук     | 10   |
| 18. | Координационная лестница                                  | штук     | 4    |
| 19. | Копье массой 600 г                                        | штук     | 7    |
| 20. | Копье массой 700 г                                        | штук     | 7    |
| 21. | Копье массой 800 г                                        | штук     | 7    |
| 22. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)                  | комплект | 8    |
| 23. | Мяч для метания (140 г)                                   | штук     | 10   |
| 24. | Круг для места толкания ядра                              | штук     | 1    |
| 25. | Круг для метания молота                                   | штук     | 1    |
| 26. | Место приземления для прыжков в высоту                    | штук     | 1    |
| 27. | Молот массой 3,0 кг                                       | штук     | 5    |
| 28. | Молот массой 4,0 кг                                       | штук     | 5    |
| 29. | Молот массой 5,0 кг                                       | штук     | 5    |
| 30. | Молот массой 6,0 кг                                       | штук     | 5    |
| 31. | Молот массой 7,26 кг                                      | штук     | 5    |
| 32. | Ограждение для метания диска                              | штук     | 1    |
| 33. | Ограждение для метания молота                             | штук     | 1    |
| 34. | Секундомер                                                | штук     | 10   |
| 35. | Палочка эстафетная                                        | штук     | 7    |
| 36. | Патроны для стартового пистолета                          | штук     | 1000 |
| 37. | Скамейка гимнастическая                                   | штук     | 7    |
| 38. | Пистолет стартовый                                        | штук     | 2    |
| 39. | Планка для прыжков в высоту                               | штук     | 4    |
| 40. | Стенка гимнастическая                                     | штук     | 2    |
| 41. | Стойка для приседания со штангой                          | пар      | 1    |
| 42. | Указатель направления ветра                               | штук     | 4    |
| 43. | Штанга тяжелоатлетическая                                 | штук     | 5    |
| 44. | Электромегафон                                            | штук     | 1    |
| 45. | Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)                     | штук     | 1    |
| 46. | Препятствия для бега с препятствиями (3,66 м)             | комплект | 1    |
| 47. | Препятствия для бега с препятствиями (3,96 м)             | комплект | 3    |
| 48. | Препятствия для бега с препятствиями (5 м)                | комплект | 1    |
| 49. | Рулетка 10 м                                              | штук     | 3    |
| 50. | Рулетка 20 м                                              | штук     | 2    |
| 51. | Рулетка 50 м                                              | штук     | 1    |
| 52. | Рулетка 100 м                                             | штук     | 2    |
| 53. | Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении | штук     | 10   |
| 54. | Скамейка для жима штанги лежа                             | штук     | 4    |
| 55. | Стартовые колодки (станки)                                | комплект | 10   |
| 56. | Ядро (весом 1 кг)                                         | штук     | 5    |
| 57. | Ядро (весом 2 кг)                                         | штук     | 7    |
| 58. | Ядро (весом 3 кг)                                         | штук     | 10   |
| 59. | Ядро (весом 4 кг)                                         | штук     | 15   |

|     |                      |      |    |
|-----|----------------------|------|----|
| 60. | Ядро (весом 5 кг)    | штук | 15 |
| 61. | Ядро (весом 6 кг)    | штук | 10 |
| 62. | Ядро (весом 7,26 кг) | штук | 10 |
| 63. | Ядро (весом 8 кг)    | штук | 5  |

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 16

| №<br>п/п | Наименование                                         | Единица<br>измерения | Расчетная единица  | ЭНП |   | УТЭ |   | ЭССМ |   |
|----------|------------------------------------------------------|----------------------|--------------------|-----|---|-----|---|------|---|
| 1.       | Брюки спортивные                                     | штук                 | на обучающегося    | –   | – | 1   | 2 | 1    | 2 |
| 2.       | Костюм спортивный<br>ветрозащитный                   | штук                 | на<br>обучающегося | 1   | 1 | 1   | 2 | 2    | 1 |
| 3.       | Костюм спортивный<br>парадный                        | штук                 | на обучающегося    | –   | – | 1   | 2 | 2    | 1 |
| 4.       | Кроссовки<br>легкоатлетические                       | пар                  | на обучающегося    | 1   | 1 | 2   | 1 | 2    | 1 |
| 5.       | Марафонки                                            | пар                  | на<br>обучающегося | –   | – | 2   | 1 | 2    | 1 |
| 6.       | Обувь для метания<br>диска и молота                  | пар                  | на обучающегося    | –   | – | 2   | 1 | 2    | 1 |
| 7.       | Обувь для толкания<br>ядра                           | пар                  | на<br>обучающегося | –   | – | 2   | 1 | 2    | 1 |
| 8.       | Перчатки для метания<br>молота                       | пар                  | на обучающегося    | –   | – | 2   | 1 | 3    | 1 |
| 9.       | Трусы<br>легкоатлетические                           | штук                 | на обучающегося    | 1   | 1 | 1   | 2 | 1    | 2 |
| 10.      | Шиповки для бегана<br>короткие дистанции             | пар                  | на обучающегося    | 1   | 2 | 2   | 1 | 2    | 1 |
| 11.      | Шиповки для бегана<br>средние и длинные<br>дистанции | пар                  | на обучающегося    | 1   | 2 | 2   | 1 | 2    | 1 |
| 12.      | Шиповки для метания<br>копья                         | пар                  | на обучающегося    | -   | - | 2   | 1 | 2    | 1 |
| 13.      | Шиповки для прыжка<br>в высоту                       | пар                  | на обучающегося    | -   | - | 2   | 1 | 2    | 1 |
| 14.      | Шиповки для прыжка<br>в длину                        | пар                  | на обучающегося    | -   | - | 1   | 1 | 2    | 1 |

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы:**

- укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками (с учетом подпункта 13.2 ФССП)

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «бокс», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников учреждения (с учетом подпункта 13.1 ФССП)

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

## **6.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей**

С целью профессионального роста и непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей, должно осуществляться:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года;
- профессиональная переподготовка;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- стажировка;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;

- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, круглых столах, семинарах;

- длительное обучение специалистов в образовательной организации дополнительного профессионального образования для углубленного изучения актуальных проблем в области физической культуры и спорта;

- самостоятельное обучение;

- проведение открытых учебно-тренировочных занятий;

- реализация индивидуальных программ профессионального развития;

Работники направляются организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утверждённым в организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа директора учреждения.

#### **6.4. Информационно-методические условия реализации программы**

##### **6.4.1 Средства, методы, направленность учебно-тренировочных занятий по этапам подготовки.**

###### **Этап начальной подготовки.**

Основная цель тренировки – утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

Основные задачи – укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся, постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта, обучение технике бокса, повышение уровня физической подготовки, отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

###### **Основные средства:**

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения;
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- введение в школу бокса;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

###### **Основные методы:**

- игровой;
- повторный;
- планомерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

### **Основные направления тренировки:**

На этапе начальной подготовки целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путём специально подобранных комплексов упражнений и игр с учётом подготовки спортсмена. На этом этапе целесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена. С самого начала занятий необходимо обучать основам техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Это обучение целесообразно проводить в облегчённых условиях. Процесс овладения основами техники избранного вида спорта должен проходить концентрированно, без больших пауз. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу отводится 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).**

Основная цель тренировки – углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса.

Основные задачи – укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся, улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учётом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта, воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники, постепенное подведение спортсмена к соревновательной борьбе путём применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

### **Основные средства:**

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;
- упражнения со штангой;
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажёрах);
- изометрические упражнения.

### **Основные методы:**

- повторный;
- переменный;
- повторно-переменный;



- круговой;
- игровой;
- контрольный
- соревновательный.

### **Основные направления тренировки:**

Повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок. Увеличение удельного веса специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

Специальная подготовка в боксе начинается с 13-15 лет. В этом возрасте спортсмен чаще должен выступать в контрольных прикидках и соревнованиях. На данном этапе в большей степени увеличивается объём средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости, развивая скоростно-силовые качества различных мышечных групп путём локального воздействия, применяя специальные тренировочные устройства и тренажёры, учитывая величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями. Процесс овладения основами техники бокса должны проходить концентрированно, без больших пауз. Темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени уделяем разучиванию элементов, которые выполняются труднее. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

## **6.6. Методические рекомендации по организации и проведению учебно-тренировочного занятия**

Основной организационной формой спортивной тренировки является учебно-тренировочное занятие.

Учебно-тренировочное занятие проводится в группе. Его содержание (общая направленность, задачи, используемые методы, средства, величина и характер тренировочных нагрузок) определяется недельным планом тренировок. Продолжительность занятия зависит от этапа подготовки.

Учебно-тренировочное занятие строится по одной схеме и состоит из четырёх взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть продолжается около 3 минут. Основная задача – сформировать мотивацию спортсменов на предстоящую работу. Тренер-преподаватель знакомит обучающихся с задачами предстоящего занятия. Содержание вводной части включает в себя построение, приветствие, постановку задач, объявления.

Подготовительная часть (разминка) продолжается от 10-15 минут для новичков до 30-35 мин для подготовленных спортсменов. Эта часть занятия

направлена на функциональное вработывание организма, на усиление вегетативных функций, на разогревание и растягивание мышц, усиление их эластичности, что способствует возможности быстрого включения в работу и предупреждения травматизма. В подготовительную часть специализированной тренировки включаются упражнения, целенаправленно настраивающие функции организма на ту работу, которую предстоит выполнить в основной части занятия. Содержание специальной части разминки составляют малоинтенсивные упражнения, специализированные упражнения. Значительную роль разминка играет в решении задач психологической подготовки. Правильно построенная разминка снимает чрезмерное возбуждение или при необходимости вызывает возбуждение. Признаком правильно выполненной разминки является чувство уверенности и желание тренироваться, а так же разогрев организма до лёгкого потоотделения.

Основная часть продолжается от 30 мин до 2 часов и более. В ней решается от одной до трёх задач. В построении основной части необходимо придерживаться следующих закономерностей:

- задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия, когда организм спортсмена находится в оптимальном состоянии;

- когда на занятии решается несколько задач, необходима следующая последовательность: техника, тактика, быстрота, ловкость, сила, силовая выносливость.

- пик нагрузки должен приходиться на вторую треть основной части с постепенным дальнейшим снижением.

Заключительная часть длится 5-15 минут. Она предназначена для постепенного снижения нагрузки, что приводит к восстановлению. Основным средством заключительной части является лёгкий бег с переходом на ходьбу, коррегирующая гимнастика и упражнения на расслабление (лёжа). В заключительной части тренер-преподаватель и спортсмен должны оценить завершённую тренировку.

Эффективными формами организации учебно-тренировочного процесса также являются круговая тренировка и кондиционный кросс.

