

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КУРСКОЙ ОБЛАСТИ**
Областное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Областная спортивная школа олимпийского резерва»
(ОБУ ДО «ОСШОР»)

ПРИНЯТО
На заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «24» 04 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Приказом № 78
от «24» 04 2023 г.
Директор ОБУ ДО «ОСШОР»
Р.В. Бабанин



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

Срок реализации программы – без ограничения.

Разработчик:
Червякова Т.А., заместитель директора по спортивной работе
Захарова Е.Н., старший инструктор-методист;
Мещерякова Л.М., тренер-преподаватель.

Курск, 2023 год

Содержание

I	Общие положения	стр. 3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	стр. 3
III	Система контроля	стр. 25
IV	Рабочая программа по виду спорта «спорт глухих»	стр. 32
	Рабочая программа по виду спорта «спорт глухих» (спортивная дисциплина – «велосипедный спорт - шоссе»)	стр. 51
	Рабочая программа по виду спорта «спорт глухих» (спортивная дисциплина – «вольная борьба»)	стр. 74
	Рабочая программа по виду спорта «спорт глухих» (для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»)	стр. 87
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	стр. 87
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	стр. 95
	Информационно-методические условия реализации Программы	стр. 97
	Приложение № 1 «Годовой учебно-тренировочный план»	стр. 100
	Приложение № 2 «Рекомендуемый общий план антидопинговых мероприятий»; «План антидопинговых мероприятий по этапам спортивной подготовки»	стр. 102
	Приложение № 3 «Учебно-тематический план»	стр. 102

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «велосипедный спорт - шоссе», «вольная борьба», «легкая атлетика – бег» с указанием дистанции до 400 м. включительно и «легкая атлетика – эстафета» (далее – «легкая атлетика – бег на короткие дистанции»), «легкая атлетика – бег» с указанием дистанции более 400 м. (далее – «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции») с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Минспорта России 22.11.2022 № 1051 (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022, регистрационный № 71668 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки формирование и развитие физических способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни через занятия спортом.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Сурдлимпийский спорт – составная часть спорта, сложившаяся в форме специальной теории и практики подготовки лиц с поражением слуха к спортивным соревнованиям и участия в них с целью физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции, формирования здорового образа жизни и достижения спортивных результатов на базе создания специальных условий. Спорт глухих – официально признанный вид спорта в Российской Федерации.

В него входят следующие спортивные дисциплины:

- циклические, скоростно-силовые (легкая атлетика, велосипедный спорт);
- спортивные единоборства (борьба вольная).

Борьба как вид спорта представляет собой единоборство между двумя противниками, которое осуществляется в рамках правил. Правила предусматривают условия присуждения победы. Ограничивают возможные действия борцов, обеспечивают зрелищность, образовательный и воспитательный эффект.

Борьба знакома всем народам и всегда служила мощным средством воспитания молодого поколения людей, всё это позволило связать славные традиции прошлого с потребностями сегодняшнего времени. Борьба один из наиболее распространенных видов спорта.

Естественность, доступность, эмоциональность, наличие весовых категорий, снимающих ограничения для занятий борьбой всем желающим, высокое

оздоровительное, воспитательное значение. Эти обстоятельства послужили основой для высокой оценки борьбы выдающимися представителями различных эпох. П. Ф. Лесгафт, подчеркивая особую роль единоборств в воспитании детей, отмечал: «Борьба есть упражнение с возрастающим напряжением, состоящее в проявлении сил в соответствии с проявлением их другим лицом, при умении стойко укреплять своё тело на определённой опоре и зорко наблюдать за действиями противника, по возможности предупреждая их».

В этом определении подчеркнуты наиболее характерные черты спортивной борьбы, смысловую основу борцовского поединка представляют не грубый натиск и физическая сила, а искусство владеть своим телом и соизмерять свои усилия с создавшейся ситуацией, направлять их в нужное русло. Занятия борьбой формируют необходимые жизненные качества личности, содействуют интеллектуальному, волевому воспитанию личности, формирует социальную активность.

Занятия борьбой развивают высокий уровень скоростно-силовых качеств, огромную выносливость к мышечной работе с различной интенсивностью. Борец должен уметь чередовать предельные мышечные напряжения с расслаблением в трех режимах работы мышц (преодолевающим, уступающим, удерживающим), вовлекая в работу большое количество мышечных групп.

Важно отметить, чтобы сформировалось правильное представление о борьбе как виду спорта, что здесь нет доминирования одного или нескольких физических качеств спортсмена. Борьба хороша тем, что в ней можно нивелировать одно преимущество другим, не давая подавляющего превосходства ни одному.

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Состоит из следующих дисциплин: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересеченной местности). Занятия лёгкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься в любое время года. Соревнования проводятся в соответствии с правилами Международной федерации легкой атлетики с дополнениями Международного спортивного комитета спорта глухих.

Велосипедный спорт – это вид спорта, в котором для передвижения по дистанции используется механическое средство передвижения, приводимое в движение мышечной силой спортсмена. Велоспорт очень похож на легкую атлетику, также как в легкой атлетике в велоспорте основная нагрузка приходится на ноги. Поэтому в велосипедном спорте тренировочный процесс очень схож с тренировками, бегунов, которые способствует улучшению работоспособности организма, укреплению опорно-двигательного аппарата. Занятия велоспортом или обычная езда на велосипеде является великолепным средством оздоровления и укрепления всех систем организма.

Для победы на соревнованиях по велосипедному спорту необходимо много и упорно тренироваться, улучшать свои физические возможности, преодолевать большие нагрузки. Каждый начинающий велосипедист должен пройти немалый путь, и пролить море пота для того чтобы стать чемпионом. На сегодняшний день существует множество видов соревнований на велосипеде. Это гонки на треке, шоссе и в горах, велосипедный кросс и туризм, триалсинк и BMX и т. д.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указаны в таблице № 1.

Таблица № 1.

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
для спортивных дисциплин «велосипедный спорт – шоссе»				
этап начальной подготовки	не ограничивается	10	до года	9
			свыше года	8
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	12	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4
этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	
этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1	
для спортивной дисциплины «вольная борьба»				
этап начальной подготовки	не ограничивается	10	до года	9 – 10
			свыше года	8 – 10
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	12	до года	6 – 10
			второй и третий годы	5 – 10
			четвертый и последующие годы	4 - 10
этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2 – 4	
этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	1	
для спортивных дисциплин «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции»				
этап начальной подготовки	не ограничивается	9	до года	9
			свыше года	8
учебно-тренировочный	не ограничивается	11	до года	4 - 6
			второй и третий годы	4 – 5

этап (этап спортивной специализации)			четвертый и последующие годы	4
этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	1 – 2	
этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1	

4. Объем Программы указаны в таблице 2.

Таблица № 2.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До года	Второй и третий год	4 год и последующие	Без ограничения	Без ограничения
	Без ограничения		Без ограничения				
Количество часов в неделю	4,5	8	12	14	16	18	24
Общее количество часов в год	234	416	624	728	832	936	1248

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные), включающие подготовительную, основную и заключительную части, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия. Для обеспечения круглогодичности учебно-тренировочного процесса проводятся учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям, специальные учебно-тренировочные мероприятия, которые могут включать в себя восстановительные, просмотрные мероприятия, мероприятия в каникулярный период и другие. Учебно-тренировочные мероприятия указаны в таблице № 3.

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		этап начальной подготовки	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной	-	14	18	18

	физической подготовке				
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раза в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток		

– спортивные соревнования - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по избранному виду спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча). К участию в спортивных соревнованиях обучающимся предъявляются следующие требования:

- соответствие возраста, пола, уровня спортивной квалификации и нозологической группы инвалидности обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «спорт глухих»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Объем соревновательной деятельности указан в таблице № 4.

Таблица № 4.

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
для спортивной дисциплины «велосипедный спорт - шоссе»				
контрольные	1	3	5	7
отборочные	-	2	3	3
основные	-	2	3	3
для спортивной дисциплины «вольная борьба»				
контрольные	1	4	5	6
отборочные	-	2	2	3
основные	-	2	2	3
для спортивных дисциплин «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции»				
контрольные	1	4	5	5
отборочные	-	2	3	4
основные	-	2	3	4

- теоретическая подготовка;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные и рекреационные мероприятия;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика.

6. Годовой учебно-тренировочный план

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в ОБУ ДО «ОСШОР» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая периоды самостоятельной подготовки по индивидуальным планом спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

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

на этапе высшего спортивного мастерства – 4-х часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план приведен в приложении № 1.

7. Воспитательная работа.

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

Цели воспитательной работы:

- формирование у обучающихся базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в обучающихся толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать;
- формирование у обучающихся гражданско-патриотического сознания, духовно-нравственных ценностей;
- создание условий оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности спортсмена – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и нравственной, социально-мобильной, востребованной в современном обществе.

Методы воспитательной работы:

- указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики и др. на учебно-тренировочных занятиях;
- обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- проведение бесед дискуссионного характера;
- положительный личный пример тренера-преподавателя;
- организация четкого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера;
- организованная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение обучающихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий;
- общественные поручения как формирование разностороннего опыта общественной работы по самоуправлению и таких качеств, как ответственность за порученное дело и долг перед товарищами;

- выполнение режима дня;
- методы поощрения и наказания (осуждения).

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя – и в ходе учебно-тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях – это все есть воспитательная работа.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. Здесь важна особая согласованность тренеров-преподавателей и обучающихся в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсмена и отношения к нему.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения обучающихся во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общественного воспитания.

Одной из главных особенностей спортивной деятельности – большое влияние на спортсмена личности тренера-преподавателя. Для обучающегося, увлеченного спортом, тренер-преподаватель становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно.

Формы воспитательной работы – индивидуальные и групповые:

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

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; – приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных 	В течение года

		<p>соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> – приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; – составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); – подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного 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
2.3	Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде	<p>Лекции – дискуссии на темы: «О вреде наркотиков», «О вреде курения», «Алкоголь и спорт», «Здоровый образ жизни», «Мир и терроризма».</p> <p>Проведение спортивных мероприятий в рамках ежегодной акции «Курский край – без</p>	В течение года

		наркотиков»	
2.4	Развитие физических качеств, овладение двигательными умениями и навыками. Повышение уровня физической подготовленности.	Проведение учебно-тренировочных занятий. Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий.	В течение года
2.5	Профилактика заболеваний, травматизма на учебно-тренировочных занятиях, физкультурно-спортивных мероприятиях.	Прохождение медицинских осмотров. Прохождение углубленного медицинского обследования. Участие в учебно-тренировочных мероприятиях, направленных на восстановление (реабилитацию) обучающихся. Проведение бесед по правилам поведения во время проведения тренировочных занятий, в спортивном зале, на физкультурных и спортивных мероприятиях.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: – физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; – тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; – в городских, областных мероприятиях патриотической направленности.	В течение года

4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: <ul style="list-style-type: none"> – 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 спортсменов. 	В течение года

8. Мероприятия, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды.

Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы: улучшающие кислородтранспортные функции; фармакологические, химические и физические манипуляции; генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций. Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – год дисквалификации;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним разработан в соответствии с положениями Всемирного антидопингового кодекса, международным стандартом по образованию и

общероссийским антидопинговым правилам (утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464), рекомендацией Российского антидопингового агентства «РУСАДА» по оформлению раздела программ спортивной подготовки «Антидопинговое обеспечение».

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила проведения соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводится тренировочный и соревновательный процесс.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Спортсмены принимают эти правила как условия участия в соревнованиях, подготовки к участию в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Антидопинговые мероприятия (меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним), необходимые для включения в план подготовки спортсменов на постоянной основе утверждаются директором ОБУ ДО «ОСШОР».

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение порядка предоставления информации о местонахождении. Любое сочетание трех пропущенных тестов и (или) непредоставление информации о местонахождении в течении 12 месяцев, совершенное спортсменом, состоящем в пуле тестирования;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля (как спортсменом, так и персоналом спортсмена). Например, создание препятствий сотруднику допинг-контроля или предоставление ложной информации во время процедуры;
- обладание запрещенной субстанцией или оборудованием для применения запрещенных методов (как спортсменом, так и персоналом спортсмена);
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или оборудования для применения запрещенных методов (как спортсменом, так и персоналом спортсмена);
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенной субстанции или запрещенного метода (в любой период: тренировочный, соревновательный, внесоревновательный);
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица. Помощь, поощрение подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или другой вид намеренного соучастия в нарушении антидопинговых правил;

– запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица. Например, сотрудничество спортсмена в профессиональном качестве с любым персоналом спортсмена, который отбывает срок дисквалификации;

– действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 2.

9. Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач школы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в избранном виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; знать основные методы построения учебно-тренировочного занятия: разминку, основную и заключительную части. Выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест учебно-тренировочных занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания учебно-тренировочного занятия). Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать им в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить

учебно-тренировочные занятия в учебно-тренировочных группах на этапе начальной подготовки и (или) учебно-тренировочном этапе. Спортсмены могут привлекаться к судейству соревнований в качестве помощника судьи, судьи, секретаря. Для спортсменов итоговым результатом является выполнение требований на присвоение званий инструктора по спорту и судьи по спорту.

**План инструкторской и судейской практики
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Вид практики	Содержание практики
Инструкторская	<p>Спортсмены овладевают:</p> <ul style="list-style-type: none"> – принятой в избранном виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частями; – обязанностями дежурного по группе (подготовка мест учебно-тренировочных занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания учебно-тренировочного занятия). <p>Во время проведения учебно-тренировочных занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> – развивают способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, – развивают способность находить ошибки и умение их исправлять.
Судейская	<ul style="list-style-type: none"> – Изучение правил соревнований; – Непосредственное выполнение отдельных судейских обязанностей; – Ведение протоколов соревнований.

**План инструкторской и судейской практики
на этапе совершенствования спортивного мастерства и
высшего спортивного мастерства**

Вид практики	Содержание практики
Инструкторская	<p>Должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – подбирать основные упражнения для разминки; – самостоятельно проводить разминку по заданию тренера-преподавателя; – правильно демонстрировать технические приемы;

	<ul style="list-style-type: none"> – замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать им в разучивании отдельных упражнений и приемов; – самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; – проводить учебно-тренировочные занятия в учебно-тренировочных группах на этапе начальной подготовки и (или) учебно-тренировочном этапе.
Судейская	Спортсмены привлекаются к судейству соревнований в качестве помощника судьи, судьи, секретаря.

10. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств

Цель и задачи медико-биологического сопровождения спортсменов в учебно-тренировочном процессе во многом обусловлены целью и задачами современного учебно-тренировочного процесса и тенденциями развития спорта высоких достижений.

Сегодня спортсмены, тренеры-преподаватели, специалисты приходят к осознанию возрастающей роли науки в медико-биологическом сопровождении спортсменов. Сегодня применяются современные диагностические методики, динамические мониторинговые исследования функциональных резервов организма, объемов нагрузки, пульсовых режимов и других параметров, поскольку даже бесценный опыт тренеров-преподавателей и интуитивный поиск оптимальных подходов индивидуализации учебно-тренировочного процесса уже недостаточно для достижения результатов мирового уровня.

Основными задачами спортивной тренировки являются:

- воспитательные – формирование личностных качеств; общая волевая и специальная психологическая подготовка; формирование специальных норм спортивной этики;
- оздоровительные – общая и специальная физические подготовки;
- образовательные – спортивно-техническая и тактическая подготовка.

Вместе с тем, сегодня, по-видимому, более целесообразно использовать термин «спортивная подготовка», как отражающий широкий спектр взаимосвязанных специальных областей знания и деятельности, направленных на достижение высоких спортивных результатов при максимально возможном сохранении здоровья, работоспособности спортсменов.

На данный момент времени мероприятия научного обоснования спортивной подготовки становятся все более актуальными.

Научно-методическое сопровождение – создает условия для внедрения в тренировочный и соревновательный процессы инновационных достижений, высокотехнологичных методов сопровождения, формирование актуальных

инновационных научных направлений по повышению работоспособности на этапах спортивной подготовки.

Цель процесса спортивной подготовки – достижение максимальных спортивных результатов, достижение мировых рекордов по выбранному виду спорта, через наиболее оптимальные условия учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Важным звеном управления подготовкой спортсменов является система комплексного сопровождения, благодаря которому можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса.

Сопровождение включает, педагогический, медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, направленных на выявление сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов.

В качестве объектов исследования выделяют такие параметры как:

- эффективность соревновательной деятельности;
- уровень развития двигательных качеств, технико-тактического мастерства,
- психической и интегральной подготовленности;
- показатели нагрузки отдельных упражнений, тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов и т.д.;
- возможности отдельных функциональных систем и механизмов, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность;
- реакцию организма на предлагаемые тренировочные нагрузки, особенности протекания процессов утомления и восстановления.

Структурная схема организации комплексного подхода:

- оценка показателей оперативного состояния, отражающих срочный эффект от выполнения тренировочной нагрузки (психопедагогические, медико-биологические, параметры техники выполнения упражнений);
- оценка динамики показателей, отражающих кумулятивный эффект от серии тренировочных занятий в рамках 2-4 микроциклов; в основном это обобщение оценки технической подготовленности, показатели проявления физических качеств и функционального состояния организма спортсмена;
- оценка динамики показателей устойчивого состояния, достоверные сдвиги которых могут быть получены через 1-3 месяца подготовки (оценка показателей физических качеств, технико-тактической подготовки, обобщающих функциональных проб).

Все три перечисленных уровня решаются в единстве и информационно дополняют друг друга.

Виды медико-биологического сопровождения различаются в соответствии с типом состояния двигательных функций спортсменов:

- перманентные (сохраняющиеся довольно длительное время),
- текущие (изменяющиеся под влиянием одного или нескольких занятий),
- оперативные (меняющиеся в процессе одного занятия, а также под влиянием нагрузки отдельных упражнений или серий упражнений).

Необходимость выделения трех типов состояний определяется тем, что средства медико-биологического контроля, используемые в каждом случае, существенно различаются.

Три основные формы медико-биологического сопровождения: этапный контроль, цель которого оценить этапное состояние; текущий контроль, основой которого является определение повседневных (текущих) колебаний состояния спортсмена; оперативный контроль, цель которого сводится к экспресс-оценке состояния спортсмена в данный момент выполнения тренировочной нагрузки.

Для каждой формы медико-биологического сопровождения выделяются комплексы диагностических тестов по направлениям:

- нейро-динамические характеристики,
- биомеханические характеристики, психофизиологические характеристики,
- оценка функциональных и энергетических резервов по системам организма,
- оценка адаптационного и компенсаторного механизмов организма.

Это позволяет определить уровень физической, технической и тактической подготовленности; оценить реакции организма на физические нагрузки, определить изменения в организме занимающихся под влиянием предельной физической нагрузки, выявить степень адаптации организма к ступенчато повышающимся нагрузкам и определение их целесообразности, оценить правильность выполнения технико-тактических действий; подбор физических нагрузок, наиболее пригодных для достигнутого функционального уровня спортсмена.

На основании полученных данных формируется база данных на каждого спортсмена с построением модельных лепестковых диаграмм, выделением кластерных показателей.

Медицинские обследования подразделяются на первичные, повторные и дополнительные:

- при первичном обследовании решают вопрос о допуске к физкультурным и спортивным занятиям;
- при повторных - оценивают влияние занятий на организм;
- дополнительное обследование проводят перед участием в соревнованиях, после перерыва в занятиях из-за болезни.

Обследование по краткой методике включает: сбор анамнестических данных (с учетом представляемой обследуемым выписки из амбулаторной карты поликлиники), измерения роста, окружности грудной клетки, определение массы тела, жизненной емкости легких, мышечной силы, клинические анализы крови и мочи, функциональные пробы с физической нагрузкой. Обследование проводят врачи – терапевты, при необходимости к обследованию могут быть привлечены врачи-специалисты различного профиля. Периодичность обследования - не реже 1 раза в год. Повторные обследования в течение года проводят по показаниям, перед соревнованиями и при появлении жалоб.

Обследование по углубленной методике проводят врачебно-физкультурные диспансеры в процессе диспансерного наблюдения за спортсменами. Периодичность обследования 2-3 раза в год. При врачебном освидетельствовании спортсменов используют методы клинического обследования и функциональной диагностики, а

также специальные приемы и пробы, разработанные в спортивной медицине. В целях предупреждения перенапряжения проводят биохимические исследования крови, мочи, аппаратные исследования с большой физической нагрузкой.

Тренировка и восстановление – единый взаимосвязанный процесс. Успешное решение задач предспортивной подготовки невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Средства восстановления делят на следующие группы: педагогические, медико-биологические, психологические.

Педагогические средства восстановления – наиболее естественные и основные, поскольку они могут быть эффективными только при условии рационального построения тренировки и режима спортсмена. К ним относится в первую очередь варьирование интервалов отдыха между повторениями отдельных упражнений, между тренировочными занятиями, между недельными циклами с разной нагрузкой. Это выражается прежде всего в волнообразном планировании нагрузки как в пределах одного тренировочного занятия, так и в пределах месячных циклов.

К этой группе средств восстановления относятся также использование различных форм активного отдыха, проведение занятий на местности, на лоне природы, различные виды переключения с одного вида работы на другой.

Педагогические средства восстановления включают в себя:

- рациональное планирование тренировки в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена; правильное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо-, макроциклов; волнообразность, нагрузки; широкое использование переключений с одной тренировочной работы на другую, неспецифических физических нагрузок; введение специальных восстановительных циклов, дней профилактического отдыха; четкую организацию ритма тренировок, работы и отдыха спортсмена;
- правильное построение отдельного тренировочного занятия, включая полноценную, индивидуальную подобранную разминку и обязательную заключительную часть, введение в ходе занятий и после них упражнений для активного отдыха и расслабления: ручного и вибромассажа, создание эмоционального фона, использование музыки и др.;
- использование разнообразных внешних условий, правильный выбор снарядов тренажеров, мест занятий;
- варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных упражнений и тренировочными занятиями;
- разработка системы планирования и использования различных восстановительных средств в месячном цикле подготовки;
- разработка методики физических упражнений, направленных на ускорение восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование двигательных навыков, обучение тактическим действиям.

Педагогическим средством, способствующим восстановлению, является полноценная разминка перед тренировкой и соревнованием. Очень важно не

допускать в процессе соревнований охлаждения тела – максимально сохранять тепло, эффект разминки. С этой целью после разминки необходимо надеть шерстяной тренировочный костюм, куртку, шапочку, шерстяные носки.

Медико-биологические средства восстановления – это питание, физиотерапия, гидротерапия, бальнеотерапия, фармакология и их комплексное применение.

Питание – главный фактор восстановления работоспособности спортсмена, особенно в период напряженных тренировок и соревнований.

Восполнение всех сил и возможностей организма спортсмена требуется для адекватного восполнения всего того, что было израсходовано в процессе нагрузки и что требуется для адаптационных процессов. Но это не только восполнение энергетических затрат посредством соответствующей калорийности дневного рациона. Очень важно, чтобы рацион был сбалансирован по основным компонентам пищи: белкам, жирам, углеводам и минеральным солям, чтобы были выдержаны оптимальные соотношения между ними и между наиболее важными составными частями пищевых веществ – аминокислотами, простыми и сложными сахарами, полинасыщенными жирными кислотами, витаминами.

Обычный прием пищи – 3 раза в день, а со специальной целью – 5 раз, но всегда соблюдая умеренность в еде и делая акцент не на количество, а на качество. Распределение объема пищи: утром – 25%, днем – 50%, вечером – 25%. Хотя это распределение может быть иным, например, после очень большой нагрузки в дообеденное время объем принимаемой пищи в обед может быть уменьшен, зато увеличен на ужин.

Значительное общеукрепляющее и общетонизирующее воздействие, а также повышающее сопротивляемость организма различным неблагоприятным факторам оказывают фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления работоспособности, в т. ч. адаптогены.

В спортивной практике пользуются двумя методами применения адаптогенов: ударным, когда они принимаются незадолго до старта для снятия нервного перенапряжения, выявления скрытых резервов организма, и курсовым, предназначенным для «срочного» и «постепенного» восстановления работоспособности.

К адаптогенам относятся препараты женьшеня, аралии маньчжурской, золотого корня, лимонника китайского, элеутерококка колючего, шиповника, березового сока, одуванчика лекарственного, полыни горькой, облепихи, пантокрин, рибоксин и др. Что касается физических (тепловых) средств восстановления, то могут быть применены все виды физиотерапии, использующие как естественные (вода, солнце), так и искусственные факторы воздействия на организм (электро-, механо-, водо- и светолечение). Широко используется парная баня.

Следует сказать о больших возможностях бальнеотерапии – лечебной и восстанавливающей. В первую очередь это питье воды (мягкая, жесткая, намагниченная, минеральная, специальные напитки) и ванны. К бальнеологическим средствам примыкают и гидротерапия – водолечебные процедуры в виде обтирания, обливания, различных душей с разным давлением.

Спортивный восстановительный массаж является прекрасным средством борьбы с утомлением, повышения физической работоспособности.

Применять его надо систематически в комплексе с другими восстановительными средствами. При помощи массажных приемов через многообразные нервнорефлекторные пути осуществляется дифференцированное воздействие на отдельные ткани и органы, а также на весь организм в целом.

Психологические средства восстановления в спорте – те из них, действие которых направлено главным образом на восстановление нервного равновесия и устойчивости психики спортсмена в связи с большими нагрузками на тренировках и особенно на соревнованиях. Различные приемы воздействия на организм через психическую сферу с учетом терапии, профилактики, гигиены получили название психотерапии, психопрофилактики, психогигиены. Очень эффективно цветное и музыкальное сопровождение во время тренировки и отдыха.

Среди методов, позволяющих защитить психику от вредных влияний и настроить ее на преодоление соревновательных трудностей, важное значение имеет психическая саморегуляция (аутогенная психомышечная тренировка) – воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов.

План применения восстановительных средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики спорта «спорт глухих», физическая и техническая подготовка.	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности.	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием.	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки,	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активация мышц.	3 мин. 10-20 мин.

	предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО спортсменов.	Психорегуляция мобилизующей направленности.	5 – 15 мин. (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43С. 3 мин. само- и гетерорегуляции.
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности.	В процессе тренировки. 3-8 мин. 3 мин. само- и гетерорегуляции.
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный.	8-10 мин.
Через 2 - 4 часа после учебно-тренировочного занятия.	Ускорение восстановительного процесса.	Локальный массаж, массаж мышц спины, (включая шейно-воротниковую зону и паравертебрально). Душ – теплый/ умеренно холодный/ теплый.	8-10 мин. 5-10 мин. 5 мин. Саморегуляция, гетерорегуляция.
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж.	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки.

После микроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности.	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция.
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомлений.	Свойства те же, что и после микроцикла, применяются в течении нескольких дней. Сауна	Восстановительные тренировки ежедневно. 1 раз в 3-5 дней.
Перманентно .	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов.	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды.	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция.

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт глухих»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт глухих» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт глухих»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт глухих»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой ОБУ ДО «ОСШОР», 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.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спорт глухих».

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и
перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт глухих»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «велосипедный спорт – шоссе»				
1	Бег на 30 м.	сек.	не более 7,5	не более 8,0
2	Челночный бег 3x10 м.	сек.	не более 12,5	не более 13,0
3	Бег на 800 м	мин.	не более 5,0	не более 5,15
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 12	не менее 10
5	Приседание за 20 сек.	количество раз	не менее 8	не менее 7
Для спортивной дисциплины «вольная борьба»				
1	Бег на 30 м.	сек.	не более 7,5	не более 8,0
2	Челночный бег 3x10 м.	сек.	не более 12,5	не более 13,0
3	Бег на 400 м	мин.	без учета времени	без учета времени

4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 4	-
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 8	не менее 6
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее 140	не менее 110
7	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	сек.	-	не менее 2,0
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции»				
1	Бег на 30 м. с ходу	сек.	не более 5,5	не более 6,0
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее 150	не менее 130
3	Бег на 100 м	сек.	не более 17,0	не более 19,0

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и
перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «спорт глухих»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «велосипедный спорт – шоссе»				
1	Бег на 60 м.	сек.	не более 10,0	не более 11,0
2	Челночный бег 3x10 м.	сек.	не более 8,0	не более 9,0
3	Бег 12 минут	метр	не менее 2300	не менее 2100
4	Удержание ног в положении прямого угла в висе на перекладине	сек.	не менее 10,0	не менее 5,0
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее 160	не менее 150
Для спортивной дисциплины «вольная борьба»				
1	Бег на 30 м.	сек.	не более 6,5	не более 7,0
2	Челночный бег 3x10 м.	сек.	не более 10,5	не более 11,0
3	Бег на 400 м	мин.	не более 1,10	не более 1,20
4	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее 10	-
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 20	не менее 15
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее 170	не менее 160
7	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	сек.	-	не менее 10,0
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 25	-
9	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	-	не менее 25
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика – бег на короткие дистанции»				
1	Бег на 30 м. с ходу	сек.	не более 3,7	не более 4,3
2	Бег на 300 м.	сек.	не более 60,0	не более 55,0

3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее 180	не менее 160
4	Тройной прыжок в длину с места	см.	не менее 520	не менее 560
5	Приседание с весом 25 кг.	количество раз	не менее 5	не менее 3
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции»				
1	Бег на 60 м. с ходу	сек.	не более 9,8	не более 10,5
2	Бег на 300 м.	см.	не более 55,0	не более 60,0
3	Бег на 3000 м	мин.	не более 13,0	-
4	Бег на 2000 м.	мин.	-	не более 10,0
5	Тройной прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее 580	не менее 550

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «спорт глухих»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
Для спортивной дисциплины «велосипедный спорт – шоссе»				
1	Бег на 60 м.	сек.	не более 8,5	не более 9,0
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 30	не менее 25
3	Бег 12 минут	метр	не менее 2400	не менее 2200
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее 160	не менее 150
Для спортивной дисциплины «вольная борьба»				
1	Бег на 60 м.	сек.	не более 8,7	не более 9,0
2	Челночный бег 3x10 м.	сек.	не более 9,5	не более 10,0
3	Бег на 800 м	мин.	не более 3,00	не более 3,20
4	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее 16	-
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 40	не менее 35
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее 180	не менее 165
7	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	сек.	-	не менее 20,0
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 25	-
9	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	-	не менее 25
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика – бег на короткие дистанции»				
1	Бег на 30 м. с ходу	сек.	не более 3,2	не более 3,6
2	Бег на 300 м.	сек.	не более 45,0	не более 60,0
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее 230	не менее 200

4	Тройной прыжок в длину с места	см.	не менее 700	не менее 580
5	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее 55	не менее 40
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции»				
1	Бег на 60 м. с ходу	сек.	не более 9,0	не более 10,0
2	Бег на 300 м.	см.	не более 45,0	не более 55,0
3	Бег на 3000 м	мин.	не более 12,0	-
4	Бег на 2000 м.	мин.	-	не более 9,0
5	Тройной прыжок в длину с места	см.	не менее 650	не менее 580

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и
перевода на этап высшего спортивного мастерства
по виду спорта «спорт глухих»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины «велосипедный спорт – шоссе»				
1	Бег на 60 м.	сек.	не более 8,0	не более 8,5
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 35	не менее 30
3	Бег 12 минут	метр	не менее 2500	не менее 2300
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее 180	не менее 175
Для спортивной дисциплины «вольная борьба»				
1	Бег на 60 м.	сек.	не более 8,5	не более 8,7
2	Челночный бег 3x10 м.	сек.	не более 8,5	не более 9,0
3	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее 18	-
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 40	не менее 35
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее 190	не менее 175
6	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	сек.	-	не менее 25,0
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика – бег на короткие дистанции»				
1	Бег на 30 м. с ходу	сек.	не более 2,8	не более 3,2
2	Бег на 300 м.	сек.	не более 39,0	не более 55,0
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее 270	не менее 230
4	Тройной прыжок в длину с места	см.	не менее 750	не менее 600
Для спортивных дисциплин «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции»				
1	Бег на 60 м. с ходу	сек.	не более 8,0	не более 8,5
2	Бег на 300 м.	см.	не более 40,0	не более 50,0
3	Бег на 3000 м	мин.	не более 9,30	-
4	Бег на 2000 м.	мин.	-	не более 7,30

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Уровень спортивной квалификации		
для спортивных дисциплин «велосипедный спорт – шоссе», «вольная борьба», а также содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»		
1	Период обучения на этапе спортивной подготовки до (трех лет)	Не устанавливается
2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства

Уровень спортивной квалификации		
1	Для спортивных дисциплин «велосипедный спорт – шоссе», «вольная борьба», а также содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) обучающихся на этапе высшего спортивного мастерства

Уровень спортивной квалификации		
1	Для спортивных дисциплин «велосипедный спорт – шоссе», «вольная борьба», а также содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»	Спортивное звание «мастер спорта России» или «мастер спорта России международного класса»

Нормы юношеских спортивных разрядов, спортивных разрядов и спортивных званий выполняются на спортивных соревнованиях определенных уровней, согласно утвержденным Министерством спорта России «Нормам, требованиям и условиям выполнения по виду спорта «спорт глухих».

IV. Рабочая программа по виду спорта «спорт глухих»

Рабочая программа по виду спорта «спорт глухих» (спортивная дисциплина – «велосипедный спорт - шоссе»)

Структура годичного цикла

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специально-подготовительный (3—4 месяца). У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного увеличивается.

Соревновательный период. Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

Тренировочным микроциклом принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач данного этапа подготовки. Продолжительность микроциклов может колебаться от 3-4 до 10-14 дней. Наиболее распространены 7-дневные микроциклы, которые, совпадая по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни занимающихся.

Различают следующие типы микроциклов: втягивающие, ординарные, ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные.

Втягивающие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряжённой тренировочной работе. Они применяются на первом этапе подготовительного периода, ими часто начинаются мезоциклы, а также они применяются после болезни.

Ординарные микроциклы - (ординар - средний уровень).

Суммарный объём нагрузки выше, чем во втягивающих микроциклах, но меньше, чем в ударных. Они отличаются равномерным возрастанием тренировочных нагрузок, значительными по объёмам и невысоким уровнем по интенсивности.

Ординарные микроциклы широко применяются в подготовительном и соревновательном периодах.

Ударные микроциклы характеризуются большим суммарным объёмом работы, высокими нагрузками. Их основной задачей является стимуляция адапционных процессов в организме спортсменов, решение главных задач физической, специальной и интегральной подготовки. При этом ударным элементом могут быть: объём нагрузки, её интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряжённости, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды. Поэтому ударные микроциклы широко применяются в подготовительном и соревновательном периодах.

Подводящие микроциклы – строятся по правилам непосредственного подведения к соревнованиям. Содержание этих микроциклов может быть очень разнообразным. Оно зависит от системы поведения спортсмена к соревнованиями, особенностей подготовки на заключительном этапе. В подводящих микроциклах могут воспроизводиться режим предстоящих соревнований, решаться вопросы восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объёма и суммарной интенсивности, и планируются только для квалифицированных спортсменов.

Нередко подводящие микроциклы строятся в форме активного отдыха или на основе методов и средств, резко отличающихся по особенностям воздействия на организм и по режиму работы от соревновательного упражнения.

Соревновательные микроциклы – строятся в соответствии с программой соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяется спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними.

В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами и непосредственным подведением к ним, а могут включать и специальные тренировочные занятия. Однако во всех случаях мероприятия, составляющие структуру этих микроциклов направлены, на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности.

Восстановительные микроциклы. Ими обычно завершается серия ударных микроциклов. Восстановительные микроциклы планируют и после напряжённой соревновательной деятельности. Основная их роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адапционных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха. Широко применяются восстановительные микроциклы в переходном периоде.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

Втягивающие мезоциклы. Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы в последующих мезоциклах. Это обеспечивается: 1) применением упражнений, направленных на повышение возможностей систем и механизмов, определяющих уровень различных видов выносливости; 2) избирательным совершенствованием силовых, скоростных качеств и гибкости; 3) становлением двигательных навыков и умений, обуславливающих эффективность последующей работы.

Базовые мезоциклы. В базовых мезоциклах проводится основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, имеющих решающее значение в избранном виде спорта, совершенствование физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы применяются в основном в подготовительном периоде.

Контрольно-подготовительные мезоциклы. В этих мезоциклах синтезируются возможности спортсмена, достигнутые в предыдущих мезоциклах, применительно к специфике соревновательной деятельности, то есть осуществляется интегральная подготовка. Характерной особенностью тренировочного процесса в это время является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Контрольно-подготовительные мезоциклы применяются во второй половине подготовительного периода, а иногда и в соревновательном периоде.

Предсоревновательные мезоциклы предназначены для окончательного становления спортивной формы за счёт устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная тактическая и психическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования.

Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объема и объема интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме спортсменов механизма «запаздывающей трансформации», который состоит в том, что пик спортивных достижений, как бы отстаёт по времени от пиков общего и частного наиболее интенсивных объемов нагрузки.

Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному соревнованию и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые климатогеографические условия.

Соревновательные мезоциклы. Число и структура соревновательных мезоциклов определяются спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве

видов спорта соревнования в течение годового цикла проводятся на протяжении 5 – 10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов, которые обычно чередуются с мезоциклами других типов.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы – составляют основу переходного периода и организуются сразу после соревновательного периода. Они характеризуются наиболее мягким тренировочным режимом, использованием эффекта активного отдыха, «переключений» форм, содержания и условий проведения тренировочных занятий, широким использованием игрового метода. Объем и интенсивность нагрузок значительно снижаются.

Мезоциклы такого типа бывают необходимы при большой продолжительности соревновательного периода, где они располагаются между сериями напряжённых состязаний. Объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений в них также значительно снижаются.

Макроцикл - это большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3-4 месяца), годового, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Построение тренировки в многолетних макроциклах (на этапе высших достижений). В практике спорта принято выделять четырехлетние циклы, связанные с подготовкой к главным соревнованиям - Олимпийским играм.

Построение тренировки в годовых циклах. В подготовке высококвалифицированных спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода - *подготовительный, соревновательный и переходный*. При двух- и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строенного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы - создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности. В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования. Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа: 1) *общеподготовительный (или базовый) этап*; 2) *специально подготовительный этап*.

Общеподготовительный этап. Основные задачи этапа - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель (в отдельных видах спорта встречаются вариации от 5 до 10 недель).

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

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

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

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, которых у квалифицированных спортсменов в большинстве видов спорта обычно бывает не более 2-3. Все остальные соревнования носят как тренировочный, так и коммерческий характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа: 1) *этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы*; 2) *этап непосредственной подготовки к главному старту*.

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

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

восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;

дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;

создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;

моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;

обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6-8 недель. Он обычно состоит из 2 мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений, другой - на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза; число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Одни из них связаны со спецификой вида спорта - структурой эффективной

соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложившейся в данном виде спорта системой соревнований; другие - с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п., третьи - с организацией подготовки (в условиях централизованной подготовки или на местах), климатическими условиями (жаркий климат, среднегорье), материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.).

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

Методика физической подготовки велосипедиста.

Физическая подготовка велосипедиста представляет собой процесс воспитания физических качеств. Изучение взаимосвязи показателей соревновательной деятельности и уровня физической подготовленности велосипедистов позволяет выделить, с одной стороны, факторы, определяющие потенциальные возможности спортсмена, а с другой - факторы, их лимитирующие. Определение основных требований к уровню физической подготовленности гонщика конкретизирует методические направления процесса физической подготовки велосипедиста. В целом ряде исследований выявлена четкая взаимосвязь между элементами структуры соревновательной деятельности и уровнем физической подготовленности велосипедиста. Различные элементы структуры соревновательной деятельности преимущественно обеспечиваются и различными физическими способностями, и функциональными системами организма велосипедиста.

Процесс роста спортивных результатов непосредственно зависит от изменения ведущих компонентов физической подготовленности в направлении максимальной реализации индивидуальных возможностей, имеющих преимущественное развитие у данного гонщика. Ориентация физической подготовки на совершенствование только отстающих физических качеств и способностей оказывается недостаточно эффективной в подготовке высококвалифицированных велосипедистов. Выбор состава тренировочных средств и методов физической подготовки велосипедиста определяется наряду с уровнем индивидуального развития физических качеств и закономерностями естественного развития организма, и становления спортивного мастерства гонщика в процессе многолетней подготовки. С учетом этого можно выделить два уровня задач физической подготовки. Первый из них ориентирован на общее разностороннее развитие физических качеств в соответствии с представлениями о нормальном гармоническом развитии человека и создание базы для последующего совершенствования в избранном виде велосипедного спорта. Решение этого уровня задач связывают с понятием «общая физическая подготовка» (ОФП). Второй уровень задач физической подготовки предполагает максимальные требования к уровню развития физических качеств с учетом специфики вида спортивной деятельности. В соответствии с этим принято выделять «специальную физическую подготовку» (СФП).

Основы методики воспитания силовых способностей (максимальной силы, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости). Преодолевающий, уступающий режимы сокращения мышц.

Основы методики воспитания скоростных способностей. Факторы, определяющие проявление быстроты двигательной реакции (простой, сложной, рефлекторной), быстроты движений.

Методические требования к составу средств и методов, используемых для воспитания скоростных качеств в различных видах велосипедного спорта. Метод вариативного упражнения. Метод упражнений, выполняемых в облегченных условиях с превышением освоенной скорости и др.

Основы методики воспитания гибкости. Выбор состава средств и методов воспитания гибкости с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и специфики видов велосипедного спорта. Метод активных динамических упражнений, метод «стретчинга», нетрадиционные методы. Основы методики воспитания двигательных-координационных способностей. Уровни проявления двигательных-координационных способностей велосипедиста: внутримышечный, межмышечный, сенсорно-мышечный. Воспитание способности перестраивать двигательные действия в соответствии с изменением условий решения двигательной задачи. Воспитание точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений. Воспитание способности сохранять равновесие (балансировать в статических и динамических позах).

Техническая подготовка. Методика технической подготовки велосипедиста.

Прежде чем приступить к обучению начинающего велосипедиста какому-либо действию, важно установить, готов ли он к освоению этого действия. Если не готов, то провести предварительную подготовку.

Готовность велосипедиста к освоению двигательного действия. Готовность к обучению принято характеризовать тремя основными критериями.

Физическая готовность. Решение двигательной задачи требует определенного уровня развития физических качеств. Поэтому перед началом обучения следует выяснить уровень физических качеств обучаемых. Для этого начинающему велосипедисту предлагается выполнить несколько контрольных тестовых упражнений, дающих представление об уровне развития данного физического качества. Если уровень физической подготовленности недостаточен для освоения запрограммированных двигательных действий, следует спланировать необходимый период предварительной физической подготовки или скорректировать двигательную задачу.

Двигательная готовность. Продолжительность овладения новым двигательным действием зависит от тех двигательных умений и навыков, которыми располагает спортсмен. Чем богаче двигательный опыт, тем вероятнее наличие в нем представлений, необходимых при освоении нового действия, тем быстрее может сформироваться соответствующий новый двигательный навык. Если же двигательный опыт обучаемого недостаточен, то тренер-преподаватель должен предложить такие подводящие упражнения, которые будут доступны спортсмену, позволят сформировать необходимые двигательные представления. Такая предварительная подготовка должна быть спланирована заранее на основе анализа

двигательного опыта обучаемого по отношению к особенностям структуры двигательного действия, намеченного к изучению.

Психическая готовность. Ее основой является мотивация спортсмена к учебно-тренировочной деятельности. Обучение будет успешным только в случае, если достижение поставленной цели станет доминирующим мотивом учения. Когда необходимое качество мотивации обеспечено, то успех обучения зависит от настойчивости, смелости, двигательной одаренности обучаемого. Смелость и решительность действий обучаемого во многом зависят от предшествующего двигательного опыта обучаемого, наличия и надежности мер безопасности, оберегающих от возможности получить травму при выполнении задания. При обучении велосипедиста действиям, связанным с риском получить травму, чувством страха или другими отрицательными эмоциями, особенно важно предварительно сформировать позитивную психическую установку, создать достаточно сильный стимул к преодолению психических трудностей и выработать необходимую уверенность (в частности, с помощью подводящих упражнений). Проблема подготовки к обучению сложным двигательным действиям решается в целом на основе умелой реализации принципов доступности и индивидуализации, систематичности и постепенности повышения требований.

Этапы обучения технике двигательного действия. В процессе технической подготовки велосипедиста, направленной на обучение конкретному двигательному действию, выделяют три взаимосвязанных этапа, каждый из которых отличается специфическими задачами и особенностям и методики:

- 1 этап - ознакомление и начальное разучивание техники;
- 2 этап - детализированное (углубленное) разучивание техники;
- 3 этап - совершенствование техники.

Каждому этапу соответствует определенный уровень овладения двигательным действием.

Ознакомление и начальное разучивание техники.

Задачи. Общей задачей обучения на этом этапе является овладение основной техникой двигательного действия и обеспечение возможности выполнять изучаемое действие на уровне умения. В качестве частных педагогических задач могут решаться следующие:

- обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия;
- сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии;
- научить частям, фазам и элементам техники двигательного действия;
- сформировать общий ритм двигательного действия.

Особенности методики. Отличительной особенностью методики обучения велосипедиста на этом этапе является ее направленность на овладение основной техникой действия.

Детализированное (углубленное) разучивание техники

Задачи. Общей задачей на этом этапе обучения является освоение велосипедистом техники двигательного действия на уровне навыка. В зависимости от особенностей техники двигательного действия частными задачами могут быть:

- детальное уточнение всех движений в пространстве, во времени и по усилиям;
- достижение слитности фаз и частей техники;
- обучение основным вариантам техники;
- выявление индивидуальных особенностей владения техникой;
- достижение автоматизма действий.

Особенности методики. Основной метод формирования двигательного навыка – стандартное многократное повторение упражнения. Действия, результат которых главным образом зависит от величины физических усилий, необходимо выполнять с усилиями, близкими к соревновательным, но такими, которые не вызывали бы искажений техники. В отличие от предыдущего этапа, здесь допустимо увеличение объема работы над техникой действия в каждом занятии.

Совершенствование техники.

Задачи. Общей задачей этапа является достижение надежного выполнения действия в различных условиях соревновательной деятельности. Частными задачами могут быть:

- закрепление сформированного навыка;
- обучение различным вариантам техники действия;
- формирование способности применять изученное действие в различных условиях и ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности;
- обеспечение при необходимости частичной перестройки техники двигательного действия;
- повышение экономичности техники и т.д.

Особенности методики. Методика закрепления навыка характеризуется систематическим многократным целостным воспроизведением двигательного действия. В качестве ведущего метода используется повторное упражнение, выполняемое в следующих формах:

- многократное повторение действия с полными или сокращенными интервалами отдыха между повторениями (подходами);
- серийно-повторное упражнение. Действие повторяется несколько раз подряд непрерывно, что и составляет серию. Количество серий и интервалы отдыха между ними могут быть различными. Этот метод по сравнению с предыдущим в большей мере способствует достижению устойчивости техники действия к утомлению;
- повторное выполнение при различном состоянии организма и психики спортсменов. Здесь можно предлагать выполнять двигательное действие в состоянии утомления (например, в конце тренировочного занятия, в состоянии эмоционального возбуждения, волнения, при исключении или затруднении зрительного контроля и т.д.);
- повторное, непрерывное выполнение действия с максимальным количеством повторений («до отказа»). Действие выполняется подряд, до тех пор, пока сохраняется правильная его техника. Решающее значение в процессе совершенствования техники двигательного действия приобретает соревновательный метод. Участие в соревнованиях различного уровня позволяет гонщику обеспечить более надежное, чем в тренировке, закрепление

двигательного навыка и придает психологическую устойчивость велосипедисту при выполнении освоенных движений. В процессе совершенствования необходимо предусматривать постепенное повышение напряженности соревнований (степени их ответственности, уровня подготовленности соперников, сложности трасс и т.п.).

Тактическая подготовка. Методика тактической подготовки велосипедиста.

Тактическая подготовка должна строиться на основе современной информационной баз данных. Формирование такой базы данных предполагает процесс накопления и анализа знаний, методик освоения практических умений и навыков в данном виде велосипедного спорта. Накопление информации по тактике происходит с помощью широкого круга методов. Самые распространенные и доступные методы - наблюдение и анализ соревновательной практики, беседы с тренерами, гонщиками, специалистами. Широкое применение получил просмотр и анализ видеоматериалов. Тактическая подготовка велосипедиста строится на основе многолетнего плана. Процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями, навыками должен быть строго дифференцирован с учетом особенностей каждого этапа многолетней подготовки, квалификации и возраста спортсмена. На начальных этапах закладываются наиболее общие знания об основах спортивной тактики, изучаются правила соревнований в различных видах гонок и их влияние на формирование спортивной тактики. Разработка плана тактической подготовки предполагает определение объема тактических действий, которыми необходимо овладеть гонщику (команде) на каждом этапе многолетней подготовки. План тактической подготовки должен согласовываться с планом по другим разделам подготовки велосипедиста (физической, технической, психической).

На этапе высших достижений преимущественное внимание уделяется подготовке гонщиков к главным соревнованиям. Выбор тактики обусловлен возможностью наиболее полно реализовать потенциал гонщика, и приобретает значение своего рода системообразующего фактора по отношению к другим компонентам подготовки велосипедиста. Приоритетное внимание в тактической подготовке приобретают задачи по изучению и анализу тактических действий предполагаемых соперников, уровня их физической и психологической подготовленности, условий проведения соревнований, особенностей велодромов. Важным разделом тактической подготовки является овладение практическими элементами спортивной тактики, которые могут включать не только двигательные действия, но и приемы психологического воздействия на соперников. Эффективность овладения практическими элементами спортивной тактики определяется уровнем других компонентов подготовленности гонщика. Чем выше уровень физической, технической, психологической подготовленности, тем больше возможности велосипедиста в освоении разнообразных вариантов спортивной тактики. При построении процесса тактической подготовки следует учитывать определенную последовательность в применении методов овладения элементами тактики. На начальном этапе обучения основам технико-тактических действий применяется метод тренировки без соперника или с условным соперником. Этот метод способствует активному и сознательному анализу осваиваемых действий.

Специфическими средствами в этом случае являются упражнения, имитирующие траекторию движений, характер распределения усилий на дистанции, перемещения в ходе ведения позиционной борьбы в гонке и т.п. По мере освоения простейших тактических приемов тренировочные задания усложняются. Овладение групповой и командной тактикой взаимодействия предполагает использование метода тренировки с партнером. Первоначально осваиваются взаимодействия без соперника, затем - с условным соперником. Основные средства при использовании этого метода - парные и групповые упражнения, которые определяются характером предстоящей соревновательной деятельности. На завершающем этапе подготовки к главным соревнованиям с целью закрепления навыков применяется соревновательный метод. Этот метод позволяет решать целостные тактические задачи, воспитывать умение оперативно корректировать действия в различных тактических ситуациях, а также создает необходимый эмоциональный фон. Для закрепления навыков гонщик должен отработать отдельные элементы, а также всю схему тактической борьбы в подготовительных, контрольных и подводящих соревнованиях. При этом необходимо стараться создать в этих соревнованиях условия, максимально близкие к тем, которые будут в главных соревнованиях (состав участников, характер их технико-тактических действий, условия велотрасс. Для велосипедистов, специализирующихся в гонках на время, в качестве упражнений и методических приемов овладения практическими элементами тактики можно рекомендовать на начальном этапе освоения рациональных вариантов тактики прохождения дистанции, создание облегченных условий распределения усилий (лидирование, корректирующая информация о скорости движения и др.). По мере закрепления тактических навыков рекомендуется постепенно усложнять условия выполнения заданий. Например, преодолевать отрезки дистанции в условиях значительного и постоянно прогрессирующего утомления, выполнять задания в непривычных условиях, вводить дополнительные помехи и т.п.

Особое внимание в процессе подготовки к ответственным соревнованиям обращается на изучение тех качеств, приемов, которые могут оказать решающее влияние на ход спортивной борьбы и позволяют прогнозировать тактические действия соперников. И хотя такой анализ не гарантирует защиты от неожиданных действий соперника, предварительная разработка тактического плана на конкретную гонку и специальная подготовка к ней, с учетом всесторонней информации о сопернике, в значительной мере определяют результативность соревновательной деятельности гонщика. Детально разработанные модели оказываются наиболее эффективными в соревнованиях с хорошо знакомыми соперниками, а также в дисциплинах велосипедного спорта, где соревновательные действия соперников строго детерминированы (например, различные виды гонок на время). Тактическая борьба позволяет проявить творческие возможности гонщика, его интеллектуальный потенциал. Эти возможности, хотя и являются проявлением своеобразного таланта, в значительной степени совершенствуются в процессе участия в многочисленных гонках с различными по манере ведения соревновательной борьбы соперниками, разнообразной, проникнутой творческой атмосферой тренировочной деятельностью. На основе конкретной информации обо всем комплексе факторов могут вноситься коррективы в отработанный модельный вариант тактики, включающие конкретные

тактические элементы, позволяющие добиться цели в данных соревнованиях. Процесс совершенствования тактического мастерства происходит значительно эффективнее, когда тренер-преподаватель и гонщик постоянно анализируют итоги каждого соревнования, отмечая слабые стороны тактической подготовленности и вносят на основе этого соответствующие коррективы в подготовку.

Психологическая подготовка. Методика психической подготовки велосипедиста.

К любому виду деятельности психика человека должна быть подготовлена. Особенно велико значение психической подготовки в спорте. Основной задачей этого раздела подготовки в велосипедном спорте является достижение состояния *психической готовности* гонщика к эффективной деятельности в избранном виде велосипедного спорта. Психическая готовность к деятельности - всегда результат психологической подготовки, даже если она осуществляется стихийно и незаметна как организованный процесс. Подготовка к соревновательной деятельности в современном велосипедном спорте - сложный многокомпонентный процесс, который должен обязательно предусматривать психическую подготовку, целенаправленно осуществляемую в ходе всей многолетней спортивной деятельности велосипедиста. Психическая подготовка должна неразрывно сочетаться с другими видами подготовки (физической, технической, тактической), естественно дополняя их и решая свои специфические задачи. Принято различать два вида психической подготовки спортсменов:

- *общую психическую подготовку*, понимаемую, как систему воздействий в ходе тренировочных занятий и соревнований, нацеленных на формирование психических функций и психологических качеств личности, необходимых гонщику для осуществления эффективной спортивной деятельности в избранном виде велосипедного спорта;

- *специальную психическую подготовку*, предполагающую непосредственную психическую подготовку велосипедиста к конкретному ответственному соревнованию, включая ситуативное управление состоянием и поведением гонщика в условиях данного соревнования.

Общая психическая подготовка

Достижение высоких спортивных результатов в велосипедном спорте невозможно без многолетней целенаправленной тренировочной работы. К этому процессу спортсмен должен быть психологически подготовлен. Отношение к тренировочному процессу во многом определяется мотивацией спортсмена. При этом имеются в виду не только мотивы, побуждающие к занятиям велосипедным спортом, а мотивация спортсмена к продолжительному и систематическому тренировочному процессу, нацеленному на достижение высших спортивных результатов. Одно из условий формирования устойчивой мотивации спортсмена в тренировочном процессе - постановка перспективных целей. Осознание этих целей, сформулированных в виде четких и доступных положений, и понимание необходимости усилий для ее достижения побуждают спортсмена к систематическим упорным тренировкам в течение многих лет. Отдаленная перспективная цель должна опираться на систему промежуточных целей, реально реализуемых в тренировочном и соревновательном процессе. Поэтапное достижение этих целей обуславливает

стабильное психическое состояние гонщика и укрепляет мотивационную основу процесса подготовки.

Психическое состояние спортсмена во многом определяет эффективность тренировочного процесса. Стабилизируясь, это состояние переходит в доминирующее и создает соответствующий фон деятельности на достаточно продолжительное время. В свою очередь, доминирующие состояния на базе устойчивых мотивов определяют свойства личности. Чтобы психическое состояние стало свойством личности гонщика, его надо формировать у спортсмена в процессе ежедневных тренировочных занятий и соревнований, применяя для этого комплекс психолого-педагогических воздействий. Каждое средство или метод, используемый в подготовке велосипедиста, может в той или иной мере способствовать решению задач психической подготовки при условии, что эти воздействия приведены в соответствие с задачами психической подготовки гонщика. Психические качества находятся в числе наиболее важных факторов, обуславливающих уровень спортивных достижений. К наиболее значимым качествам, характеризующим велосипедистов высокой квалификации, следует отнести:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям учебно-тренировочной и особенно соревновательной деятельности, способность к управлению стартовым состоянием;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды:
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- способность к экстремальной психической мобилизации;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Кроме того, специфика каждого вида велосипедного спорта определяет дополнительные требования к психике гонщиков, специализирующихся в этих видах. Следует учитывать, что психические качества, с одной стороны, являются проявлением врожденных свойств индивида, а с другой - формируются в процессе занятий конкретным видом велосипедного спорта. Например, для гонщика, специализирующегося в спринтерских видах гонок на треке, характерны быстрота сенсомоторного реагирования и оперативного мышления, обеспечивающего анализ ситуации, выбор и реализацию оптимального решения. Важной стороной психической подготовленности гонщика, специализирующегося в видах, требующих проявления выносливости, является, и например, способность терпеть, в том числе и переносить болевые ощущения, связанные с психофизиологическими особенностями развития состояния утомления в этих видах гонок. Важно также отметить, что повышение устойчивости к болевым ощущениям прямо связано с периодом

подготовки и уровнем подготовленности велосипедиста. Систематическое применение значительных нагрузок определенной направленности не только обеспечивает высокий уровень функциональной подготовленности, но и сопровождается повышением и психологической устойчивости. В процессе психической подготовки следует учитывать индивидуальные особенности каждого гонщика. К субъективным особенностям относится, например, боязнь падения. После однократного падения субъективное чувство боязни может надолго закрепляться, отрицательно влияя на последующие выступления гонщика в соревнованиях. Действие подобного «психического барьера» может приводить к общему нарушению нервно-мышечных координаций, затруднять эффективное выполнение технических и тактических действий, мешать прохождению сложных участков трассы. Необходимо весьма мощное волевое усилие, чтобы преодолеть боязнь падения. Одним из наиболее действенных методов совершенствования психических качеств гонщика в этом случае является систематическое выполнение упражнений с элементом риска, предусмотрев постепенное разнообразие и усложнение заданий. Индивидуальные особенности психической адаптации велосипедистов, особенно явно проявляются на фоне выполнения близких к предельным по объему и интенсивности нагрузок. Наряду с физиологическими признаками адаптации организма спортсмена к нагрузкам существуют признаки и психологической переносимости нагрузок. При правильном построении тренировочного процесса один из пиков психического напряжения совпадает с пиком тренировочных нагрузок, что является естественным проявлением адаптационной реакции организма гонщика. Отсутствие признаков психического напряжения в такие периоды, скорее всего, означает, что предлагаемая нагрузка существенно ниже адаптационных возможностей данного велосипедиста и не может стимулировать повышение функциональных возможностей его организма. Гонщик, нацеленный на высокий спортивный результат, должен быть готов перенести это состояние. Деятельность тренера в процессе психической подготовки спортсмена должна быть направлена на формирование у него уверенности в том, что это состояние - необходимое условие прогресса в велосипедном спорте.

Однако в ряде случаев (обычно в период длительного выполнения нагрузок), близких к предельным для данного уровня подготовленности гонщика (что обычно проходит на фоне недостаточного восстановления), могут развиваться признаки психического перенапряжения. В простых случаях, (обычно в начальной стадии) это проявляется в некоторой нервозности, нежелании выполнять тренировочную работу определенного объема и интенсивности. В психологически более сложных случаях оно проявляется в форме страха перед нагрузкой. Данное состояние может осознаваться спортсменом (например, он откровенно говорит об этом тренеру) либо не осознаваться. В этом случае спортсмен ищет любую возможность избежать нагрузки, стараясь как-то объяснить свое поведение для себя и других. При появлении устойчивых признаков развития перенапряжения тренеру-преподавателю необходимо пересмотреть параметры запланированных тренировочных нагрузок и уделить повышенное внимание восстановлению спортсмена.

Если признаки психического перенапряжения начинают проявляться на фоне умеренных тренировочных нагрузок, далеких от максимума по параметрам

тренировочного воздействия, причины этого состояния, скорее всего, связаны с внутривнутриочными и внесоревновательными факторами:

а) неблагоприятным «психическим климатом» в команде (например, конфликт с тренером-преподавателем или членами команды);

б) снижением уровня мотивации;

в) проблемами в личной жизни и т.н.

В этих случаях требуется коррекция не столько учебно-тренировочной нагрузки, сколько анализ и устранение факторов, создающих излишнюю психологическую напряженность.

В процессе выполнения больших объемов однонаправленных нагрузок часто возникает состояние психического перенапряжения, усугубляющееся монотонностью тренировочной работы. С учетом задач подготовки на данном этапе и индивидуальной реакции спортсменов на нагрузку бывает целесообразно использовать приемы повышения эмоциональности учебно-тренировочных занятий. Введение элементов игрового метода, разнообразие трасс и учебно-тренировочных заданий могут существенно уменьшить психическое напряжение от тяжелой монотонной тренировочной работы. Тренер-преподаватель должен учитывать, что длительное психическое перенапряжение может развиваться в состояние адаптационного срыва, сопровождающегося глубокой депрессией. Это состояние особо опасно у юных спортсменов, поскольку может иметь необратимые последствия. У спортсмена, оказавшегося в этом состоянии, теряется мотивация, смещаются жесткие целевые установки, понижается восприимчивость к нагрузкам, утрачивается способность к предельной мобилизации в соревнованиях. Глубокое психическое перенапряжение часто приводит к прекращению занятий велосипедным спортом, причем полученная психическая травма может сохранить свой след на долгие годы.

Причиной глубокого психического перенапряжения спортсмена является, как правило, нарушение основных принципов подготовки, сопровождающееся отсутствием контроля за состоянием спортсмена. В отдельных случаях срыв адаптации может быть связан с развитием хронических заболеваний, но и в этом случае элементарный контроль позволяет выявить это состояние уже на ранней стадии развития. Учитывая опасность этого состояния, тренер-преподаватель обязан при появлении первых признаков глубокого психического перенапряжения изменить режим подготовки, обеспечив спортсмену незамедлительный отдых, восстановительные процедуры и обратиться за помощью к квалифицированному специалисту-психологу. Особое значение в процессе общей психической подготовки гонщика имеет формирование отношения к систематичности учебно-тренировочных занятий. При современном уровне спортивных достижений в велосипедном спорте подготовка вне системы или даже отдельные пропуски учебно-тренировочных занятий резко снижают эффективность подготовки, рассчитанной на высшие спортивные достижения. Кроме того соблюдение строгой систематичности учебно-тренировочных воздействий - это важный фактор и психической подготовки. Гонщик, который не пропустил ни одного учебно-тренировочного занятия, выполнил весь объем заданий с необходимым качеством учебно-тренировочных воздействий,

имеет больше оснований для психической уверенности в результате предстоящих соревнований.

Важной целью общей психической подготовки является формирование устойчивого позитивного отношения велосипедиста к соблюдению спортивного режима, способности подчинить многообразие обстоятельств жизни главной спортивной цели. В этом случае режим жизни гонщика, предполагающий постоянные жесткие временные рамки сочетания учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях с отдыхом и восстановительными процедурами, становится естественным режимом жизни, потребностью, определяющей устойчивое психологическое состояние спортсмена.

Специальная психическая подготовка.

Спортивная деятельность, конкурентная по своей сути, заставляет гонщика находиться в состоянии постоянного психического напряжения, но своих предельных величин психическое напряжение достигает в период непосредственной предстартовой подготовки и участия в ответственных соревнованиях. В процессе предстартовой подготовки практически каждый велосипедист подвержен таким психическим состояниям, как высокое эмоциональное возбуждение и тревожность. Повышение нервно-психического возбуждения спортсмена в условиях ответственных соревнований рефлекторно подготавливает его организм к высокоинтенсивной деятельности. Это возбуждение на фоне положительного общего эмоционального состояния гонщика, его уверенности в себе и желания соревноваться является исключительно важным фактором, обеспечивающим оптимальную готовность к старту. Однако чрезмерное эмоциональное возбуждение может оказать и резко отрицательное воздействие на результат выступления спортсмена.

Для того чтобы сделать заключение о характере влияния эмоционального возбуждения и тревожности гонщика на результат его соревновательной деятельности, можно использовать методы обычного визуального наблюдения, опроса, беседы со спортсменом. На основании анализа объективных состояний и субъективных ощущений, пережитых спортсменом на протяжении нескольких соревнований, можно сделать заключение о типичных индивидуальных реакциях. Накопив определенное число подобных наблюдений, сначала возможно, но ряду признаков прогнозировать степень готовности гонщика к старту, а в дальнейшем при определенной целенаправленной психической подготовке и управлять состоянием предстартовой готовности спортсмена.

Особое место среди средств психического воздействия занимают способы саморегуляции. Процесс саморегуляции психического состояния основан на умении гонщика сознательно контролировать, концентрировать и переключать внимание на любые объекты, отвлекаться от воздействия отрицательных факторов и раздражителей. Средства, которые рекомендуется использовать гонщику, зависят от его состояния на данный момент и особенностей психики. В процессе многолетней подготовки у спортсмена складывается индивидуальная манера поведения перед стартом. Это поведение опирается на личный опыт гонщика, сложившиеся стереотипы предстартовой подготовки, обуславливающие эффективность деятельности с минимальными нервными затратами. Индивидуальные аспекты психической подготовки перед стартом имеют особое значение в достижении

состояния наивысшей готовности спортсмена к моменту старта. Каждый гонщик имеет свой оптимальный уровень эмоционального возбуждения, при котором наиболее эффективно выступает в ответственных соревнованиях, причем этот уровень очень индивидуален и может существенно различаться даже у спортсменов, специализирующихся в одном виде велосипедного спорта и имеющих равную степень квалификации. Поэтому вносить резкие изменения в индивидуальную психическую подготовку гонщика в фазе непосредственного подведения его к старту в условиях ответственных соревнований следует очень осторожно, а в большинстве случаев нецелесообразно. Одна из важных психолого-педагогических задач подготовки к соревнованиям в велосипедном спорте - формирование команды, которая неразрывно связана с проблемой лидерства. Актуальность вопросов лидерства в велосипедном спорте (особенно в видах, требующих совместных командных действий, например групповые гонки на шоссе) подчеркивается многими ведущими специалистами и тренерами-преподавателями, указывающими, что отсутствие лидеров в команде может рассматриваться как неблагоприятный симптом, свидетельствующий о низком развитии в команде процессов организации. Можно привести достаточно много примеров, когда отсутствие лидера в команде приводило к неудачному выступлению в гонке, хотя соперники и не превосходили команду по уровню других компонентов подготовленности. Спортивная команда - это, хотя и малая, но сложная социальная система, способная в большей или меньшей мере к самоорганизации и самоуправлению. Оптимальное развитие лидерских процессов, определенная дифференциация лидерских ролей могут повышать или снижать способность команды к организации и влиять на ее надежность в условиях соревновательной деятельности. Лидерство является необходимым условием для эффективной организации и координации взаимодействий спортсменов, как в учебно-тренировочной, так и в соревновательной деятельности. Тренер-преподаватель не может объективно обеспечить непосредственное оперативное руководство гонщиками прямо в ходе гонки. В процессе соревновательной борьбы часто возникают ситуации, требующие принятия незамедлительного решения. В эти моменты только лидер гонщиков может принять единственно верное решение. В велосипедном спорте высших достижений лидером является почти всегда один из сильнейших гонщиков команды. Следует различать гонщика-лидера, имеющего наивысший уровень функциональной готовности и соответственно претендующего на победу в данных соревнованиях, и «психологического» лидера. Статус «психологического» лидера не обязательно подтверждается наивысшим среди членов команды уровнем функциональной готовности, но это, как правило, наиболее опытный, авторитетный, психически устойчивый гонщик, способный принимать эффективные тактические решения в напряженных условиях соревновательной борьбы. Соответственно, мнение такого спортсмена является наиболее значимым для остальных членов команды, и такой спортсмен часто избирается капитаном команды. Поэтому одной из важнейших задач специальной психической подготовки команды к соревнованиям является определение лидеров команды и создание необходимой психологической обстановки, которая позволила бы сплотить команду с учетом дифференциации задач, стоящих перед каждым ее членом. Если лидер действует в соответствии с планом и задачами тренера-преподавателя, то достигается, как

правило, максимальный положительный эффект в организации и координации совместных усилий членов команды. Взаимопонимание и доверие между тренером-преподавателем и лидером команды способствует формированию благоприятного психологического климата в команде, снимает напряженность, предупреждает конфликты.

Теоретическая подготовка. В условиях современного велосипедного спорта теоретическая подготовка приобрела значение одной из важных составных частей подготовки гонщика. Общий интеллектуальный уровень спортсмена и его специальные теоретические знания в сфере спортивной деятельности во многом определяют эффективность тренировочного процесса. Это выражается как в общем уровне культуры спортсмена, так и в конкретных формах спортивной деятельности, например, восприятии и переработке информации, способности к анализу своих действий, самостоятельности принятия решения в сложных условиях соревновательной борьбы и т.д. Под теоретической подготовкой велосипедиста следует понимать педагогический процесс формирования у спортсменов системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных научных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики велосипедного спорта.

Теоретическая подготовка спортсменов проводится в форме лекций, бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, наблюдений за соревновательной деятельностью ведущих велосипедистов. Конкретная целевая направленность теоретической подготовки обеспечивает условия для более эффективного совершенствования других сторон подготовленности велосипедиста (физической, технической, тактической, психической). Учебно-тематический план по теоретической подготовке приведен в приложении № 3.

Рабочая программа по виду спорта «спорт глухих» (спортивная дисциплина – «вольная борьба»)

Структура годичного цикла

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специально-подготовительный (3—4 месяца). У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного увеличивается.

Соревновательный период. Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

Тренировочным микроциклом принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач данного этапа подготовки. Продолжительность микроциклов может колебаться от 3-4 до 10-14 дней. Наиболее распространены 7-дневные микроциклы, которые, совпадая по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни занимающихся.

Различают следующие типы микроциклов: втягивающие, обычные, ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные.

Втягивающие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряжённой тренировочной работе. Они применяются на первом этапе подготовительного периода, ими часто начинаются мезоциклы, а также они применяются после болезни.

Обычные микроциклы - (обычный - средний уровень).

Суммарный объём нагрузки выше, чем во втягивающих микроциклах, но меньше, чем в ударных. Они отличаются равномерным возрастанием тренировочных нагрузок, значительными по объёмам и невысоким уровнем по интенсивности. Обычные микроциклы широко применяются в подготовительном и соревновательном периодах.

Ударные микроциклы характеризуются большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками. Их основной задачей является стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач физической, специальной и интегральной подготовки. При этом ударным элементом могут быть: объем нагрузки, её интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряженности, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды. Поэтому ударные микроциклы широко применяются в подготовительном и соревновательном периодах.

Подводящие микроциклы – строятся по правилам непосредственного подведения к соревнованиям. Содержание этих микроциклов может быть очень разнообразным. Оно зависит от системы поведения спортсмена к соревнованиями, особенностей подготовки на заключительном этапе. В подводящих микроциклах могут воспроизводиться режим предстоящих соревнований, решаться вопросы восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности, и планируются только для квалифицированных спортсменов.

Нередко подводящие микроциклы строятся в форме активного отдыха или на основе методов и средств, резко отличающихся по особенностям воздействия на организм и по режиму работы от соревновательного упражнения.

Соревновательные микроциклы – строятся в соответствии с программой соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяется спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними.

В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами и непосредственным подведением к ним, а могут включать и специальные тренировочные занятия. Однако во всех случаях мероприятия, составляющие структуру этих микроциклов направлены, на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности.

Восстановительные микроциклы. Ими обычно завершается серия ударных микроциклов. Восстановительные микроциклы планируют и после напряженной соревновательной деятельности. Основная их роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха. Широко применяются восстановительные микроциклы в переходном периоде.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

Втягивающие мезоциклы. Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы в последующих мезоциклах. Это обеспечивается: 1) применением упражнений, направленных на повышение возможностей систем и механизмов, определяющих уровень различных видов выносливости; 2) избирательным совершенствованием силовых, скоростных качеств и гибкости; 3) становлением двигательных навыков и умений, обуславливающих эффективность последующей работы.

Базовые мезоциклы. В базовых мезоциклах проводится основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, имеющих решающее значение в избранном виде спорта, совершенствование физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы применяются в основном в подготовительном периоде.

Контрольно-подготовительные мезоциклы. В этих мезоциклах синтезируются возможности спортсмена, достигнутые в предыдущих мезоциклах, применительно к специфике соревновательной деятельности, то есть осуществляется интегральная подготовка. Характерной особенностью тренировочного процесса в это время является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Контрольно-подготовительные мезоциклы применяются во второй половине подготовительного периода, а иногда и в соревновательном периоде.

Предсоревновательные мезоциклы предназначены для окончательного становления спортивной формы за счёт устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная тактическая и психическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования.

Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объёма и объёма интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме спортсменов механизма «запаздывающей трансформации», который состоит в том, что пик спортивных достижений, как бы отстаёт по времени от пиков общего и частного наиболее интенсивных объёмов нагрузки.

Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному соревнованию и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые климатогеографические условия.

Соревновательные мезоциклы. Число и структура соревновательных мезоциклов определяются спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования в течение годового цикла проводятся на протяжении 5 – 10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько

соревновательных мезоциклов, которые обычно чередуются с мезоциклами других типов.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы – составляют основу переходного периода и организуются сразу после соревновательного периода. Они характеризуются наиболее мягким тренировочным режимом, использованием эффекта активного отдыха, «переключений» форм, содержания и условий проведения тренировочных занятий, широким использованием игрового метода. Объем и интенсивность нагрузок значительно снижаются.

Мезоциклы такого типа бывают необходимы при большой продолжительности соревновательного периода, где они располагаются между сериями напряженных состязаний. Объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений в них также значительно снижаются.

Макроцикл - это большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3-4 месяца), годового, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Построение тренировки в многолетних макроциклах (на этапе высших достижений). В практике спорта принято выделять четырехлетние циклы, связанные с подготовкой к главным соревнованиям - Олимпийским играм.

Построение тренировки в годовых циклах. В подготовке высококвалифицированных спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода - *подготовительный, соревновательный и переходный*. При двух- и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строенного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы - создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности. В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования. Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа: 1) *общеподготовительный (или базовый) этап*; 2) *специально подготовительный этап*.

Общеподготовительный этап. Основные задачи этапа - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств,

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

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

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

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

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, которых у квалифицированных спортсменов в большинстве видов спорта обычно бывает не более 2-3. Все остальные соревнования носят как тренировочный, так и коммерческий характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа: 1) *этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы*; 2) *этап непосредственной подготовки к главному старту*.

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

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

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;

- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;

- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;

моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;

обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6-8 недель. Он обычно состоит из 2 мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений, другой - на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза; число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Одни из них связаны со спецификой вида спорта - структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложившейся в данном виде спорта системой соревнований; другие - с этапом

многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п., третьи - с организацией подготовки (в условиях централизованной подготовки или на местах), климатическими условиями (жаркий климат, среднегорье), материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.).

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

Общая физическая подготовка.

Физическая подготовка – фундамент спортивного мастерства. Под физической подготовкой понимают наличие определённого уровня развития быстроты, силы, выносливости, а также гибкости. И чем лучше развиты физические качества, тем с большим основанием может рассчитывать борец на победу в соревнованиях.

Развитие физических качеств осуществляется в строгом соответствии с возрастными особенностями юношей. В зависимости от задач, стоящих перед каждой группой, осуществляется и физическая подготовка. Развивать нужно все физические качества, учитывая возрастные особенности юношей.

Развивая физические качества, у юношей преимущественное значение имеют следующие средства:

- упражнения для выработки правильной осанки;
- гимнастические упражнения с небольшими отягощениями (с набивными мячами, гантелями);
- подвижные игры, эстафеты, простейшие формы борьбы;
- специальные упражнения борца (упражнения на мосту, имитационные упражнения с чучелом, выполнение приёмов борьбы или отдельных их частей без партнёра; упражнения с партнёром в выполнении отдельных элементов приёмов и их сочетания на точность, быстроту);
- схватки (учебные, тренировочные).

Развитие общих и специальных физических качеств осуществляется в утренней зарядке, в подготовительной и основной частях учебно-тренировочного занятия по борьбе, в специально организованных занятиях по физической подготовке.

Развитие быстроты. Быстрота зависит от наличия силы умения вовремя расслабить и напрягать нужные мышцы.

Упражнения для развития быстроты включаются в каждое занятие, т. к. это качество развивается значительно труднее других физических качеств и быстрее других утрачивается.

Упражнения для развития быстроты даются в начале занятия, пока юноши ещё не устали. При развитии быстроты упражнения вначале должны выполняться с несколько замедленной скоростью, постепенно доводится до максимальной. Нецелесообразно применять с юношами упражнения на быстроту с большими отягощениями.

Для развития быстроты применяют: 1) выполнение приёмов или их частей с акцентом на быстроту; 2) выполнение контрприёмов, комбинаций и опережений; 3) борьбу с более быстрым партнёром; 4) другие виды спорта (бег на короткие дистанции на время, прыжки, игры, эстафеты, акробатика).

Развитие гибкости. При хорошо развитой гибкости и подвижности в суставах борец имеет большие возможности для овладения техникой борьбы. Гибкость развивается путём многократного применения упражнений для развития подвижности в суставах, растягивания мышц и связок. Развитие гибкости находится в тесной связи от умения юношей расслабляться.

Развивая гибкость, амплитуду движения надо увеличивать до максимальной постепенно.

При несоблюдении постепенности, а также при развитии гибкости с большими отягощениями, могут возникнуть нежелательные изменения в косо-связочном аппарате и в осанке юношей.

Применяя упражнения на гибкость, надо сочетать их с упражнениями на укрепление связочного аппарата.

Гибкость у спортсменов развивается упражнениями без предметов и упражнениями с небольшими отягощениями (гимнастическая палка, лёгкий набивной мяч). В старших группах вес отягощений постепенно увеличивается. В старшей группе могут быть применены упражнения с гирями, штангой, партнёром.

Для развития гибкости применяют: 1) упражнения на мосту; 2) выполнение отдельных приёмов; 3) др. виды спорта (гимнастику, акробатику).

Развитие силы. Сила мышц зависит от их физиологического поперечника, предварительного растягивания, возбудимости мышечных волокон и некоторых других факторов.

Развитие силы в юношеском возрасте следует осуществлять упражнениями преимущественно скоростно-силового характера. Иначе может возникнуть скованность, которая будет мешать повышению спортивного мастерства борцов. Чем с меньшим весом упражняется борец, тем большее время или количество раз он может повторить данное упражнение.

Для развития силы нужно применять повышенные нагрузки. Однако нельзя каждый раз применять повышенные нагрузки даже в условиях оптимальной работоспособности мышц. Подобные нагрузки могут привести к истощению их энергетических ресурсов. Поэтому применение нагрузок для развития силы должно носить скачкообразный характер.

Упражнения для развития силы должны сочетаться с упражнениями для развития быстроты, гибкости и на расслабление.

Развитие силы мышц не должно быть самоцелью. Занятия другими видами спорта, направленные на развитие силы, должны чередоваться с занятиями борьбой, чтобы юноши могли приспособить приобретённые силовые качества к борьбе. Это вызывается тем, что характер мышечных усилий в борьбе отличается от характера мышечных усилий в других видах спорта.

Занимающимся надо правильно использовать силу. Правильно использовать силу в борьбе – это значит применять рывки и толчки в сторону наименьшей устойчивости; проявлять силу на большем плече рычага противника и уменьшать

плечо рычага противника на себе; использовать свой вес; суммарно использовать силу мышц рук, ног и туловища, а также использовать усилия противника.

В возрасте 14 – 15 лет форсировать развитие силы нецелесообразно. В этом возрасте развивать силу следует с небольшими отягощениями. Юноши склонны переоценивать свои силы. Они стремятся иногда выполнять упражнения, не соответствующие их физическим возможностям, например, поднять больше, чем они могут. Поэтому нужен более тщательный врачебно-педагогический контроль. В этом возрасте вредны упражнения с чрезмерным натуживанием и с длительной задержкой дыхания. В возрасте 16 – 18 лет можно увеличить время выполнения упражнений с отягощениями.

Средства для развития силы: 1) специальные упражнения на мосту с чучелом или мешком; 2) борьба более сильным партнёром; 3) ограничение действий борцов, например борьба за выполнение переворотов ключом или броска обратным захватом дальнего бедра; 4) упражнения из других видов спорта, требующих значительного напряжения мышц.

Развитие выносливости. Наряду с другими качествами необходимо развивать и выносливость. Различают общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью понимают выполнение большой работы в течение длительного времени. Под специальной выносливостью – способность борца выдержать темп схватки.

Для развития общей выносливости применяют различные виды спорта, требующие хорошего развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем (бег, плавание, езда на велосипеде на средние и длинные дистанции).

Для развития специальной выносливости применяют борьбу за захваты, борьбу за набивной мяч, борьбу с применением простейших приёмов, упражнения с небольшими отягощениями, спортивные игры, тренировочные схватки.

В младшем юношеском возрасте развитие выносливости осуществляется особенно осторожно. В этом возрасте выносливость развивается путём применения упражнений небольшими сериями или тренировочными схватками с перерывами для отдыха. По мере приспособления к нагрузке периоды отдыха сокращаются. Затем увеличивается время выполнения упражнений, и, наконец, увеличивается темп выполнения упражнений. Например, вначале юноши борются в партере по 2 мин. сверху и снизу с минутным перерывом. Затем добавляются ещё 2 мин. борьбы в стойке с минутой отдыха после борьбы в партере. По мере приспособления к нагрузке борьба проводится по формуле 3 + 3 с минутным перерывом. Таким образом, занимающиеся безболезненно готовятся к проведению соревновательных схваток.

В старшей юношеской группе упражнения для развития выносливости применяются с увеличением времени работы, с большими отягощениями, с изменением темпа выполнения упражнений, в показательной борьбе. С целью развития выносливости в конце основной части применяются упражнения со скакалкой, упражнения для укрепления моста, броски чучела и другие упражнения.

При развитии выносливости необходимо правильно дышать. Дыхание не должно быть прерывистым. Особый акцент следует делать на выдох. Надо научить юношей дышать и в положении на мосту, когда дыхание затруднено. Незначительная

задержка дыхания может быть оправдана лишь при проведении ряда приёмов, требующих быстроты и силы.

Надо особенно тщательно определять объём работы и интенсивность её выполнения. Чем больше объём работы, тем с меньшей интенсивностью она должна выполняться. Чем больше интенсивность работы, тем чаще следует делать короткие перерывы для отдыха.

Развитие ловкости. Ловкость – способность быстро и чётко реагировать на внезапно меняющуюся обстановку в схватке. Борец, обладающий ловкостью, успешно осваивает и совершенствует технику борьбы, быстро и правильно ориентируется, проявляет большую находчивость, мгновенно переключается с одного действия на другое.

Ловкость во многом зависит от того, насколько велик и разнообразен у борца запас двигательных навыков. Не меньшее значение имеет и высокоразвитое мышечное чувство.

Ловкость у юношей младшего возраста развивается упражнениями из акробатики, различными специальными упражнениями борца, играми с сопротивлением и мячом, упражнениями в выполнении приёмов борьбы, комбинаций.

У юношей старшего возраста хорошо развивают качество ловкости занятия борьбой, в особенности схватки, насыщенные острыми, неожиданными, быстро сменяющимися ситуациями, в которых борцы часто попадают в затруднительные положения и уходят из них. Очень полезно проводить технические действия с партнёром на внезапность, в различных условиях (комбинации, контрприёмы), а также специальные упражнения, выполнение которых требует от борца проявления ловкости (забегания на мосту, перевороты с моста). Помимо основных и специальных упражнений борца, для развития ловкости используют упражнения из других видов спорта (акробатики, гимнастики, подвижных и спортивных игр).

Для развития физических качеств применяют следующие методы: стандартный, переменный и соревновательный. Применение тех или иных методов зависит от задач и периодов тренировки.

Комплекс упражнений по общей физической подготовке:

- строевые и порядковые упражнения;
- легкоатлетические упражнения;
- общеразвивающие упражнения на гибкость, растягивание;
- упражнения с отягощением (3-5 кг);
- упражнения на развитие физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость);
- упражнения со скакалками, резиновыми жгутами;
- упражнения на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса, бедра, голени и голеностопного сустава;
- упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, канат, гимнастическая скамейка);
- подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка.

Для того, чтобы успешно выполнять технические действия, борцу необходимо быть сильным, ловким, быстрым, гибким, а, следовательно, постоянно совершенствовать эти качества.

Вольная борьба, сама по себе является хорошим средством совершенствования двигательных качеств.

Чтобы борцы смогли раскрыть потенциальные возможности, двигательные качества их необходимо развивать целенаправленно специальными средствами и методами.

Средства тренировки борцов:

- упражнения для укрепления и совершенствования борцовского моста и выработки умения уходить с него;
- парные упражнения для развития силы;
- акробатические упражнения для развития ловкости и умения ориентироваться в безопорной фазе;
- простые обусловленные формы единоборства;
- игры на ковре.

Эти средства вызывают интерес, у подростков и юношей. Они позволяют реализовать в игровой форме стремление молодёжи к соперничеству в ловкости, смелости, способствуют преодолению чувства неуверенности. Упражнения выполняются после общей разминки в качестве средства специальной разминки, игры можно устраивать в конце занятия.

Комплекс упражнений по СФП

- Упражнения для укрепления мышц шеи.
- Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховке).
- Акробатические упражнения для развития координации и ловкости.
- Упражнения для ног: (для развития мышц голеней; для развития мышц-сгибателей бедра и ягодиц).
- Единоборства для развития ловкости и быстроты.
- Упражнения специальной и психологической подготовки: («Вход в прием»; «Захват-бросок»; «Атакующий спурт»; «Взрывная сила»).
- Упражнение со скакалкой.
- Упражнение с мячом.
- Кросс.

Техническая подготовка.

Технику борьбы рассматривают как совокупность разрешённых правилами рациональных действий борца, направленных на быстрое достижение преимущества. Она включает всё, что касается формы движения и чему обучают борца.

Техника борьбы постоянно обогащается: увеличивается число способов достижения преимущества, с одной стороны, и более глубоко изучаются приёмы – с другой.

Обучать технике борьбы необходимо в соответствии с принципами сознательности и активности, наглядности, систематичности, доступности и прочности.

Исполнение сложных технических действий отличными борцами того или иного приёма зачастую представляют некоторые детали движения не такими, какими они выглядят в динамике борьбы (при бросках, сбиваниях и сближениях с противником для захвата ног). Причина, незнания механизма проведения приёмов – порочный метод обучения путём подражания, либо неосознанных двигательных находок.

При изучении приёмов борцы решают конкретные двигательные задачи, они хорошо осознают форму, а впоследствии и ритм движения. Эти борцы обнаруживают не только ошибки товарищей, но и неточности в своём исполнении. Если в процессе обучения борцам о причинах ошибок и указывают пути исправления их, то борцы и сами, как правило, умеют исправлять эти ошибки.

Если перед борцом ставится задача повернуться к партнёру спиной, то сделать это можно по-разному, используя различные варианты движения рук, ног, туловища, головы, детали которого не могут быть осознаны. Но если задачу поставить более конкретно и при повороте борца обращать внимание на перемещение ног, сопряженное с ним движение туловища, рук и т. д., то такую задачу осмыслить легко. В процессе такого обучения все детали классифицируются, хорошо осознаются и, хотя при слитном исполнении элементов могут возникнуть ошибки, их тоже легко исправить, так как в ходе изучения приёмов обращается внимание на целесообразность именно таких действий. Благодаря этому у борцов постепенно формируется правильное представление о движении.

На первом уровне изучения структуры приёма используются специальные подводящие упражнения. Чтобы у борцов складывалось правильное представление об изучаемом движении, необходимо развивать у них способность анализировать его на основе мышечно-двигательных ощущений. При этом надо учитывать, что на первых порах занимающийся не в состоянии контролировать целостное движение на основе двигательных восприятий.

С целью активизации сознания следует, использовать сведения, которые помогут осознать конкретную биомеханическую задачу и выявить средства и методы её решения, и ставить конкретные задачи самому себе в ходе выполнения какого-либо действия.

Первоначально ставить себе конкретные задачи борец должен при изучении хотя и важных, но частных компонентов приёма. По мере освоения элементы постепенно сливаются: на основной элемент нанизывается новый. Постановка задачи будет касаться уже последующего элемента. Борец лучше осваивает движение, если подводящее упражнение несёт и смысловую нагрузку. Если задача борца – переставить обе ноги на носки несколько в сторону, чтобы перенести большую часть веса на партнёра, то это упражнение следует назвать загрузкой весом. Так реализуется основной принцип обучения – принцип сознательности и активности.

Также в тренировочном процессе борцов используется метод взаимного обучения в парах, когда один из занимающихся играет роль соупражняющегося или

инструктора. Этот метод позволяет реализовать принцип активности в обучении и содействует сознательному освоению двигательного навыка.

Реализация этого принципа предусматривает, что в ходе изучения и совершенствования выполнения приёма борец должен узнать о нём следующее:

- каково место этого приёма в арсенале средств борьбы, насколько популярен он у выдающихся борцов, кто впервые предложил, и кто наиболее успешно применяет его (если такие сведения есть);
- каково значение при выполнении этого приёма физической силы, инерции, веса, РВК, инерции соперника пр.;
- какая ДС необходима для проведения приёма и как её проще всего создать;
- какой захват следует применить, а при изучении приёмов партера – как его фиксировать;
- какова последовательность действий при выполнении приёма;
- каков ритм приёма, т. е. какова увязка компонентов движения во времени;
- какие захваты можно применять в тех или иных условиях;
- какие мышцы и какими упражнениями следует развивать, чтобы успешно выполнять данный приём;
- какова зависимость вариативности приёма от РВК;
- варианты тактической подготовки приёма;
- можно ли связать этот приём с другими в комбинацию;
- какие контрприёмы при выполнении данного приёма может применить соперник и можно ли нейтрализовать их путём внесения в приём (заранее или по ходу) дополнительных изменений.

Выработке умения решать вопросы, по остальным пунктам, содействует изучению основного материала пособия, в котором технические действия объединены по принципу тактических и комбинационных связей.

Принцип наглядности реализуется путём привлечения к обучению по возможности всех анализаторов, т. к. в борьбе велика роль всех механорецепторов, которые помогают борцу ориентироваться в ходе единоборства, подают сигнал о соответствии ДС условиям проведения приёма, оповещают об опасности и т. д.

Тренер-преподаватель, оценивая выполнение приёма обучающимися со стороны вполне удовлетворительно. Но стоит ему занять место атакованного, то обнаруживается, что усилия обучающегося совсем не те, которых следует ожидать, что один из борцов копирует внешнюю сторону движения, а другой слабо сопротивляется. В этом случае тренеру необходимо самому продемонстрировать усилие, чтобы оба борца ощутили его. Иной раз это может быть даже и болевое ощущение, например, при захвате головы с плечом спереди-сверху, перевороте ключом.

Атакованному сзади борцу важно понять, какой атаки, в какую сторону и в какой момент ему следует ожидать. Поэтому нужно научиться извлекать информацию из ощущения от прикосновения соперника к локтям, спине, бедра, бокам и даже учитывать изменения ритма дыхания (для мобилизации сил перед проведением наката), чтобы успеть своевременно предпринять ответные действия.

Ввиду скоротечности выполнения некоторых приёмов и невозможности, в связи с этим заметить сразу несколько важных деталей проведения приёма тренеру следует вести наблюдение за ними последовательно и обучать этому же учащимся. Впоследствии это облегчит наблюдение за потенциальными соперниками, когда в большинстве случаев следует наблюдать за тем, к какому захвату стремится соперник, как он осуществляет его, к каким обманным действиям прибегает, каким образом продолжает атаку, как проводит контрприёмы и пр. такое наблюдение даёт материал для моделирования схватки.

Схема изучения приемов

1. Назвать прием.
2. Обосновать прием, рассказать о его значении в комплексе приемов.
3. Показать прием в темпе - наглядно, четко, образцово.
4. Показать прием в замедленном темпе, акцентируя внимание на основных элементах, а потом опять показать в обычном темпе.
5. Рассказать о наиболее благоприятных условиях для проведения приема.
6. Обратит внимание на распространенные ошибки при выполнении приема.
7. Составить пары занимающихся и преступить к изучению приёма.
8. Изучение приема начать с его выполнения без сопротивления партнера, и без передвижения по ковру.
9. Выполнять прием с движением по ковру с незначительным сопротивлением партнёра.
10. Выполнять прием с движением по ковру с полным сопротивлением.
11. Выполнять прием с движением по ковру с более тяжелым партнером незначительным сопротивлением и с полным сопротивлением.
12. Выполнять прием в набрасывании.
13. Выполнять прием на соревнованиях.

Тактическая подготовка.

Прочность навыка единоборства определяется возможностью применения его в схватке с сильным соперником в ответственных соревнованиях. В таких условиях необходимо ввести соперника в заблуждение относительно своих истинных намерений или вынудить его занять удобное для проведения технического действия положение. Иными словами, надо преднамеренно суметь создать необходимую ДС. Поэтому первая задача тактической подготовки борца – выработка умения связывать технические действия с тактическими, т. е. отработка достаточного количества ТТД.

Вторая задача тактической подготовки – выработка оперативного тактического мышления, которое должно обеспечить рациональное и своевременное использование навыков в ходе схватки с различными соперниками.

Наконец, третья задача тактической подготовки – научить борца анализировать и сопоставлять возможности сторон, на этой основе составлять план схватки, прогнозировать возможные варианты ее, т.е. моделировать схватку.

Тактика спортивной борьбы непрерывно развивается и обогащается в результате деятельности спортсменов и тренеров. Она обновляется, если изменяются правила или появляются новые требования к проведению поединков.

В тактике всех единоборств есть много общего, но поскольку Она зависит от правил, то, естественно, в тактике борца вольного стиля немало особенностей.

Общая задача тактики спортивной борьбы любого вида – это рациональное использование возможностей в рамках правил для достижения победы при экономном расходовании энергии.

Главным средством реализации тактического плана схватки является целесообразное сочетание ТТД с остальными тактическими средствами: силовым, темповым прессингом, волевым противоборством, ловкостью, быстротой, гибкостью, обеспечивающее успешное применение ТТД.

Правила подчеркивают важное значение именно технических средств борьбы. Отсутствие технических действий, даже при высокой двигательной активности, расценивается как пассивность. Прием, проведенный с большой амплитудой, оценивается в два раза выше, победа без технических баллов — в два раза ниже чистой победы. В схватке борец стремится к наращиванию преимущества, чтобы добиться выигрыша или чистой победы, к удержанию преимущества, чтобы добиться победы по баллам, или, наконец, он стремится догнать и перегнать соперника, имеющего преимущество. Тактический рисунок поведения борца в каждом из этих случаев имеет своеобразие, обусловленное возможностями противоборствующих сторон вообще и в данный момент в частности. Однако во всех этих случаях борец решает задачи, стоящие перед ним, используя три основных вида тактических средств ведения схватки: натиск, прессинг и выжидание (или комбинацию этих средств).

Тактическая подготовка (ТП) – это преднамеренное действие, направленное на то, чтобы подготовить удобную для проведения приема ДС или условия для осуществления выгодного захвата.

Независимо от тактики схватки борцу необходимо знать, какими ТТД она может воплощаться. Естественно, чем больше ТТД освоил борец, тем легче выбрать их для решения общей тактической задачи, тем содержательнее и эффективнее схватка.

Моделирование – это подготовка тактического плана схватки с конкретным соперником и отработка его с партнером.

Моделирование – важная часть технико-тактической подготовки борца, которая еще не получила достойной оценки тренеров. С другой стороны, известно, что зарубежные борцы специально составляют тактические планы ведения схватки против наших спортсменов. Именно поэтому на всех больших международных турнирах зарубежные тренеры ведут видеоманитофонную съемку выступления ведущих борцов.

Технико-тактическая подготовка

- освоение элементов техники и тактики;
- основные положения в борьбе;
- элементы маневрирования;
- атакующие и блокирующие захваты;
- приемы борьбы в партере: перевороты забеганием; перевороты переходом;
- приемы борьбы в стойке: переводы нырком; переводы рывком; броски подворотом (бедро); броски поворотом (мельница); броски наклоном; сваливание сбиванием.

Психологическая подготовка.

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

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К методам психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий вводятся ситуации, требующие преодоления трудностей.

В спортивной психологии выделяют объективные и субъективные трудности.

Объективные трудности:

- трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;
- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных динамических параметров движения;
- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;
- трудности, связанные с условиями учебно-тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы, бассейны), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе, индивидуальный или командный вид спорта;
- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, другое место уровня моря, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, действия спортивного соперника и др.

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные

ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок, так и соревнований.

Есть субъективные трудности иного порядка – проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом проявления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определённых психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

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

Используя различные трудности в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными борцами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными борцами устанавливается определённая тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К **методам словесного воздействия** относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смещенного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смещенного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятия совершенствуются специализированные психологические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного борца, задач и направленности тренировочного занятия.

Основными средствами преодоления объективных и субъективных трудностей являются волевые действия. Волевое действие есть деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели. Человек

властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но и мыслями, желаниями, страстями. Отсюда в волевых действиях можно выделить три основных компонента:

- интеллектуальный, связанный со способностью человека принимать решения;
- эмоциональный как могучий стимулятор двигательных действий;
- исполнительный, связанный с осознанной необходимостью двигательного действия.

Волевые действия имеют следующие этапы:

- постановка цели, появление стремления достичь её;
- выбор средств и путей достижения цели;
- преодоление борьбы мотивов и принятие решения действовать;
- исполнение принятого решения путём активных действий, направленных на достижение цели.

Соответственно этим этапам проявляются такие психологические компоненты, как осознание – планирование – борьба мотивов – волевые усилия.

Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движений по объёму и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями.

Повторный метод выполнения физических упражнений лежит в основе формирования волевых качеств спортсмена. Наибольшее влияние на развитие воли оказывают упражнения на развитие таких качеств, как сила и выносливость. Способность спортсмена развивать максимальные мышечные напряжения и усилия требует от человека особой направленности сознания на выполняемое двигательное действие. В некоторых исследованиях отмечается, «сознательное управление предельными мышечными усилиями затруднено...», в системе психологической подготовки должно быть отведено место определенной организации внимания, направленности сознания спортсмена на специфические для данного вида спорта информационно-значимые признаки, позволяющие спортсмену развивать мышечные напряжения «без помех» мышц-антагонистов.

Формирование волевых качеств спортсмена с использованием упражнений на силу не может быть без развития дифференцированной способности человека в управлении мышечными усилиями. Мышечные усилия в 1/2, 1/3, 1/4 от максимального позволяют использовать силовые упражнения наряду с упражнениями на технику как средство развития и совершенствования мышечно-двигательных ощущений и различных специализированных восприятий в спорте (чувство снаряда, чувство толчка, чувство удара и т.п.).

Двигательные упражнения на точность развиваемых мышечных усилий и напряжений требуют большого напряжения мышечного сознания, и в этом заключается объективная и субъективная трудность, которую преодолевает спортсмен в процессе тренировки. Упражнения на точность дифференцировки мышечных усилий составляют так называемую качественную характеристику движений, используемых как средство волевой подготовки спортсмена.

Волевой подготовке спортсмена способствуют упражнения на выносливость. Спортивные упражнения всегда направлены на достижение более высокого по сравнению с предыдущим спортивного результата. В этом суть спортивной тренировки. Выносливость как вырабатываемая способность спортсмена преодолевать усталость является, пожалуй, основной трудностью в спорте, преодоление которой будет лежать в основе развития и совершенствования волевых качеств личности – упорства, настойчивости, решительности и уверенности в своих силах.

Одним из средств волевой подготовки спортсмена являются движения, связанные с развитием такого физического качества, как ловкость. Само понятие ловкость характеризуется способностью спортсмена четко дифференцировать и управлять движениями с пространственными, временными и динамическими характеристиками. По существу, ловкость является синдромом проявления физических качеств, вбирающим в себя и точность ощущения пространственных и динамических параметров двигательного действия, и точность восприятия временных характеристик движений. Именно при формировании ловкости спортсмену приходится преодолевать очень много трудностей, связанных с точным выполнением двигательных действий, с координацией движений различных частей тела во времени и пространстве, с чувством темпа и ритма, с временной последовательностью и с реакцией на движущийся объект, с вестибулярной устойчивостью во время выполнения двигательных действий.

В развитии способности борца достигать цель в двигательном действии (воля) свой вклад вносят упражнения, связанные с развитием быстроты. Отражение в сознании быстроты движений или действий происходит через дифференцировку спортсменом таких временных параметров движений, как восприятие длительности выполняемых движений, временной последовательности. Все это требует от спортсмена четкой дифференцировки не только временных характеристик движений, связанных с проявлением качеств быстроты борца, но и обязательной дифференцировки мышечных усилий и напряжений одновременно. В этом особая трудность, преодолевая которую борец формирует волевые качества борца.

Таким образом, волевая подготовка спортсмена решается, прежде всего, средствами физической подготовки, так как развития физических качеств – силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости – всегда связано с преодолением трудностей в достижении цели – общей функциональной подготовки борца.

На развитие волевых качеств спортсмена непосредственное влияние оказывает техническая подготовка борца. Обучение и совершенствование способов выполнения двигательных действий в спортивной борьбе представляет для борца определенную трудность, подчас она бывает очень большой.

Преодоление трудностей в процессе технической подготовки начинается с процесса формирования двигательных представлений о правильном выполнении спортивных движений, т.е. знаний о двигательном действии. На стадии формирования представлений о движении особую роль играют волевые усилия борца, связанные с напряженностью сознания. Сосредоточенное внимание спортсмена на формировании образа двигательного действия требует особого напряжения сознания. Наряду с проявлением напряженности, интенсивности

внимания особую роль играет волевое усилие при поддержании интенсивности и устойчивости внимания длительное время, формируя тем самым устойчивость внимания. Тесно связанные между собой интенсивность и устойчивость внимания позволяют борцу уже на начальной стадии технической подготовки использовать волевое усилие и развивать его.

На второй стадии технической подготовки – стадии формирования умений – особую трудность представляет преобразование внешнего образа двигательного действия, полученного на первом этапе формирования двигательного действия (знаний), во внутренний – в чувственный образ мышечных, вестибулярных, тактильных, органических соединений.

В спортивном упражнении, связанном с наиболее целесообразным способом выполнения двигательного действия, каждое движение несёт в себе определённую биомеханическую характеристику. Могут быть пространственные, временные и динамические характеристики движений с их многочисленными параметрами. Например, пространственные включают размах движений (амплитуду), направление, форму и т.п. во время выполнения двигательных действий все они находят отражение в сознании борца и именно на стадии умений борцу приходится испытывать значительные трудности, связанные с мышечными усилиями при выполнении того или иного элемента техники спортивного упражнения. Причём борцу приходится дифференцировать мышечное напряжение не только по усилию, но и по времени, по сопротивлению, по скорости выполняемого движения и др.

Большие трудности борец испытывает при поддержании вестибулярной устойчивости. Различные положения тела, резкие повороты, внезапные ускорения, замедления движений – всё это требует больших волевых усилий при стремлении наиболее точно выполнить двигательную задачу, поставленную перед борцом во второй стадии совершенствования двигательного действия в умении.

На стадии умений особую трудность представляют проявления органических ощущений. Через эти ощущения отражается общее физическое состояние организма борца. Достаточно привести трудности, связанные с болевыми ощущениями в мышцах, сухожилиях, суставах, и можно понять, какие волевые усилия требуются от борца на этапе технического совершенствования, связанного с формированием умений.

Развитию волевых качеств борца в процессе технической подготовки будут способствовать трудности, связанные с организацией внимания борца при выполнении двигательного действия. Никакие ощущения, восприятия, память и мыслительные операции не смогут функционировать в полную силу без развития и совершенствования такого свойства внимания, как интенсивность. С этим свойством связана напряжённость сознания борца во время выполнения двигательного действия, и если данное свойство внимания недостаточно развито, то борец испытывает большие трудности в освоении техники. Преодолению этой трудности будет способствовать волевое усилие, тем самым достигается двойной эффект – совершенствуется двигательное умение выполнять упражнение и совершенствуется воля.

В освоении техники приёма большой трудностью является поддержание интенсивности внимания длительное время, т.е. устойчивость. Без волевого усилия

борца нельзя поддерживать напряжённость сознания длительное время. Эффект действия тот же – развивается воля при успешном освоении способа выполнения двигательного действия. Свойство, как распределение внимания, своей трудоёмкостью вносит свой вклад в процесс волевой подготовки борца. Борцу приходится одновременно следить за правильностью исполнения своих действий и действий соперника.

Отмечается, что в развитие воли борца особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активности и самостоятельности, целеустремлённости и инициативности, решительности и настойчивости, смелости и самообладания, уверенности в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации учебно-тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера. Подчас «замотивированный» боец может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой. Было и такое что некоторые борцы тренировались по ночам и доводили себя до состояния психического перенапряжения, лежащего в основе состояния перетренировки.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путём педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность борца. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного борца.

Подавление психической подготовленностью избирается в том случае, когда морально-волевые качества развиты лучше, чем у противника. Борец, обладающий смелостью решительностью, выдержкой, настойчивостью, инициативностью, имеющий авторитет, может рассчитывать на успех в схватке, если будет правильно использовать свои преимущества.

Подавление смелостью применяется в том случае, когда противник чего-либо боится. Узнав, чего именно опасается противник, строят тактику схватки так, чтобы создалась соответствующая ситуация. Часто в поединке со спортсменом, хорошо владеющим болевыми приемами, противник сдается, когда только создана благоприятная ситуация для выполнения приема, а прием еще не завершен. Для большего подавления противника часто в предшествующих схватках демонстрируют отличное владение техникой нападения и защиты.

Подавление решительностью избирается, когда встречаются с нерешительным противником. С самого начала следует захватить инициативу, атаковать, не позволяя сопернику продумать план атаки, изменять ситуации. Подавление решительностью применяется как подготовка к реализации тактики нападения, но она не исключается и при построении оборонительной тактики. В последнем случае нужно решительно пресекать атаки противника, контратаковать или угрожать контратакой.

Подавление настойчивостью применяют особенно часто в схватке с равным по подготовленности противником. Если спортсмен не обладает настойчивостью, то он после неудачи отказывается от задуманного действия и начинает поиск новых путей

и тактических решений. В результате он теряет время, а попытки выполнить другие, недостаточно проверенные тактические планы часто бывают неудачными

Подавление настойчивостью может применяться при оборонительной тактике. Решительно пресекая попытки атаки, вынуждают противника отказаться от задуманного плана.

Выбирая тактику подавления настойчивость, нужно быть уверенным, что она принесет успех. Настойчивое стремление к достижению нереальных, ошибочных задач говорит не о настойчивости, а об упрямстве.

Подавление выдержкой избирают, когда противник не обладает выдержкой. Часто можно преодолеть усталость, прекращает атаковать и проигрывает.

Выдержка при атаке часто приводила борцов к победе. Встретив сильное сопротивление, невыдержанный боец начинает силой срывать сковывающие захваты, грубить, выполнять запрещенные действия. В результате следует предупреждение или дисквалификация. Нужно действовать так, чтобы нарушения противника были замечены судьями.

Подавление инициативностью применяют, когда противник действует в однообразных ситуациях привычными методами и средствами. Способность пойти новыми, неизведанными путями, применить необычные средства и методы ведения схватки, может принести успех. Действуя, таким образом, навязывая противнику свою инициативу, можно повести поединок в нужном направлении. Инициативным борцам симпатизируют зрители и судьи. При прочих равных условиях им отдают предпочтение, когда нужно определить победителя в схватке. Подавление моральным превосходством применяется, когда противник нарушает правила или этику поведения.

Подавление авторитетом - разновидность морального подавления. Если противник уважает борца и преклоняется перед его мастерством, то он часто и не помышляет о выигрыше, а заботится только о том, чтобы провести схватку и проиграть «красиво». Он не допускает грубости, ведет схватку корректно, не мобилизуя всех сил на сопротивление. Чем меньше авторитет спортсмена, чем меньше уважения со стороны противника, тем скорее следует ожидать от него серьезного сопротивления. Поэтому поддержанию своего авторитета нужно уделять большое внимание.

Теоретическая подготовка. В учебно-тренировочном процессе важную роль играет теоретическая подготовка, которая осуществляется на всех этапах спортивной подготовки.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно глубокой и широкой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития адаптивной физической культуры и спорта в стране и повышения общей культуры, интеллекта спортсмена. В процессе теоретической подготовки необходимо дать научное обоснование и анализ технике и тактике в избранном виде спорта, необходимо ознакомить легкоатлетов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней, раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

В теоретической подготовке главная роль принадлежит тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель организует специальные занятия по

теоретической подготовке, доклады, проводит беседы, постоянно следит за новинками спортивной литературы, знакомит с ними обучающихся. Но самое главное- желание самих спортсменов приобрести глубокие познания. В связи с этим очень важно пробудить у спортсмена интерес ко всем вопросам теоретической подготовки. Учебно-тематический план по теоретической подготовке приведен в приложении № 3.

**Рабочая программа по виду спорта «спорт глухих»
(для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова
«легкая атлетика»)**

Структура годичного цикла

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специально-подготовительный (3—4 месяца). У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного увеличивается.

Соревновательный период. Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

Тренировочным микроциклом принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач данного этапа подготовки. Продолжительность микроциклов может колебаться от 3-4 до 10-14 дней. Наиболее распространены 7-дневные микроциклы, которые, совпадая по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни занимающихся.

Различают следующие типы микроциклов: втягивающие, ординарные, ударные, подводные, соревновательные и восстановительные.

Втягивающие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряжённой тренировочной работе. Они применяются на первом этапе подготовительного периода, ими часто начинаются мезоциклы, а также они применяются после болезни.

Ординарные микроциклы - (ординар - средний уровень).

Суммарный объём нагрузки выше, чем во втягивающих микроциклах, но меньше, чем в ударных. Они отличаются равномерным возрастанием тренировочных нагрузок, значительными по объёмам и невысоким уровнем по интенсивности.

Ординарные микроциклы широко применяются в подготовительном и соревновательном периодах.

Ударные микроциклы характеризуются большим суммарным объёмом работы, высокими нагрузками. Их основной задачей является стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач физической, специальной и интегральной подготовки. При этом ударным элементом могут быть: объём нагрузки, её интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряжённости, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды. Поэтому ударные микроциклы широко применяются в подготовительном и соревновательном периодах.

Подводящие микроциклы – строятся по правилам непосредственного подведения к соревнованиям. Содержание этих микроциклов может быть очень разнообразным. Оно зависит от системы поведения спортсмена к соревнованиями, особенностей подготовки на заключительном этапе. В подводящих микроциклах могут воспроизводиться режим предстоящих соревнований, решаться вопросы восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объёма и суммарной интенсивности, и планируются только для квалифицированных спортсменов.

Нередко подводящие микроциклы строятся в форме активного отдыха или на основе методов и средств, резко отличающихся по особенностям воздействия на организм и по режиму работы от соревновательного упражнения.

Соревновательные микроциклы – строятся в соответствии с программой соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяется спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними.

В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами и непосредственным подведением к ним, а могут включать и специальные тренировочные занятия. Однако во всех случаях мероприятия, составляющие структуру этих микроциклов направлены, на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности.

Восстановительные микроциклы. Ими обычно завершается серия ударных микроциклов. Восстановительные микроциклы планируют и после напряжённой соревновательной деятельности. Основная их роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха. Широко применяются восстановительные микроциклы в переходном периоде.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

Втягивающие мезоциклы. Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы в последующих мезоциклах. Это обеспечивается: 1) применением упражнений, направленных на повышение возможностей систем и механизмов, определяющих уровень различных видов выносливости; 2) избирательным совершенствованием силовых, скоростных качеств и гибкости; 3) становлением двигательных навыков и умений, обуславливающих эффективность последующей работы.

Базовые мезоциклы. В базовых мезоциклах проводится основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, имеющих решающее значение в избранном виде спорта, совершенствование физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы применяются в основном в подготовительном периоде.

Контрольно-подготовительные мезоциклы. В этих мезоциклах синтезируются возможности спортсмена, достигнутые в предыдущих мезоциклах, применительно к специфике соревновательной деятельности, то есть осуществляется интегральная подготовка. Характерной особенностью тренировочного процесса в это время является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Контрольно-подготовительные мезоциклы применяются во второй половине подготовительного периода, а иногда и в соревновательном периоде.

Предсоревновательные мезоциклы предназначены для окончательного становления спортивной формы за счёт устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная тактическая и психическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования.

Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объёма и объёма интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме спортсменов механизма «запаздывающей трансформации», который состоит в том, что пик спортивных достижений, как бы отстаёт по времени от пиков общего и частного наиболее интенсивных объёмов нагрузки.

Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному соревнованию и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые климатогеографические условия.

Соревновательные мезоциклы. Число и структура соревновательных мезоциклов определяются спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве

видов спорта соревнования в течение годового цикла проводятся на протяжении 5 – 10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов, которые обычно чередуются с мезоциклами других типов.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы – составляют основу переходного периода и организуются сразу после соревновательного периода. Они характеризуются наиболее мягким тренировочным режимом, использованием эффекта активного отдыха, «переключений» форм, содержания и условий проведения тренировочных занятий, широким использованием игрового метода. Объём и интенсивность нагрузок значительно снижаются.

Мезоциклы такого типа бывают необходимы при большой продолжительности соревновательного периода, где они располагаются между сериями напряжённых состязаний. Объём соревновательных и специально-подготовительных упражнений в них также значительно снижаются.

Макроцикл - это большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3-4 месяца), годового, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Построение тренировки в многолетних макроциклах (на этапе высших достижений). В практике спорта принято выделять четырехлетние циклы, связанные с подготовкой к главным соревнованиям - Олимпийским играм.

Построение тренировки в годовых циклах. В подготовке высококвалифицированных спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода - *подготовительный, соревновательный и переходный*. При двух- и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строенного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы - создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности. В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования. Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа: 1) *общеподготовительный (или базовый) этап*; 2) *специально подготовительный этап*.

Общеподготовительный этап. Основные задачи этапа - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель (в отдельных видах спорта встречаются вариации от 5 до 10 недель).

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

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

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

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, которых у квалифицированных спортсменов в большинстве видов спорта обычно бывает не более 2-3. Все остальные соревнования носят как тренировочный, так и коммерческий характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа: 1) *этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы*; 2) *этап непосредственной подготовки к главному старту*.

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

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

восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;

дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;

создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;

моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;

обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6-8 недель. Он обычно состоит из 2 мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений, другой - на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза; число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Одни из них связаны со спецификой вида спорта - структурой эффективной

соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложившейся в данном виде спорта системой соревнований; другие - с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п., третьи - с организацией подготовки (в условиях централизованной подготовки или на местах), климатическими условиями (жаркий климат, среднегорье), материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.).

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

Общая физическая подготовка представляет собой процесс, направленный на развитие основных физических качеств и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков. Цель ее – создание общей двигательной подготовленности, которая используется в качестве фундамента специальной подготовки.

Задачи:

- разностороннее развитие и укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей и двигательных качеств легкоатлета;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), а так же развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность спортивной деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, ловкость и выносливость, атлетическая подготовка).

В тренировочном процессе широко используют ОРУ без предметов, с предметами (набивные мячи гантели и т. д.), прыжки в высоту и длину, метания, бег на различные дистанции и с препятствиями, кроссы, акробатические упражнения, упражнения с отягощением.

Общая физическая подготовка условно подразделяется на общеразвивающие упражнения (ОРУ) и упражнения ОФП (специфические упражнения с набивными мячами, камнями, ядрами, с отягощениями - штанга, вес партнера, упражнения на снарядах - перекладина, гимнастическая стенка, скамейка, конь).

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. В подготовительной части тренировочного занятия ОРУ применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе. А в основной части при повторном или интервальном методах тренировки, когда нагрузка выполняется сериями, - служат средством активного отдыха. В заключительной части - способствуют лучшему восстановлению после проделанной работы и локально применяются для укрепления и развития отдельных мышц.

Основными упражнениями ОФП со снарядами и на снарядах. Придавая большое значение силовой подготовке молодых бегунов, необходимо так строить тренировочные занятия, чтобы упражнения были разнообразными и эмоциональными по исполнению. Наиболее эффективными являются упражнения с набивными мячами и упражнения с камнями или ядрами.

Основные упражнения ОФП со снарядами и на снарядах:

- Упражнения с набивными мячами или с камнями разного веса.

- Упражнения со штангой с небольшими весами - от 20 до 40 кг.
- Упражнения на снарядах: перекладине, гимнастической стенке и коне (или на скамейке).

- Круговая тренировка.

Упражнения с набивными мячами и упражнения с камнями или ядрами.

- Круговые вращения.
- Наклоны вперед, назад, в стороны.
- Броски вперед, назад и сбоку.
- Толчки одной рукой.
- Толчки двумя руками от груди.
- Броски из-за головы.
- Толчки от груди с подскоками.
- Броски назад между ног.

Упражнения со штангой:

- Повороты со штангой на плечах.
- Наклоны.
- Приседания
- Толчки.
- Толчки с подскоками.
- Выпрыгивания со штангой на плечах.

Упражнения на перекладине (ветке дерева) и гимнастической стенке:

- Подтягивание на руках.
- Подтягивание коленей до груди с последующим выпрямлением ног.
- Подтягивание ног до перекладины.
- В висе на перекладине поднять прямые ноги в положение "угол" и держать 6-10 сек.

Упражнения на коне, скамейке или столе:

- Лежа на животе (ноги фиксируются в упоре или партнером) наклоны с последующим выпрямлением и прогибанием в пояснице.
- Лежа на спине наклоны вперед с последующим выпрямлением и прогибанием назад.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Упражнения на развитие силы:

- упражнение со штангой (приседания, подскоки, рывки, толчки), со средним и малым весом; - метание гири, ядра и других; - различные прыжковые упражнения; - парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.).

В зимнее время упражнения на силу занимают большой объем. Можно включить штангу с максимальным весом раз в неделю. К весне объем силовой работы с максимальным весом уменьшается, но увеличивается интенсивность движений с небольшими весами. Например: в подготовительном периоде (зимой) штангу поднимают в одном занятии до 10 тонн (это общий тоннаж всех движений), а весной 5 тонн, но интенсивность движений увеличивается, т.е. зимой работают без ограничения времени отдыха, а весной ограничивают время отдыха между сериями упражнений:

- разминка обычная - легкоатлетическая; - метание набивных мячей;
- упражнение с 2-х пудовой гирей: броски вверх одной рукой (5 подходов по 15-20 раз), двумя руками 10 подходов по 15 раз, выпрыгивание 5x10 раз; -

Упражнение со штангами: а) приседание со штангой 40-50 кг (1 приседаний, 10 подходов); б) рывки 10x10 подходов; г) толчки 10x10 подходов; д) толчки то же самое и с максимальным весом (2-4 подхода по 80-100 кг); е) подскоки 10x10 и т.д.; ж) прыжки со штангой из глубокого подседа (10 раз 10 подходов по 45-55 кг); з) ходьба со штангой 60-80 кг и т.д.

Различные прыжковые упражнения на матах без снарядов (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге). В недельный цикл такая силовая работа включается один раз. Надо учитывать возраст обучающихся и степень подготовленности.

Упражнения на развитие быстроты.

С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании;
- бег с хода тоже на коротких отрезках;
- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения.

Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.

Упражнения на развитие выносливости.

В беге на 400 м особую роль играет скоростная выносливость. Надо бежать всю дистанцию с высокой (оптимальной) скоростью. Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м в зимний период со средней скоростью, а весной – с максимальной. Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Средства развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;

- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;
- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Для достижения наилучшего результата в легкой атлетике необходимо владеть совершенной техникой - наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения.

Под совершенной техникой следует понимать разумно обоснованные и целесообразные движения, способствующие достижению высших спортивных результатов. При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения. Рациональная спортивная техника не только правильная, обоснованная форма движения, но и умение проявлять значительные волевые и мышечные усилия, выполнять движения быстро, вовремя расслаблять мышцы. Высокая спортивная техника базируется на отличной физической подготовке спортсмена; чтобы овладеть современной техникой, он должен быть сильным, быстрым, ловким, гибким, выносливым.

Одним из основных условий успешного овладения эффективной техникой является сознательное отношение спортсмена к тренировкам на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения.

Спортсмен не должен слепо копировать движения или бездумно следовать чьим-либо советам. Он должен осознать, почему та техника, которую он применяет, действительно является рациональной. Закрепление и совершенствование двигательного навыка не следует понимать узко и применять одномоментно.

Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности. Даже когда обучающийся показывает результат самого высокого класса, тренер не должен забывать о совершенствовании отдельных элементов техники, об устранении технических ошибок. Чем богаче у спортсмена запас двигательных навыков, тем эффективнее он совершенствует свою технику.

Создавать запас двигательных навыков нужно путем широкого применения различных обще- и специально-подготовительных упражнений, учитывая органическую связь развития физических качеств и дальнейшего совершенствования техники.

В процессе изучения и совершенствования спортивной техники необходимо постоянно оценивать правильность выполнения движений, выявлять ошибки и своевременно их поправлять, а еще лучше не допускать их возникновения. Для анализа правильного выполнения упражнений, важное значение имеют двигательные ощущения, а также контроль своих движений (элементы техники) перед зеркалом. Хорошим средством контроля служит многократный просмотр кинокольцовок, записи видеоманитофона, ознакомление с показателями срочной информации о кинематических и динамических характеристиках движений. Это необходимо и для определения недочетов техники движений, связанных с воспитанием способности проявить наибольшие усилия, чтобы быстрее достичь результатов в скорости бега, дальности броска, высоты прыжка и т.д. с различным характером выполнения упражнений (с максимальным усилием, без напряжения и др.). Этому могут помочь спидография, динамография, хронография, ритмозапись и другие виды измерения. Легкоатлеты должны постоянно совершенствовать технику,

добиваясь еще большей экономизации и рациональности движений, повышая предельные функциональные возможности.

Обычно изучение и совершенствование техники движений, ее закрепление на новом уровне происходит в процессе тренировочных занятий, в которых решаются и многие другие задачи. Но во всех случаях технике следует уделять значительное время, помня, что в сложных технических видах легкоатлетического спорта эффективнее заниматься на протяжении нескольких месяцев только техникой, чтобы сделать качественный скачок. И наоборот, в тех случаях, когда недостаточная физическая подготовленность легкоатлета тормозит прогресс в техническом мастерстве, эффективнее затратить месяцы на физическую подготовку и, только поднявшись на новый уровень, включить упражнения на технику в целостном виде. Повторяемость упражнений и занятий, направленных на совершенствование техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений и действий. Количество повторений упражнений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без излишних напряжений. При появлении небольшой усталости следует прекратить выполнять данные упражнения, но можно повторять другие упражнения, совершенствуя технику на фоне усталости, например, преодоление барьеров в беге на 400 м или преодоление препятствий в стипель-чезе. Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования навыков, чем редкие занятия с максимальной нагрузкой. В первом случае следует прилагать малые и средние усилия. Предельные усилия рекомендуются после усвоения требуемой координации движений.

Поэтому следует учитывать специфику упражнений: в одних - правильная техника движений возможна при условиях, далеких от предельных (марафонский бег); а в других - только при усилиях, близких к предельным (старт в спринте).

Техника спортивной ходьбы и бега

- Основы техники спортивной ходьбы,
- Техника спортивной ходьбы,
- Основы техники бега,
- Техника легкоатлетического бега,
- Техника бега на средние и длинные дистанции,
- Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции,
- Особенности техники кроссового бега,
- Техника бега на короткие дистанции,
- Техника эстафетного бега,
- Техника барьерного бега,
- Техника бега с препятствиями.

Бег:

- Гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.
- Гладкий бег - требующий проявления скорости (спринт), скоростной выносливости (300-600 м), специальной выносливости.
- Спринт, или бег на короткие дистанции. Дистанции: 30, 60, 100, 200 м, одинаковые для юношей и девушек.
- Длинный спринт. Дистанции: 300, 400, 600 м, одинаковые для юношей и девушек.

Бег на выносливость:

- средние дистанции: 800, 1000, 1500 м, 1 миля - проводится на стадионе и в манеже у юношей и девушек;
- длинные дистанции: 3000, 5000, 10 000 м - проводится на стадионе (в манеже - только 3000 м), одинаковые для юношей и девушек;
- сверхдлинные дистанции, одинаковые для юношей и девушек.

Барьерный бег. Дистанции: 60, 100 м у девушек; 110, 300 м и 400 м у юношей (последние две дистанции проводятся только на стадионе).

Бег с препятствиями. Дистанции у девушек - 2000 м; дистанции у юношей - 2000, 3000 м.

Эстафетный бег. Классические виды 4x100 м и 4x400 м проводятся у юношей и девушек на стадионе. В манеже проводятся 4x200 м и 4x400 м, одинаковые для юношей и девушек.

Кроссовый бег. У юношей дистанции - 1, 2, 3, 5, 8, 12 км; у девушек - 1, 2, 3, 4, 6 км.

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники.

Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство. Спортивная тактика – искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов. Тактика необходима во всех видах легкой атлетики.

Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую - там, где соревнования происходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевою подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях.

В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение. Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде;
- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в прикидках, тренировочных занятиях, соревнованиях («тактические учения»);
- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее. Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке. Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Тренировочный процесс – это не всегда плавное и равномерное движение вверх по ступеням к поставленной цели. Бывают и неожиданные на первый взгляд взлеты, и совершенно непредусмотренные падения, неудачи. Иногда наступает стабилизация в уровне спортивных достижений, и проходят месяцы и годы, прежде чем спортсмен накопит силы и знания для новых успехов. Знание теории спортивной подготовки очень важно для легкоатлета. Спортсмен, знающий, какие процессы происходят под влиянием физических упражнений, обретает самостоятельность, без которой больших успехов в спорте достичь невозможно. Самостоятельность в тесном содружестве с тренером и врачом - вот путь движения к вершинам спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка. В учебно-тренировочном процессе важную роль играет теоретическая подготовка, которая осуществляется на всех этапах спортивной подготовки.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно глубокой и широкой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития адаптивной физической культуры и спорта в стране и повышения общей культуры, интеллекта спортсмена. В процессе теоретической подготовки необходимо дать научное обоснование и анализ технике и тактике в избранном виде спорта, необходимо ознакомить легкоатлетов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней, раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

В теоретической подготовке главная роль принадлежит тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель организует специальные занятия по теоретической подготовке, доклады, проводит беседы, постоянно следит за новинками спортивной литературы, знакомит с ними обучающихся. Но самое главное - желание самих спортсменов приобрести глубокие познания. В связи с этим очень важно пробудить у спортсмена интерес ко всем вопросам теоретической подготовки. Учебно-тематический план по теоретической подготовке приведен в приложении № 3.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих», содержащих в своем наименовании слова и словосочетания относятся «велосипедный спорт – шоссе», «вольная борьба», «легкая атлетика – бег» с указанием дистанции до 400 м включительно и «легкая атлетика – эстафета» (далее – «легкая атлетика – бег на короткие дистанции»), «легкая атлетика – бег» с указанием дистанции более 400 м. (далее – «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции»). Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спорт глухих», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих» учитываются ОБУ ДО «ОСШОР» при формировании данной Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана самостоятельно.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы:

- наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин: «легкая атлетика – бег на короткие дистанции», «легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции»;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся

физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238 с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554);

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

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «велосипедный спорт - шоссе»			
1	Автомобиль сопровождения	штук	1
2	Велосипед шоссейный	штук	20
3	Велостанок универсальный	штук	1
4	Верстак железный с тисками	штук	1
5	Доска информационная	штук	1
6	Дрель ручная	штук	1
7	Дрель электрическая	штук	1
8	Камера велосипедная	штук	10
9	Капсула каретки	штук	20
10	Микроавтобус для перевозки велосипедов и снаряжения	штук	1
11	Мотоцикл шоссейный	штук	1
12	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
13	Мяч футбольный	штук	1
14	Инструменты для ремонта велосипеда	комплект	1
15	Передние шестеренки	комплект	6
16	Слесарные инструменты	комплект	1
17	Насос для подкачки покрышек	штук	2
18	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	1
19	Планшет для карт	комплект	1
20	Покрышка	штук	10
21	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
22	Секундомер	штук	1
23	Спица	штук	50
24	Средства для крепления велосипедов на автомобиль сопровождения	штук	4
25	Средства обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	штук	4
26	Станок для правки колес и спицной ключ	комплект	2
27	Станок сверлильный	штук	1
28	Тормозные диски	штук	7
29	Тормозные колодки	комплект	20
30	Троса и рубашки переключения	комплект	100

31	Цепь с кассетой	штук	20
32	Чашки рулевые	комплект	10
33	Эксцентрик	штук	10
Для спортивной дисциплины «вольная борьба»			
1	Весы до 150 кг	штук	1
2	Видеокамера	штук	1
3	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
4	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	2
5	Гонг боксерский	штук	1
6	Доска информационная	штук	1
7	Зеркало (2х3 м)	штук	2
8	Канат для лазанья	штук	3
9	Канат для перетягивания	штук	1
10	Ковер для борьбы	штук	1
11	Кушетка массажная	штук	2
12	Манекены тренировочные для борьба (разного веса)	штук	15
13	Мат гимнастический	комплект	2
14	Мяч баскетбольный	штук	2
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Мяч набивной (медицинболы) (от 1 до 5 кг)	штук	7
17	Насос для накачивания мячей	штук	1
18	Ноутбук	комплект	1
19	Перекладина гимнастическая	штук	1
20	Пояс ручной для страховки	штук	2
21	Секундомер электронный	штук	4
22	Скамейка гимнастическая	штук	3
23	Стенка гимнастическая	штук	6
24	Табло информационное электронное	комплект	2
25	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
26	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
27	Штанга тяжелоатлетическая	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика»			
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2	Брус для отталкивания	штук	1
3	Буфер для остановки ядра	штук	1
4	Гантели массивные (от 0,5 кг до 5 кг)	комплект	10
5	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	пар	10
6	Гири спортивные (16, 24, 32 кг.)	комплект	3
7	Грабли	штук	2
8	Диск массой 1,0 кг	штук	20
9	Диск массой 1,5 кг	штук	10
10	Диск массой 1,75 кг	штук	15
11	Диск массой 2,0 кг	штук	20
12	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
13	Доска информационная	штук	2
14	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
15	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
16	Конус высотой 15 см	штук	10
17	Конус высотой 30 см	штук	20

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

66	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
67	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
68	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
69	Ящик для упора шеста	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование										
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «велосипедный спорт - шоссе»										
Велобачок	штук	на обучающегося	1	1	2	1	4	1	8	1
Велокомпьютер	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	4	2
Велосипед – тандем шоссейный	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
Велостанок универсальный	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
Держатель для велобачка	штук	на обучающегося	1	1	2	1	4	1	6	1
Запасные колеса трековые	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
Запасные колеса шоссейные	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
Камеры к покрышкам	комплект	на обучающегося	2	1	3	1	4	1	8	1
Контактные педали трековые	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
Контактные педали шоссейные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
Покрышки для различных условий трассы	комплект	на обучающегося	2	1	3	1	4	1	8	1
Руль для индивидуальной гонки	штук	на обучающегося	-	-	2	2	2	2	2	2
Трековые колеса дисковые	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
Трубка трековая гоночная	штук	на обучающегося	8	1	12	1	18	1	24	1
Трубка трековая тренировочная	штук	на обучающегося	12	1	18	1	24	1	36	1
Трубка шоссейная	штук	на обучающегося	4	1	8	1	10	1	12	1

– обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование										
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «велосипедный спорт - шоссе»										
Бахилы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
Велогамашки короткие	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
Велогамашки легкие	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Велогамашки теплые	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
Велокомбинезон	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Веломайка	штук	на обучающегося	2	1	3	1	5	1	8	1
Веломайка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
Велоперчатки летние	пар	на обучающегося	2	1	2	1	3	1	6	1
Велоперчатки теплые	пар	на обучающегося	1	2	1	2	2	2	2	1
Велотрусы	штук	на обучающегося	2	1	3	1	5	1	8	1
Велотуфли трековые	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	1	2	1
Велотуфли шоссе	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
Велощапка летняя	штук	на обучающегося	2	1	2	1	3	1	6	1
Велощапка теплая	штук	на обучающегося	1	2	1	2	2	2	2	1
Велощлем	штук	на обучающегося	1	2	1	1	2	2	2	2
Ветровка-дождевик	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
Жилет велосипедный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Носки велосипедные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	6	1	12	1
Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
Разминочные рукава	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
Разминочные чулки	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Тапочки (сланцы)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
Чехол для велосипеда	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
Чехол для запасных колес	штук	на обучающегося	-	-	2	2	2	2	4	2
Для спортивной дисциплины «вольная борьба»										
Борцовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	0,5	2	0,5
Борцовское трико	штук	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	0,5	1	0,5
Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	0,5	1	0,5

Наколенники (фиксаторы голеностопа) для	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
Пояс	штук	на обучающегося	1	2	1	2	4	1	4	1
Трико (трусы) белого цвета	штук	на обучающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
Футболка (белого цвета, для женщин)	штук	на обучающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»										
Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

- 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.

18. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность ОБУ ДО «ОСЦОР» педагогическими, руководящими и иными работниками: для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и

высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт глухих», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в ОБУ ДО «ОСШОР» на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников ОБУ ДО «ОСШОР» должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре по адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), 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), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей ОБУ ДО «ОСШОР».

Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденный приказом Минспорта России от 22.11.2022 № 1051 (зарегистрированный Минюстом России 20.12.2022, регистрационный № 71668).
 2. Нормативные документы министерства спорта Российской Федерации.
 3. Евсеев С.П. Адаптивный спорт. Москва, 2022.
 4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т.1. – М., 2005.
 5. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т.2. – М., 2007.
 6. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
 7. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно-тренировочные программы/ авт.-сост. А.В. Царик; под общ. ред. П.А. Рожкова; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский Спорт, 2010. – 446с.
 8. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. – М., 2001.
 9. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: сборник. – М., 2009.
 10. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. – М., 2007.
 11. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры. – М.: Советский спорт, 2001.
 12. Царик А.В. Паралимпийский спорт: классификация, разряды и звания, учебно-тренировочные программы. – М., 2010.
 13. Царик А.В. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта. – М., 2009.
 14. Программы спортивного питания в эргогенном обеспечении подготовки спортсменов : метод. пособие/ С.Н. Португалов, Н.И. Волков, В.И. Олейников, Н.А. Фурдин. - М.: Советский спорт, 2012. – 60с.
 15. Сейфулла Р.Д. Спортивная фармакология. Справочник. –М.: ИПК «Московская правда», 1999.-106с.
 16. Бадалян Л.О. Детская неврология. – М., 1984.
 17. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
 18. Трофимова О.Г., Солоненко О.А. Силовые виды спорта: от истоков к современности: монография/ О.Г. Трофимова, О.А. Солоненко. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2010. – 151с.
- Интернет-ресурсы:
1. Официальный сайт министерства спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/>
 2. Официальный сайт всероссийской федерации велосипедного спорта России: <https://fvsr.ru/>
 3. Официальный сайт всероссийской федерации легкой атлетики России: <https://rusathletics.info/>

4. Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации спорта глухих: <https://osfsg.ru/category/protokoly-sorevnovaniy/letnie-vidy/velosport-shosse/>
5. Официальный сайт паралимпийского комитета России <https://paralymp.ru/>
6. Информационный портал для инвалидов <https://invasite.ru/>
7. РУСАДА <http://rusada.ru/>
8. Спортивная энциклопедия <http://sportwiki.to/>
9. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»: <http://lib.sportedu.ru/press/>

Приложение № 1

Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины «велосипедный спорт - шоссе»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До года	Второй и третий годы	4 год и последующие		
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5	8	12	14	16	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)						
		9	8	6	5	4	2	1
1.	Общая физическая подготовка	134	237	286	332	377	300	241
2.	Специальная физическая подготовка	79	142	254	294	337	458	740
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	12	14	16	37	75
4.	Техническая подготовка	9	16	13	15	17	19	25
5.	Тактическая подготовка	4	7	13	15	16	18	18
6.	Теоретическая подготовка	2	3	10	14	16	20	10
7.	Интегральная подготовка	2	4	12	14	16	28	49
8.	Психологическая подготовка	4	7	12	15	16	18	18
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	2	3	4	9	20
10.	Инструкторская практика	-	-	3	3	4	5	6
11.	Судейская практика	-	-	3	3	4	5	6
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	2	3	4	9	20
13.	Восстановительные мероприятия	-	-	2	3	5	10	20
Общее количество часов в год		234	416	624	728	832	936	1248

Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины «вольная борьба»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До года	Второй и третий годы	4 год и последующие		
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5	8	12	14	16	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)						
		9-10	8-10	6-10	5-10	4-10	2-4	1
1.	Общая физическая подготовка	113	199	214	249	286	234	205
2.	Специальная физическая подготовка	65	116	183	213	243	234	267
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6	7	8	37	74
4.	Техническая подготовка	37	66	121	140	159	216	392
5.	Тактическая подготовка	6	11	27	31	36	56	83
6.	Теоретическая подготовка	2	3	10	14	16	20	10
7.	Интегральная подготовка	2	4	12	14	16	37	62
8.	Психологическая подготовка	6	11	27	31	36	56	83
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	6	7	8	12	20
10.	Инструкторская практика	-	-	3	4	4	5	6
11.	Судейская практика	-	-	3	4	4	5	6
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	6	7	8	12	20
13.	Восстановительные мероприятия	1	2	6	7	8	12	20
Общее количество часов в год		234	416	624	728	832	936	1248

**Годовой учебно-тренировочный план для спортивных дисциплин,
содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До года	Второй и третий годы	4 год и последующие		
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5	8	12	14	16	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)						
		9	8	4-6	4-5	4	1-2	1
1.	Общая физическая подготовка	137	246	249	301	343	287	337
2.	Специальная физическая подготовка	74	134	187	228	259	334	461
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	12	14	16	28	49
4.	Техническая подготовка	12	20	93	116	134	194	274
5.	Тактическая подготовка	2	3	4	6	8	9	10
6.	Теоретическая подготовка	2	3	10	14	16	20	10
7.	Интегральная подготовка	2	4	12	14	16	18	37
8.	Психологическая подготовка	2	3	4	6	8	9	10
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	6	7	8	9	16
10.	Инструкторская практика	-	-	3	4	4	5	6
11.	Судейская практика	-	-	3	4	4	5	6
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	6	7	8	9	16
13.	Восстановительные мероприятия	1	1	6	7	8	9	16
Общее количество часов в год		234	416	624	728	832	936	1248

Рекомендуемый общий план антидопинговых мероприятий

№ п/п	Мероприятие	Сроки/дата	Исполнитель
1	Профилактические беседы, наглядная агитация	январь-декабрь	Тренер-преподаватель, инструктор-методист, специалист учреждения, ответственный за антидопинговую деятельность, специалист по антидопингу ОБУ «ЦСП» (по согласованию)
2	Семинары, лекции	январь-декабрь	
3	Вебинары, видеоуроки	январь-декабрь	
4	Обучение на платформе, предоставляемой РАА «РУСАДА», курс дистанционного обучения «Антидопинг»	январь-март	Тренер-преподаватель, спортсмен (для спортсменов, которым исполняется 14 лет и старше)

План антидопинговых мероприятий по этапам спортивной подготовки

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки (периодичность) проведения
Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель, инструктор-методист, специалист учреждения, ответственный за	1 раз в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»		1 раз в год

	3. Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	антидопинговую деятельность, специалист по антидопингу ОБУ «ЦСП» (по согласованию)	1 раз в год
	4. Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»		Тренер-преподаватель, спортсмен (для спортсменов, которым исполняется 14 лет и старше)	Ежегодно в первом квартале
Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства	1. Семинар	«Проверка лекарственных средств», «Процедура допинг-контроля», «Общероссийские антидопинговые правила»	Специалист учреждения, ответственный за антидопинговую деятельность, специалист по антидопингу ОБУ «ЦСП»	1 раз в год
	2. Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»		Тренер-преподаватель, спортсмен	Ежегодно в первом квартале

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	Физическая культура и спорт в России	≈ 13/20	сентябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура – часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Возникновение и развитие олимпийского движения. Успехи российских спортсменов на крупнейших соревнованиях.
	Состояние и развитие вида спорта спорт глухих и его спортивных дисциплин в России	≈ 13/20	октябрь	Значение и место вида спорта спорт глухих в Российской системе физического воспитания. Характеристика вида спорта спорт глухих и его спортивных дисциплин. Выступление российских спортсменов в виде спорта «спорт глухих» на международных соревнованиях (Сурдлимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира). Пути дальнейшего повышения мастерства российских спортсменов.
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.	≈ 13/20	ноябрь	Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы. Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС.

	Режим дня, гигиена, закаливание, режим и питание обучающихся	≈ 13/20	декабрь	<p>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.</p> <p>Понятие о гигиене физических упражнений. Общие гигиенические требования к режиму дня и отдыха при регулярных занятиях спортом глухих по видам спортивных дисциплин. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Питьевой режим. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена.</p>
	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж	≈ 13/20	январь	<p>Значение и содержание врачебного контроля и медицинских обследований, показания и противопоказания при занятиях спортом глухих. Значение функциональных проб и антропометрических измерений для оценки физического развития и уровня подготовленности спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировки. Травмы. Причины их возникновения, профилактика травм во время учебно-тренировочных занятий Спортивный массаж, самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий видом спорта спорт глухих. Противопоказания к массажу.</p>
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «спорт глухих»	≈ 13/20	май	<p>Роль технической подготовки в достижении высот спортивного мастерства в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт глухих». Основы методики обучения технике спортивных дисциплин. Последовательное овладение техникой, учет возраста, уровня подготовленности спортсменов. Понятие о тактической подготовке, методы формирования тактического мышления, этапы тактической подготовки. Анализ техники ведущих спортсменов по кинограммам, видеофильмам. Обучение и тренировка как учебно-тренировочный процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.</p>

				Индивидуальные задания. Тренированность и ее физиологические показатели.
Значение физической подготовки в спортивной деятельности. Морально-волевая и психологическая подготовка, их роль в спортивной жизни спортсменов вида спорта «спорт глухих».	≈ 14/20	июнь		Физическая подготовка обучающихся в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Значение физической подготовки. Краткая характеристика общей и специальной физической подготовки, ее роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений и в освоении элементов технической подготовки. Классификация упражнений, используемых в учебно-тренировочном процессе. Средства, относящиеся к общей и специальной физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной подготовки юного спортсмена. Морально-волевая подготовка. Какие волевые качества различают в спорте; ведущие и второстепенные волевые качества. Психологическая и специально-психологическая подготовка к соревнованиям.
Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам	≈ 14/20	август		Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта спорт глухих по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке.

	Оборудованные места проведения учебно-тренировочных занятий, оборудование и инвентарь	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила поведения спортсменов на местах проведения учебно-тренировочных занятий. Оборудованные места учебно-тренировочных занятий (трассы, спортивные городки, площадки, стадионы, плавательные бассейны, игровые залы и др.) и требования к ним. Классификация и конструкция спортивного инвентаря, выбор, хранение и уход за ним. Подготовка инвентаря к соревнованиям и его хранение.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 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 и паралимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 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	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	≈ 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	≈ 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 соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам	≈ 60/106	декабрь-май	Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта спорт глухих по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Проведение мандатной комиссии, заседаний главных спортивных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов. Разбор проведения соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское и паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм и паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма.	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

Перетренированность/ неотренированность			
Учет соревновательной деятельности по виду спорта «спорт глухих», самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	<p>Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке.</p> <p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	<p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.</p>
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.</p>
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация

			восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	---